



LEPAPE
PRÉSENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'ÉMERAUDE



12 > 14 SEPTEMBRE 2025

TRIATHLON : LONGUE DISTANCE / OLYMPIQUE / DÉCOUVERTE

SWIMRUN : LONG / MEDIUM / COURT

XTREM KIDS - TRAIL

WWW.TRIATHLONDINARD.COM

PARTENAIRE TITRE



Au cœur de votre sport

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES MAJEURS

PARTENAIRES OFFICIELS

Photo: Fabrice Dubois / Contrasto, Europe Communication

PROGRAMME

PRÉ-COURSE

- > Plan du site
- > Accès
- > Retrait des dossards
- > Pack participant
- > Briefing de course
- > Consigne
- > Tri Expo

JOUR DE COURSE

- > Navettes Swimrun
- > Entrée / Sortie Parc à vélos
- > Trail
- > Règlement de course
- > Temps limite de course
- > Abandon
- > Ravitaillements de course
- > Procédures de départs
- > Relais
- > Epreuve Natation
- > Epreuve Vélo
- > Epreuve Course à pied
- > Epreuve Swimrun Long
- > Epreuve Swimrun Medium
- > Epreuve Swimrun Court

APRÈS COURSE

- > Zone d'arrivée
- > Résultats
- > Espace médical
- > Soins ostéopathiques
- > Cérémonies protocolaires

EXTRA

- > Suivi de votre course
- > Photos de votre course
- > Partenaires



DINARD
festival
du film
BRITANNIQUE
& IRLANDAIS

WWW.DINARDFESTIVALDUFILM.FR

BRETAGNE®



du 1^{er} au 5
OCTOBRE

36^e ÉDITION
2025

© RivaCom

Dinard label Culture

PROGRAMME PAR ÉPREUVE

DÉCOUVERTE - AÉSIO MUTUELLE

Vendredi 12 septembre

16:00 - 21:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

18:00 - 18:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort, Saint-Lunaire)

Samedi 13 septembre

07:00 - 08:15 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

07:00 - 08:30* : Dépôt des vélos et consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

09:00 : Départ du Découverte (Plage de Longchamp, Saint-Lunaire)

10:00 : Arrivée des premiers (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire) et retrait des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

10:30 - 10:45 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

10:45 - 11:45 : Retrait des vélos (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

11:30 : Arrivée des derniers (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

12:00 : Fermeture des consignes

***ATTENTION :** vous serez très nombreux au dépôt des vélos, **venez vraiment en avance** pour ne pas vous mettre dans le stress avant le départ.

Comptez 30 minutes entre le retrait des dossards, le contrôle par les référents* à l'entrée du parc à vélos, l'installation dans le parc, le repérage de votre emplacement, l'équipement pour l'épreuve natation et le trajet jusqu'au départ. Sachant que le parc à vélos ferme à 8h30.

LONGUE DISTANCE - OVERSTIM.S

Vendredi 12 septembre

16:00 - 21:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

Samedi 13 septembre

07:00 - 13:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

09:00 - 09:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort, Saint-Lunaire)

12:00 - 13:30 : Dépôt des vélos et consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

14:00 : Départ du Longue Distance (Plage de Longchamp, Saint-Lunaire)

17:55 : Arrivée des premiers (Digue de Longchamp) et retrait des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

19:00 - 19:15 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

19:15 - 22:00 : Retrait des vélos (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

21:30 : Arrivée des derniers (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

22:00 : Fermeture des consignes

***RÉFÉRENTS :** personnes qui font respecter les règles de sécurité et d'arbitrage

DISTANCE OLYMPIQUE

Vendredi 12 septembre

16:00 - 21:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

Samedi 13 septembre

07:00 - 13:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

18:00 - 18:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort, Saint-Lunaire)

Dimanche 14 septembre

07:00 - 08:30 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

07:00 - 08:30 : Dépôt des vélos et consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

09:00 : Départ du Distance Olympique (Plage de Longchamp, Saint-Lunaire)

11:00 : Arrivée des premiers (Digue de Longchamp) et retrait des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

11:45 - 12:00 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

12:00 - 13:30 : Retrait des vélos (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

13:15 : Arrivée des derniers (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

13:45 : Fermeture des consignes

***ATTENTION :** vous serez très nombreux au dépôt des vélos, **venez vraiment en avance** pour ne pas vous mettre dans le stress avant le départ.

SWIMRUN COURT

Vendredi 12 septembre

16:00 - 21:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

Samedi 13 septembre

07:00 - 13:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

Dimanche 14 septembre

07:00 - 11:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

09:00 - 09:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort, Saint-Lunaire)

11:15 : Départ navette (au croisement de la rue de Saint-Briac et la rue des Camélias)

11:30 - 13:00 : Dépôt des consignes (Plage de L'Ecluse, Dinard)

13:00 : Swimrun Court (Plage de L'Ecluse, Dinard)

14:15 : Arrivée des premiers (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

15:00 - 15:15 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

15:15 : Arrivée des derniers (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

15:45 : Fermeture des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

SWIMRUN MEDIUM - ZOGGS

Vendredi 12 septembre

16:00 - 21:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

Samedi 13 septembre

07:00 - 13:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

Dimanche 14 septembre

07:00 - 11:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

09:00 - 09:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort)

11:15 : Départ navette (au croisement de la rue de Saint-Briac et la rue des Camélias)

11:30 - 13:00 : Dépôt des consignes (Plage de L'Ecluse, Dinard)

13:00 : Départ du Swimrun Medium (Plage de L'Ecluse, Dinard)

15:15 : Arrivée des premiers (Digue de Longchamp)

16:15 - 16:30 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

16:45 : Arrivée des derniers (Digue de Longchamp)

17:15 : Fermeture des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

SWIMRUN LONG - SUPER U

Vendredi 12 septembre

16:00 - 21:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

Samedi 13 septembre

06:30 - 13:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

Dimanche 14 septembre

07:00 - 11:00 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

09:00 - 09:45 : Briefing (Centre culturel J. Rochefort)

11:15 : Départ navette (au croisement de la rue de Saint-Briac et la rue des Camélias)

11:30 - 13:00 : Dépôt des consignes (Plage de L'Ecluse, Dinard)

13:00 : Départ du Swimrun Long (Plage de L'Ecluse, Dinard)

16:15 : Arrivée des premiers (Digue de Longchamp)

17:30 - 17:45 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

18:30 : Arrivée des derniers (Digue de Longchamp)

18:45 : Fermeture des consignes (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

TRAIL - 11KM

Vendredi 12 septembre

16:00 - 18:30 : Retrait des dossards (Digue de Longchamp, Saint-Lunaire)

19:30 : Départ du Trail - 11KM (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

20:10 : Arrivée des premiers (Digue de Longchamp)

21:10 : Arrivée des derniers (Digue de Longchamp)

21:00 - 21:15 : Récompenses (Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire)

Capfinances



LEPAPÉ
TRIATHLON
SWIM RUN
DINARD
CÔTE D'ÉMERAUDE

TENTEZ DE REMPORTEZ 3 LOTS

2599€



1 VÉLO DE COURSE
NAKAMURA YF60GE - CENTURY TEAM

96€



1 DOSSARD TRIATHLON M
DISTANCE OLYMPIQUE DEAUVILLE 2026

132€



1 PAIRE DE RUNNING
KIPRUN KS900

CLIQUEZ ICI POUR VOUS INSCRIRE

PLAN DU SITE



ACCÈS AU SITE

Pour venir sur le site du triathlon, l'adresse est : Boulevard de Longchamp, 35800 Saint-Lunaire

Jour de course : fermeture du Boulevard de Longchamp du vendredi 12 septembre à 05:00 au dimanche 14 septembre à 23:00.

Parking : nous vous conseillons de venir à vélo ou à pied sur le site de course - si vous venez en voiture, vous devrez vous garer sur le parking situé Rue de la Marre ayant une capacité de 500 places et réservé aux athlètes.

Accès à pied Retrait des dossards : la tente retrait des dossards est accessible par la rue du Clos du Moulin et rue de Nerput.

Accès à pied TriExpo : nous vous conseillons d'accéder au site par la rue du Clos du Moulin et rue de Nerput.

RETRAIT DES DOSSARDS

> OÙ ET À QUELLE HEURE ?

Le retrait des dossards est situé rue de Noroît.

Epreuve	Vendredi 12 sept.	Samedi 13 sept.	Dimanche 14 sept.
Swimrun Court	16:00 - 21:00	07:00 - 13:00 14:00 - 20:00	07:00 - 11:00
Swimrun Medium - Zoggs	16:00 - 21:00	07:00 - 13:00 14:00 - 20:00	07:00 - 11:00
Swimrun Long - Super U	16:00 - 21:00	07:00 - 13:00 14:00 - 20:00	07:00 - 11:00
Découverte - Aésio Mutuelle	16:00 - 21:00	07:00 - 08:30	-
Distance Olympique	16:00 - 21:00	07:00 - 13:00 14:00 - 20:00	07:00 - 08:30
Longue Distance - OVERSTIM.s	16:00 - 21:00	07:00 - 13:30	-
Trail - 11KM	16:00 - 19:00	-	-

MON PASS DOSSARD

Code de réservation reçu par mail lors de votre inscription (2 lettres et suite de chiffres)

> COMMENT RETIRER MON DOSSARD ?

- Préparez **votre pass dossard** (version digitale de préférence)
Document envoyé par mail dans les jours précédents la course
- Préparez **votre pièce d'identité**
- **Un tiers peut récupérer votre dossard sur présentation de ces deux documents (format digital accepté)**

> DOSSARD SWIMRUN

- Attribution dynamique de votre numéro > **pas d'inquiétude s'il n'apparaît pas sur votre pass dossard, cela signifie que vous n'aurez votre n° de dossard qu'une fois celui-ci retiré**

> INSCRIPTIONS SUR PLACE

Aucune inscription ne sera possible sur place pour les épreuves de triathlon et de swimrun. Les inscriptions en ligne sont ouvertes jusqu'à la fermeture de la plateforme, soit **jeudi 11 septembre à 12h00**. Seul le format trail acceptera les inscriptions sur place, dans la limite des dossards disponibles.

> TRANSFERT & ANNULATION DE DOSSARD

Le transfert de dossard est possible jusqu'à la fermeture de la plateforme d'inscription, soit **jeudi 11 septembre à 12h00**.

Pour l'annulation de dossard, celle-ci reste soumise à la souscription préalable à l'assurance annulation.

PACK PARTICIPANT

> POUR LE TRIATHLON

- 1 dossard (le dossard ne peut en aucun cas être plié ou masqué en totalité ou en partie) pour la course à pied et le cyclisme
- 1 planche de stickers pour l'identification des athlètes et de leur matériel
- 1 puce (1 puce pour l'ensemble des participants du relais) > à porter cheville gauche et visible (au dessus de la combinaison)
- 1 bonnet de bain > port obligatoire pour la natation
- 1 bon cadeau
- 1 bracelet d'identification avec le numéro de dossard > à mettre dès le retrait des dossards

> POUR LE SWIMRUN

- 1 chasuble avec le numéro de dossard – elle sera prêtée par l'organisation et devra être obligatoirement rendue à la fin de la course en bon état (non coupée, non détériorée ...). Il sera réclamé 20 euros par chasuble non rendue, perdue ou détériorée.
- 1 puce par athlète à porter cheville gauche et visible (au dessus de la combinaison)
- 1 bonnet de bain > port obligatoire pour la natation
- 1 bon cadeau
- 1 bracelet d'identification avec le numéro de dossard > à mettre dès le retrait des dossards
- 1 sac consigne et 1 sticker d'identification à accrocher dessus

> POUR LE TRAIL

- 1 dossard pucé
- 1 bon cadeau

BRIEFING DE COURSE

Les briefings de course se déroulent au Centre Culturel Jean Rocheford (Boulevard du Cap Hornier, Saint-Lunaire), à 5 minutes à vélo et 10 minutes à pied. Ils seront assurés par un membre de l'organisation. Suite à la présentation, vous pourrez poser toutes vos questions.

> QUELS SONT LES HORAIRES DES BRIEFINGS ?

Epreuve	Vendredi 13 sept.	Samedi 14 sept.	Dimanche 15 sept.
Swimrun Court	-	-	09:00 - 09:45
Swimrun Medium - Zoggs	-	-	09:00 - 09:45
Swimrun Long - Super U	-	-	09:00 - 09:45
Découverte - Aésio Mutuelle	18:00 - 18:45	-	
Distance Olympique		18:00 - 18:45	
Longue Distance - OVERSTIM.s		09:00 - 09:45	

Assister à un briefing n'est pas obligatoire mais vivement recommandé par l'organisation. Pour le Trail et l'Xtrem Kids, le briefing sera réalisé par le speaker 15 minutes avant le départ.

BRETAGNE

8

PARADIS D'ÉMERAUDE POUR VOUS ÉVADER

dinardemeraudetourisme.com


DINARD
CÔTE D'ÉMERAUDE
TOURISME

DINARD / LANCIEUX / LA RICHARDAIS / LE MINIHIC-SUR-RANCE
PLEURTUIT / SAINT-BRIAC-SUR-MER / SAINT-LUNAIRE / TRÉMÉREUC

CONSIGNE

Si vous avez besoin de déposer un change d'après course, nous vous proposons un service de consignes pendant votre course.

> POUR LE TRIATHLON

Vos affaires personnelles seront à déposer au coeur du parc à vélos avant votre épreuve natation - Boulevard de Longchamp au niveau de la rue du Ressac. Vous pourrez récupérer votre sac consigne après votre épreuve suite au retrait de votre médaille. L'organisation demande à chaque participant de ne venir qu'avec un seul sac (non-fourni par l'organisation), et d'y apposer l'étiquette prévue à cet effet.

> POUR LE SWIMRUN

Vos affaires personnelles seront à déposer avant le départ de votre épreuve sur la Digue de l'Ecluse à Dinard (côté piscine). Vous pourrez récupérer votre sac après votre épreuve après le retrait de votre médaille. L'organisation demande à chaque participant de ne venir qu'avec le sac fourni par l'organisation, et d'y apposer le sticker prévu à cet effet.

> LE DÉPÔT D'UN SAC, ÇA SE PASSE COMMENT ?

Vous devez coller votre sticker sur l'anse de votre sac, sans quoi il ne sera pas accepté à la consigne. Ne pas mettre d'objets de valeur. Nous ne sommes pas responsables de la perte de vos sacs, ni de leurs contenus. Pour des raisons de sécurité, votre sac pourra être ouvert et vérifié en votre présence. Merci de rester vigilant en ne laissant pas votre sac sans surveillance.

> HORAIRES D'OUVERTURE

Epreuve	Date	Dépôt
Swimrun Court	Dimanche 15 sept.	11:30 - 12:30
Swimrun Medium - Zoggs	Dimanche 15 sept.	11:30 - 12:30
Swimrun Long - Super U	Dimanche 15 sept.	11:30 - 12:30
Découverte - Aésio mutuelle	Samedi 14 sept.	07:00 - 08:30
Distance Olympique	Dimanche 15 sept.	07:00 - 08:30
Longue Distance - OVERSTIM.s	Samedi 14 sept.	12:00 - 13:30

> LES SACS NON-RÉCLAMÉS, ON LES TROUVE OÙ ?

Les sacs n'ayant pas été réclamés à la fermeture de la consigne seront à récupérer au point infos (Tri Expo, Digue de Lonchamp). A la fin du week-end, tout objet perdu sera déposé à la mairie de Saint-Lunaire.

TRI EXPO

Retrouvez le village spécialisé triathlon en libre accès.

Les marques représentées : AÉSIO MUTUELLE / CAPFINANCES / EAU SEC / FFGOLF / GOXOA / LE PETIT VÉLO / LINDAHL / MAISONS GOURMANDES / OVERSTIM.S / PARC NATUREL RÉGIONAL VALLÉE DE LA RANCE - CÔTE D'EMERAUDE / PENTE DOUCE / TYN SASU / ZOGGS

> QUELS SONT LES HORAIRES D'OUVERTURE ?

Vendredi : 16:00 – 21:00

Samedi : 08:00 – 20:00

Dimanche : 08:00 – 18:00

NAVETTES SWIMRUN

Des navettes sont prévues pour les participants du Swimrun, le départ de celles-ci se situe à proximité du parking Rue de la Marre à Saint-Lunaire (au croisement la rue de Saint-Briac et la rue des Camélias).

Epreuve	Date	Départ
Swimrun Court	Dimanche 14 sept.	11:15
Swimrun Medium - Zoggs	Dimanche 14 sept.	11:15
Swimrun Long - Super U	Dimanche 14 sept.	11:15

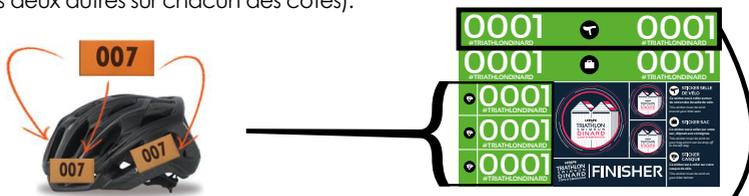
ENTRÉE & SORTIE PARC À VÉLOS

DÉPOSEZ VOTRE VÉLO AVANT LE DÉBUT DE LA COMPÉTITION.

L'entrée du parc à vélos se fait uniquement par le boulevard de Longchamp (au niveau de la rue des Goélands > voir plan).

> POUR ENREGISTRER VOTRE VÉLO, VOUS DEVEZ :

- Porter votre casque avec la jugulaire **fermée**. Pensez à bien coller les 3 stickers « Casque » (un sur le devant et les deux autres sur chacun des côtés).



- Mettre le sticker « Selle » sur la tige de selle de votre vélo.



- Apporter votre change de course (et si besoin votre sac consigne).
- Boucher les côtés de votre guidon avec des bouchons de cintre.

La vérification est effectuée par les référents. Ensuite, placez votre vélo, roue arrière dans le rack, et vos changes de courses à l'emplacement correspondant à votre numéro de dossard. Toutes vos affaires doivent être dans la caisse numérotée. Seules les chaussures clipsables/cales automatiques peuvent être laissées sur le vélo. Toutes affaires laissées hors du bac seront ramassées et vous serez sanctionnés par les référents.

> UNE FOIS À MON EMPLACEMENT, QU'EST CE QUE JE FAIS ?

- Mettre votre puce à la **cheville gauche (à l'opposé de votre dérailleur)**.



- A partir de la sortie du parc jusqu'à la fin de la course, vous devez garder la puce
- La placer à même la peau et visible (par dessus votre combinaison si vous en avez une)
- Il faudra la redonner dans la zone d'arrivée finale.

- Prendre votre bonnet (fourni par l'organisation)
 - La sortie se fait au niveau de l'arche Head / Zoggs

> LE RETRAIT DU VÉLO, ÇA SE PASSE COMMENT ?

Vous pouvez retirer votre vélo après l'arrivée du dernier participant de l'épreuve vélo. L'entrée pour venir chercher son vélo se fait uniquement par le boulevard de Longchamp, au croisement de la rue des Goëlands - au niveau de l'**arche Lepape**. La sortie du parc à vélos se fait par le croisement rue de Nerput à la sortie (check-out), sortie **arche Head / Zoggs**.

> POUR RETIRER VOTRE VÉLO, VOUS DEVEZ :

Porter votre bracelet numéroté au poignet, le bracelet sera coupé dès la sortie. Si vous n'avez pas de bracelet, vous ne pouvez pas récupérer votre vélo.

Aucun vélo ne sortira du parc à vélos s'il n'a plus son sticker ou si, bien sûr, le numéro du vélo ne correspond pas au numéro du bracelet de son propriétaire. Toute sortie est définitive. La vérification est effectuée par nos bénévoles. Nous ne sommes pas responsables de la perte de votre vélo ou de vos changes.

Vélos non-réclamés : Les vélos et changes n'ayant pas été réclamés à la fermeture du parc à vélos sont transférés à l'espace consignes le soir de la course. A la fin du triathlon, tout objet perdu sera déposé au service des objets trouvés - Mairie de Saint-Lunaire.

> QUELS SONT LES HORAIRES D'OUVERTURE ?

Epreuve	Date	Dépot	Retrait
Découverte - Aésio mutuelle	Samedi 13 sept.	07:00 - 08:30	10:45 - 11:45
Longue Distance - OVERSTIM.s	Samedi 13 sept.	12:00 - 13:30	19:15 - 22:00
Distance Olympique	Dimanche 14 sept.	07:00 - 08:30	12:00 - 13:30

GROUPE LE DUFF

Le Groupe LE DUFF est un acteur industriel majeur de l'agroalimentaire (boulangerie, viennoiserie, plats cuisinés) et de la restauration.

Fondé en 1976 par Louis Le Duff, le Groupe doit son succès à ses chaînes de restaurants (Brioche Dorée, Del Arte...) ainsi qu'à son pôle industriel alimentaire : Bridor, fabricant de produits de boulangerie, viennoiseries et pâtisseries premium ; et Gourming (Cité Gourmande et Frial) qui conçoit des plats cuisinés façon terroir.

Chaque année, le Groupe recrute de nombreux talents en France et dans le monde.

Pour en savoir plus :

www.groupeleduff.com



CHIFFRES CLÉS

+ de 900

BOULANGERIES
ET RESTAURANTS

3

MILLIARDS
de CA en 2024

Plus de

19 000

COLLABORATEURS

21

SITES
de production

1 000 000

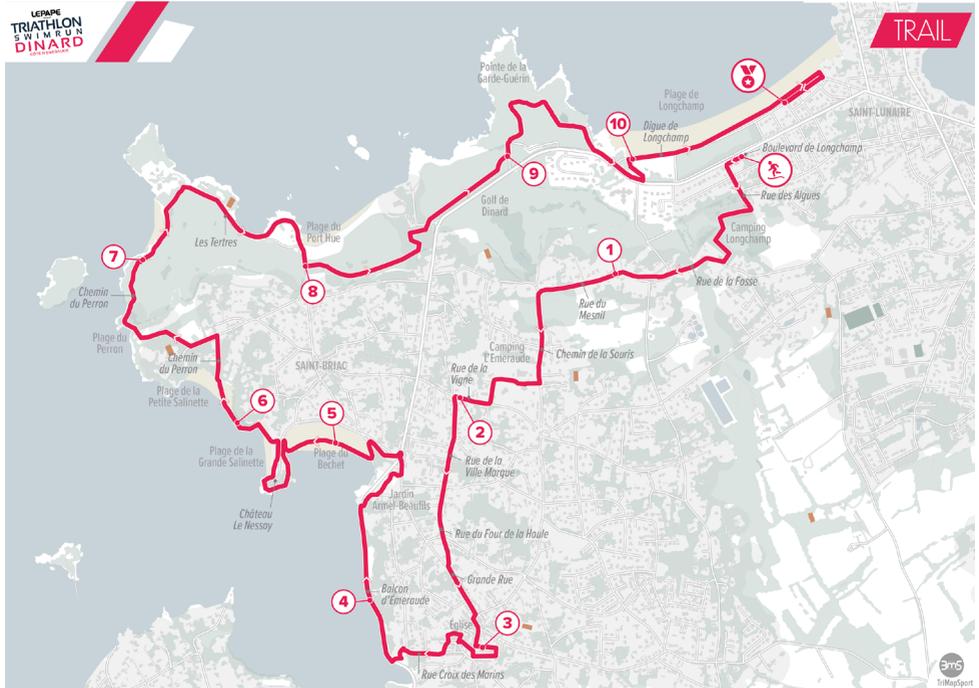
DE CLIENTS
servis chaque jour

100

PAYS
sur 5 continents

TRAIL

> PARCOURS



REMERCIEMENTS

BOULANGERIE HALLIER ROMAIN / CAFÉ DE LA POSTE / CAMPING CLICHOIC / CAMPING SEA GREEN / DINARD GOLF / ÉCOLE DE VOILE DE SAINT BRIAC / LA BRIACINE / LA GALETTE DE PLEUDIHEN / LE DÉRIVEUR / LE NESSAY / LES ESSARTS / LONGCHAMP / MAISON DE RETRAITE LA SAGESSE / PRESBYTÈRE SAINT-BRIAC-SUR-MER

> COMPOSITION DU RAVITAILLEMENT FINAL

Eau / Eau gazeuse / Coca-Cola / Fuze Tea / Powerade / Bananes / Oranges / Fruits secs / Chips / Chocolat / Bonbons

> PROCÉDURE DE DÉPART

Le départ de la course s'effectue sur le Boulevard de Longchamp au prolongement du parc à vélos et au niveau de l'**Arche Lepape**.

Il faut obligatoirement être dans sur la ligne de départ 15 minutes avant le début de l'épreuve. Ne laissez aucun objet ou sac sur le site de départ.

> TEMPS LIMITE DE COURSE

Votre temps de course est calculé au temps réel grâce à votre puce. Le chronométrage débute lors de votre passage sous l'arche de départ et s'arrête sous l'arche d'arrivée.

L'heure limite de la course est à 21h30.

La direction de course s'occupera de réorienter les concurrents hors délai au 6Km.

> RESPECT DES CONSIGNES DES SIGNALEURS

Certains passages pourront être à effectuer en marchant obligatoirement.

De plus, il est obligatoire de jeter vos déchets aux endroits prévus sur le parcours.

> INFOS EN +

Pour votre sécurité, le port de la **frontale** est **obligatoire** pendant toute la durée de l'épreuve. Aucune consigne ne sera mise à disposition pour vos effets personnels : nous vous invitons à laisser vos affaires personnelles dans votre véhicule ou de voyager léger.

Enfin, pour le stationnement, un parking est à votre disposition rue de la Marre. Merci de prévoir votre arrivée en conséquence pour éviter tout stress avant la course.

RÈGLEMENT DE COURSE

RÈGLEMENT TRIATHLON

> LES PRINCIPALES INFOS À RETENIR

Règle générale : le non-respect des règles de courses peut entraîner une sanction arbitrale.

Il est interdit de :

- Utiliser un mp3, ipod, portable, etc. ainsi que des écouteurs (y compris les écouteurs à conduction osseuse).
- Se faire assister et accompagner par un tiers sur le parcours et sur les ravitaillements.
- Jeter ses déchets en dehors des zones de propreté indiquées par l'organisation.
- Porter une caméra type GoPro sur votre casque (autorisée si fixée sur le vélo).

Natation :

- Port obligatoire du bonnet de bain distribué par l'organisation.
- Port de la combinaison **obligatoire** en dessous de 16°C et conseillé en dessous de 24,5°C.
- Aide à la flottaison interdite : gants, chaussons, tuba, palmes, pull buoy, etc.
- Interdiction d'enlever complètement la combinaison avant d'être dans le parc à vélos.

Parc à vélos :

- Interdiction d'être nu dans le parc à vélos : une tente vestiaire (hommes / femmes) est placé dans le parc à vélos
- Monter sur votre vélo à la sortie du parc, qu'une fois la ligne passée.
- Respecter le sens de circulation unique.

Vélo :

- Obligation de porter votre dossard, de manière visible, dans le dos et attaché en 3 points.
- Port du casque obligatoire – jugulaire attachée.
- Respect du code de la route.
- Rouler à droite – ne pas couper les virages.
- Respecter la zone de drafting :



Longue Distance : 12m
Distance Olympique, Découverte : 7m



Course à pied :

- Porter son dossard de façon visible sur votre ventre/torse, et attaché en 3 points.
- Ceinture : hauteur de taille et attaché à 3 points minimum.
- Tenue conforme (pas de torse nu, tri-fonction ouverte jusqu'au sternum max, bretelle sur les épaules).
- Passage sur les points de contrôle obligatoire sous peine de disqualification.

Sanctions arbitrales : Les décisions arbitrales sont irrévocables. Elles s'échelonnent sur 3 niveaux :

Carton bleu : avertissement pour drafting sur l'épreuve vélo.

Découverte : 1 minute > 2 **cartons bleus entraînent une disqualification**

Distance Olympique : 2 minutes > 2 **cartons bleus entraînent une disqualification**

Longue Distance : 5 minutes > 3 **cartons bleus entraînent une disqualification**

Pénalité à effectuer sur votre parcours vélo : tente prévue à cet effet à l'entrée du parc à vélos, au croisement du boulevard de Longchamp et de la rue de Nerput, à la fin de votre parcours vélo. Remise en conformité obligatoire pour continuer la course

Carton jaune : avertissement par le référent, remise en conformité pour continuer la course.

Carton rouge : disqualification. Ex : propos ou comportement déplacés, non respect du code de la route.

RÈGLEMENT DE COURSE

RÈGLEMENT SWIMRUN

> LES PRINCIPALES INFOS À RETENIR

Règle générale : le non-respect des règles de courses peut entraîner une sanction arbitrale.

Il est interdit de :

- Utiliser un mp3, ipod, portable, etc. ainsi que des écouteurs (y compris les écouteur à conduction osseuse).
- Se faire assister et accompagner par un tiers sur le parcours et sur les ravitaillements.
- Jeter ses déchets en dehors des zones de propreté indiquées par l'organisation.
- Couper, plier ou détériorer la chasuble

Natation :

- Port obligatoire du bonnet de bain distribué par l'organisation.
- Port de la combinaison **obligatoire** au minimum type shorty.
- Porter sa chasuble de façon visible.
- Le matériel autorisé :
 - plaquettes de main
 - flotteurs d'une taille inférieur à 40x30x20cm (type pull buoy)
 - lunettes de natation
 - chaussures de sport
 - liaison entre athlètes d'un même binôme (longe)
- Toute autre matériel est **interdit**.
- **Attention : la longe est interdite lors du 1^{er} tronçon de course à pied.**

Course à pied :

- Porter sa chasuble de façon visible.
- Courir avec son binôme (pas plus de 50m d'écart).
- Tenue conforme (pas de torse nu, tri-fonction ouverte jusqu'au sternum max, bretelle sur les épaules).
- Passage sur les points de contrôle obligatoire sous peine de disqualification.

TEMPS LIMITES DE COURSE

Votre temps de course est calculé au temps réel grâce à votre puce. Le chronométrage débute lors de votre passage sous l'arche de départ et s'arrête sous l'arche d'arrivée.

> LES TEMPS LIMITES DE COURSE

Calculés à partir du temps du dernier partant

Epreuve triathlon	Heure limite natation	Heure limite vélo	Heure limite course à pied
Découverte - Aésio Mutuelle	00:30:00	01:30:00	02:20:00
Distance Olympique	01:00:00	02:45:00	04:00:00
Longue Distance - OVERSTIM.s	01:10:00	05:10:00	07:30:00

Epreuve swimrun	Heure limite
Swimrun Court	PAS DE HORS DÉLAIS : L'organisation se réserve cependant le droit d'arrêter un concurrent ou un binôme.
Swimrun Medium - Zoggs	
Swimrun Long - Super U	03:30:00 - à la fin du 6ème tronçon natation

> LES SERRE-FILES

Pour les épreuves vélo et course à pied, un serre-file symbolise les temps limites de course. Si vous êtes rattrapés par le serre-file, vous avez le choix, soit vous abandonnez (pour l'épreuve vélo, une navette vous rapatrie au parc à vélos), soit vous continuez sous votre responsabilité. Dans tous les cas, l'organisation vous retire votre dossard et votre puce afin de signaler que vous n'êtes plus dans la compétition.

ABANDON

Si vous abandonnez, vous devez obligatoirement prévenir l'organisation via un référent* ou un bénévole. Attendez les consignes de la direction de course.

À noter qu'aucune sortie anticipée du parc à vélos n'est possible.

***RÉFÉRENT** : personne qui fait respecter les règles de sécurité et d'arbitrage



Nos Horaires

EN SAISON DU 01/04 AU 30/09

- Ouvert du Lundi au Samedi de 8h45 à 20H
- Ouvert le Dimanche matin en Juillet et Août de 8h45 à 12h30

Localisation

2 rue des Terres-Neuvas
35730 Pleurtuit



- 9 minutes de Minihic sur Rance
- 10 minutes de Dinard
- 11 minutes de Saint Briac sur Mer
- 18 minutes de Saint-Malo

Nos services

- Drive- Location
- Station
- Parking couvert et Aérien
- Larges places de parking
- Campings cars
- Bornes électriques
- Laverie

RAVITAILLEMENT DE COURSE

POUR LES TRIATHLONS

Des ravitaillements de course sont prévus selon les épreuves et les compétitions. Les bidons ou déchets jetés hors des zones de propreté sont passibles d'une pénalité.

> POSITION DES RAVITAILLEMENTS - ÉPREUVE VÉLO

Longue Distance - OVERSTIM.s : 24,5km / 68km
Distance Olympique : 19km

> COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS - ÉPREUVE VÉLO

Bacs de récupération des bidons / Eau / Boissons / Bananes / Barres céréales OVERSTIM.s / Gels énergétiques OVERSTIM.s / Eau / Bacs de récupération des bidons

> POSITION DES RAVITAILLEMENTS - ÉPREUVE COURSE À PIED

Longue Distance - OVERSTIM.s : 1km / 3,5km / 6,5km / 8,5km / 11,5km / 14km / 17km / 19,5km
Distance Olympique : 1km / 3km / 6km / 8km
Découverte - Aésio mutuelle : 1k / 3km

> COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS - ÉPREUVE COURSE À PIED

Eau / Alimentation / Powerade / Barres céréales OVERSTIM.s / Gels énergétiques OVERSTIM.s / Coca-Cola / Eau

POUR LES SWIMRUNS

> POSITION DES RAVITAILLEMENTS

Swimrun Court : 5,5km
Swimrun Medium - Zoggs : 7,5km / 12,5km
Swimrun Long - Super U : 7,5km / 12,5km / 17,5km / 23km

> COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS

Eau / Alimentation / Powerade / Barres céréales OVERSTIM.s / Gels énergétiques OVERSTIM.s / Coca-Cola / Eau

GAMME ULTRA

L'ÉNERGIE POUR VOTRE TRIATHLON



DÉCOUVREZ LA GAMME ULTRA
sur www.overstims.com

PROCÉDURE DE DÉPART

> POUR LES TRIATHLONS

Le départ des courses s'effectue sur la plage de Longchamp au niveau de l'**arche Lepape**.

Il faut obligatoirement être dans son sas de départ 15 minutes avant le début de l'épreuve. Ne laissez aucun objet ou sac sur le site de départ. **Les relais devront obligatoirement se placer dans le dernier SAS.**

Le départ natation se fera en rolling start de 10 triathlètes toutes les 6 secondes, à partir du 2^e SAS.

> NOUS VOUS PROPOSONS 5 SAS DE DÉPART SELON VOTRE NIVEAU :

Longue Distance - OVERSTIM.s : Elite <30' / <40' / <50' / >50' / Relais

Distance Olympique : Elite <25' / <35' / <45' / >45' / Relais

Découverte - Aésio Mutuelle : Elite <10' / <15' / <20' / >20' / Relais

A vous de choisir votre sas.

Les prétendants au podium devront prendre le départ dans le SAS Elite en mass start (temps officiel). Pour rappel : le chronométrage se fait au temps réel pour tous les athlètes partant en rolling start. Toutes les personnes qui ne prendront pas le départ dans le SAS Elite, ne pourront pas être récompensées lors des protocoles (même en cas d'un meilleur chronométrage au temps réel).

> POUR LES SWIMRUN

Le départ se fera au niveau de la plage de l'Ecluse à Dinard. Tous les départs auront lieu en mass start (temps officiel)

RELAIS

> TRANSMISSION DE LA PUCE

La puce de relais s'effectue uniquement à votre emplacement dédié dans le parc à vélos. Les relayeurs sont autorisés à entrer et sortir de la zone de transition lors du check-in, pendant la course et au check-out, en veillant à toujours rester à leur emplacement attribué.

> PASSAGE DE LIGNE D'ARRIVÉE ENSEMBLE

Les équipes de relais ont la possibilité de franchir la ligne d'arrivée ensemble. Pour ce faire, les relayeurs doivent rejoindre le coureur en course à l'entrée de la zone bénévole, située au croisement du Boulevard du Général de Gaulle et de la rue de l'Aiglon.

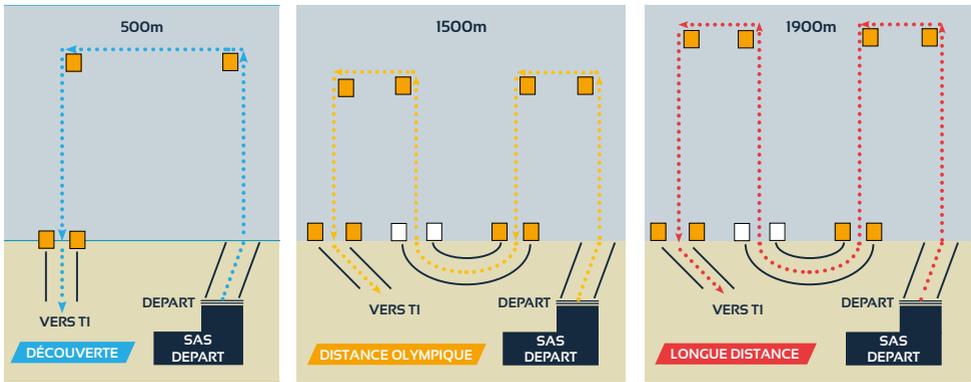
ALL SWIMMERS WELCOME



ZOGGS[®]

WETSUITS

ÉPREUVE NATATION



Longue Distance - OVERSTIM.s, Distance Olympique et Découverte - Aésio mutuelle : vous devez passer les bouées (en les contournant par la gauche). Étala (renverse, mer calme) pour le Découverte - Aésio mutuelle, le Longue Distance et le Distance Olympique.

Sortie à l'australienne : L'épreuve natation est composée de deux boucles sur le Longue Distance et le Distance Olympique. Vous devez passer entre les deux bouées puis revenir sur la plage en courant avant votre seconde boucle de natation.

Pour les épreuves en mer, l'organisation se réserve l'opportunité de changer le sens de la course ou le parcours selon les conditions météorologiques et le sens du courant marin.

> DISTANCES DES PARCOURS

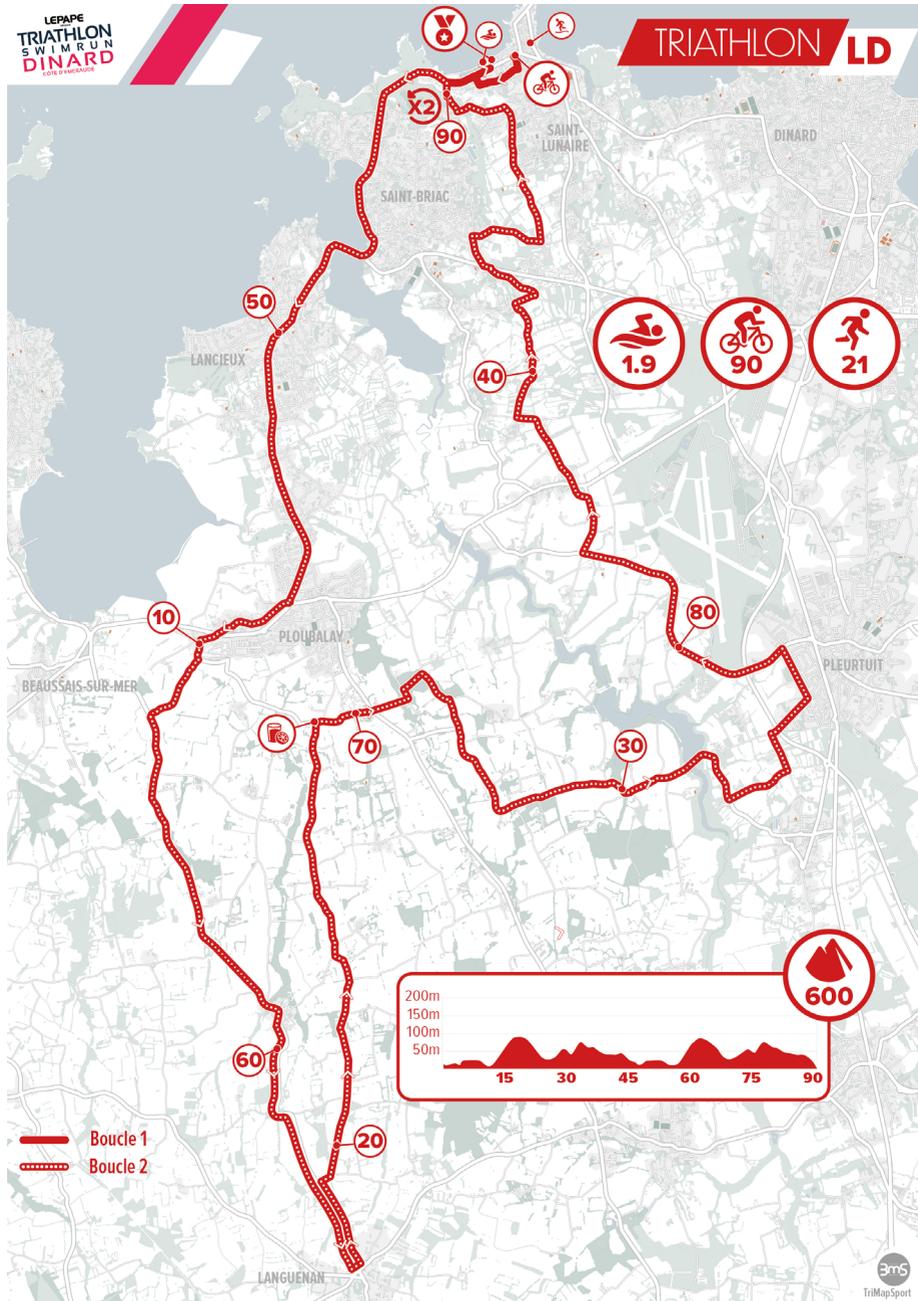
Epreuve	Date	Départ	Distance	Boucle
Découverte - Aésio Mutuelle	Samedi 13 sept.	09:00	500m	1
Distance Olympique	Dimanche 14 sept.	09:00	1500m	2
Longue Distance - OVERSTIM.s	Samedi 13 sept.	14:00	1900m	2

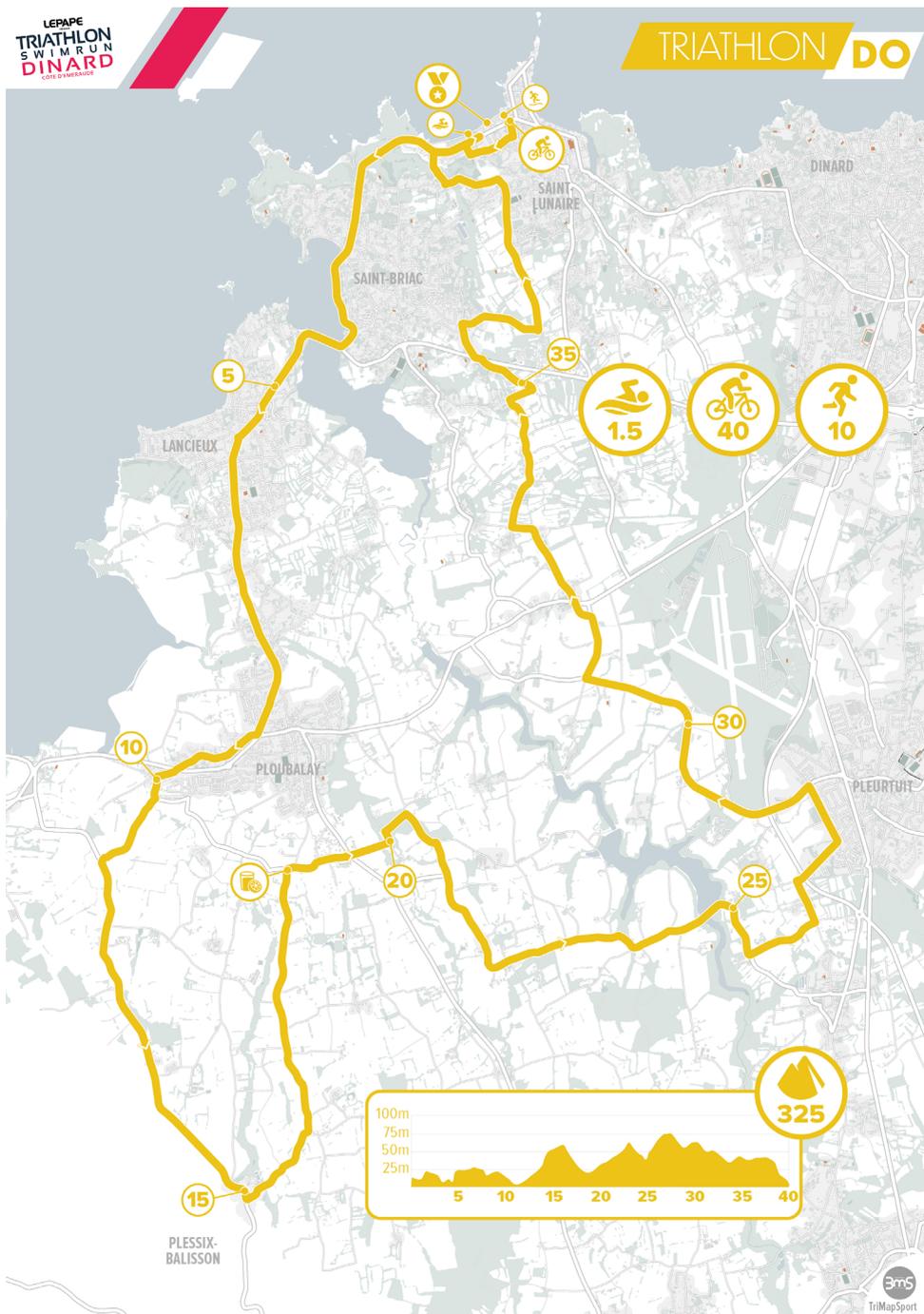
ÉPREUVE VÉLO

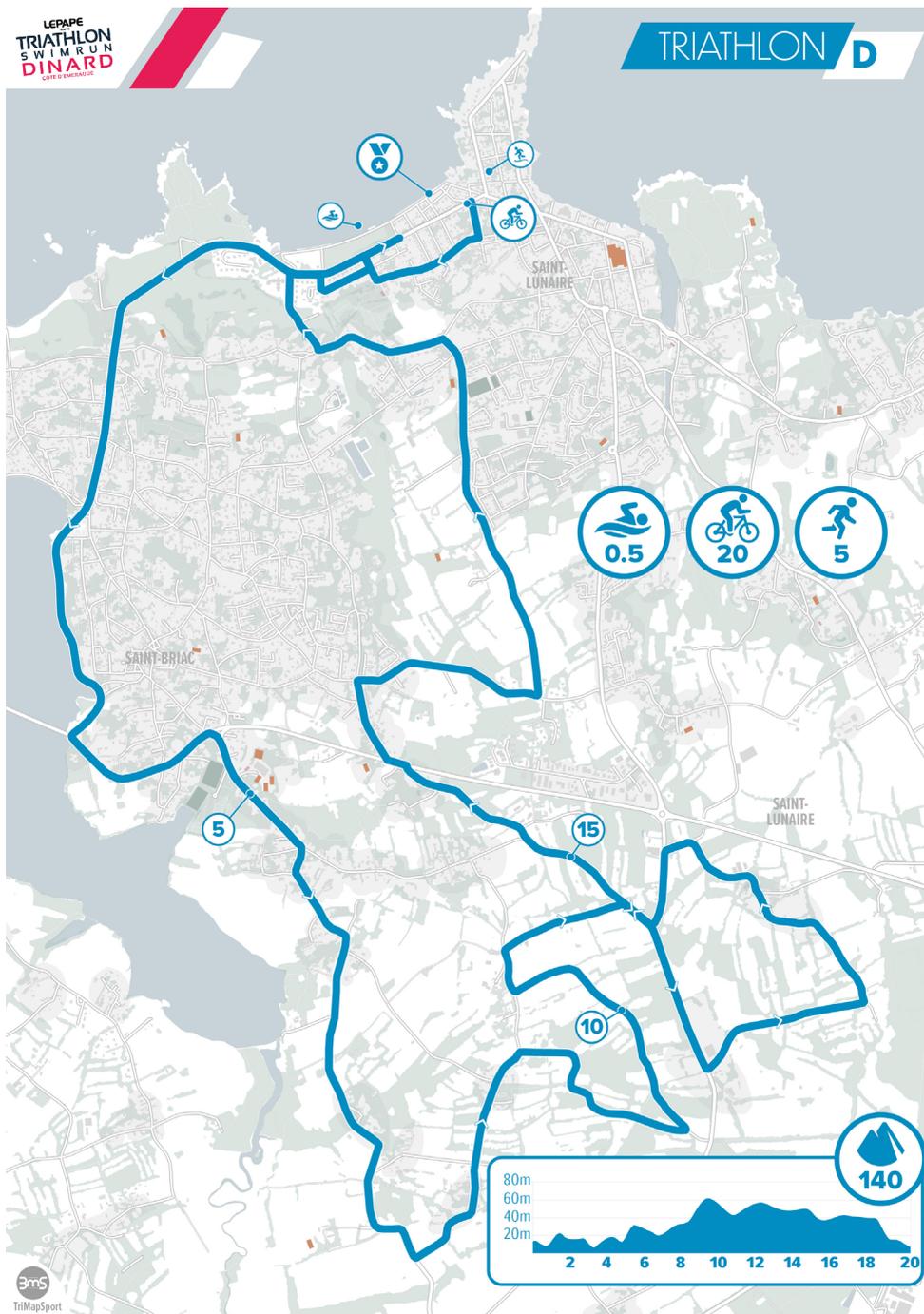
Epreuve	Date	Distance	Boucle
Découverte - Aésio Mutuelle	Samedi 13 sept.	20km	1
Distance Olympique	Dimanche 14 sept.	40km	1
Longue Distance - OVERSTIM.s	Samedi 13 sept.	90km	2

PARCOURS & TRACES GPX

DÉTAILS DES PARCOURS VÉLO







ÉPREUVE COURSE À PIED

> DISTANCES DES PARCOURS

Epreuve	Date	Distance	Boucle
Découverte - Aésio Mutuelle	Samedi 13 sept.	5km	1
Distance Olympique	Dimanche 14 sept.	10km	2
Longue Distance - OVERSTIM.s	Samedi 13 sept.	21km	4

PARTENAIRE OFFICIEL DU TRIATHLON DE DINARD 2025

**SURPASSEZ-VOUS AVEC
LINDAHL'S PROTEIN**



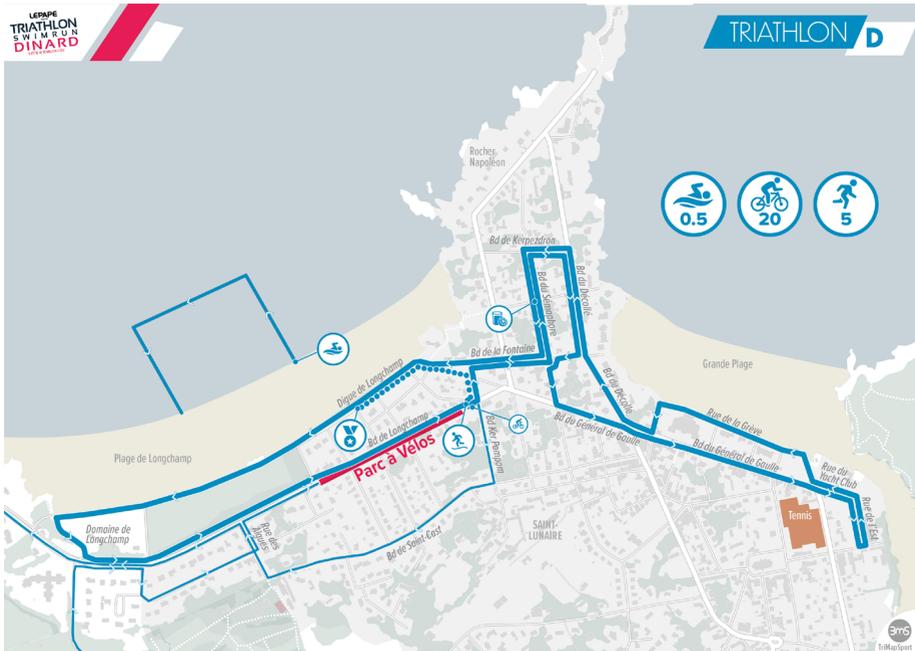
**Produits
laitiers**

**Riche
en protéines**

**Faible
en matière grasse**



*Par portion / Per portion.
*Les protéines contribuent au maintien de la masse musculaire.



ÉPREUVES SWIMRUN

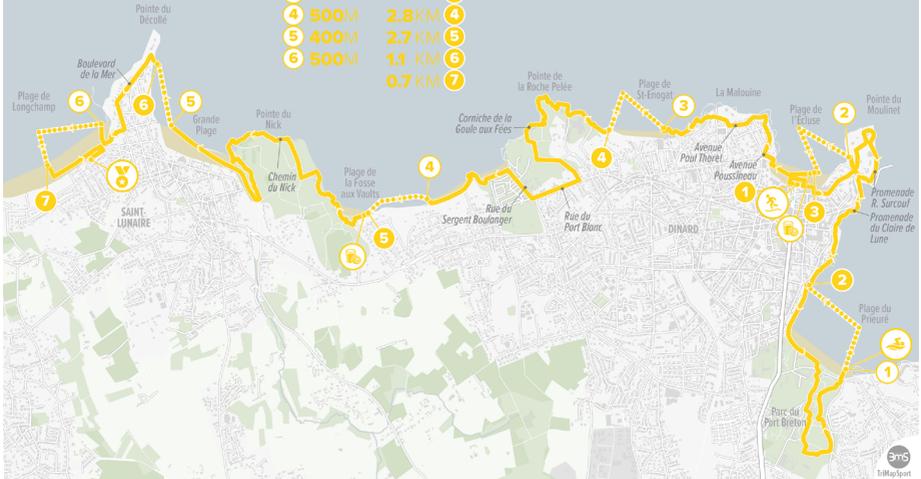


- | | | |
|--------|--------|----|
| 1 700M | 5.0KM | 1 |
| 2 700M | 1.2 KM | 2 |
| 3 700M | 1.7 KM | 3 |
| 4 500M | 2.8KM | 4 |
| 5 400M | 2.7 KM | 5 |
| 6 500M | 1.1 KM | 6 |
| 7 400M | 3.2KM | 7 |
| 8 700M | 2.2KM | 8 |
| 9 800M | 2.3KM | 9 |
| | 0.7 KM | 10 |

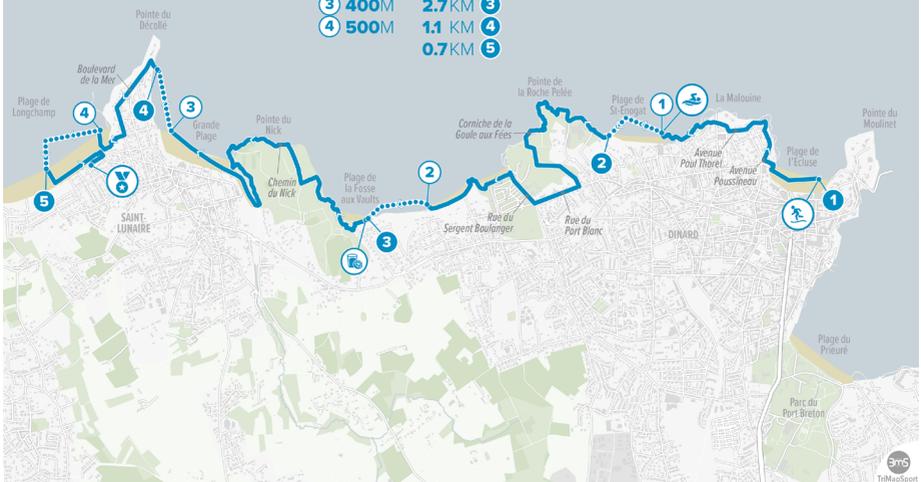




- | | | | |
|---|------|--------|---|
| 1 | 700M | 5.0KM | 1 |
| 2 | 700M | 1.2 KM | 2 |
| 3 | 700M | 1.7 KM | 3 |
| 4 | 500M | 2.8 KM | 4 |
| 5 | 400M | 2.7 KM | 5 |
| 6 | 500M | 1.1 KM | 6 |
| | | 0.7 KM | 7 |



- | | | | |
|---|------|--------|---|
| 1 | 500M | 1.7 KM | 1 |
| 2 | 500M | 2.8 KM | 2 |
| 3 | 400M | 2.7 KM | 3 |
| 4 | 500M | 1.1 KM | 4 |
| | | 0.7 KM | 5 |





“ AÉSIO mutuelle,
votre partenaire
santé ! ”

AÉSIO mutuelle, acteur majeur en protection santé, encourage le sport comme levier de prévention et soutient des événements tels que le Triathlon de Dinard pour préserver les valeurs qui nous sont chères : la proximité, la prévention et la solidarité.

Ensemble, cultivons la prévention par le sport et vivons mieux dans nos territoires.

Renseignez-vous en agence
19 Quai de Lamartine
35000 RENNES
ou sur aesio.fr



AÉSIO mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité, immatriculée sous le n° 775 627 391 dont le siège social est 173 rue de Bercy 75012 Paris. Document non contractuel à caractère publicitaire - ©AdobeStock. 25-039-028

ZONE D'ARRIVÉE

Juste après l'arrivée, vous devrez déposer votre puce et votre chasuble dans la tente destinée à cet effet. Vous devrez enlever votre puce et votre chasuble vous-même et la déposer dans un bac. Ensuite vous pourrez récupérer, votre médaille et votre éco-cup. Enfin, vous aurez accès aux consignes pour récupérer votre sac sur présentation de votre bracelet.

Le ravitaillement final ainsi que les liaisons finishers sont exclusivement réservés aux athlètes - interdits aux familles et enfants (non-compétiteurs). Les supporters peuvent retrouver leurs athlètes à la sortie du ravitaillement sur la digue de Longchamp.

RÉSULTATS

Disponibles en ligne et sur le site du Triathlon Dinard Côte d'Emeraude - Lepape 30 minutes après l'arrivée du dernier (au temps limite et selon les litiges).

RÉSULTATS

ESPACE MÉDICAL

Pendant la compétition, si vous êtes témoin ou victime d'un accident, prévenez en priorité un bénévole ou un référent. Sinon prévenez la personne la plus proche de vous.

Des secouristes sont présents sur l'ensemble du parcours.

Après la compétition, une équipe médicale est présente à l'entrée du ravitaillement final.

SOINS OSTÉOPATHIQUES

Vous pouvez vous faire masser après votre compétition au niveau de la ligne d'arrivée (après les consignes) - accès sur présentation du bracelet triathlète (hors participant du Découverte).

Horaires d'ouvertures :

Longue Distance - OVERSTIM.s - Samedi 13 septembre - 18:00 - 22:00

Distance Olympique - Dimanche 14 septembre - 11:00 - 13:15

Swimrun Court - Dimanche 14 septembre - 14:15 - 15h45

Swimrun Medium - Zoggs - Dimanche 14 septembre - 15:15 - 16:45

Swimrun Long - Super U - Dimanche 14 septembre - 16:15 - 18:30

CÉRÉMONIES PROTOCOLAIRES

Catégories récompensées pour le Longue Distance - OVERSTIM.s :

Vainqueurs féminines & masculins : 3 premières féminines et 3 premiers masculins au scratch,
Vainqueur du relais : 1^{er} masculin, 1^{er} féminin, 1^{er} mixte ;

Catégories récompensées pour le Distance Olympique :

Vainqueurs féminines & masculins : 3 premières féminines et 3 premiers masculins au scratch,
Vainqueur du relais : 1^{er} masculin, 1^{er} féminin, 1^{er} mixte ;

Catégories récompensées pour le Découverte - Aésio mutuelle

Vainqueurs féminines & masculins : 3 premières féminines et 3 premiers masculins au scratch,
Vainqueur du relais : 1^{er} masculin, 1^{er} féminin, 1^{er} mixte ;

Catégories récompensées pour les Swimruns :

Classement général au scratch : 3 premiers duos masculins, 3 premiers duos féminins, 3 premiers duos mixte

Vagues solos : 3 premiers masculins et féminins au scratch

Le chronométrage se fait au temps réel. Seront récompensés les triathlètes ayant pris le départ dans le SAS Elite.

Voir les horaires sur la page « **Programme** »

Catégories récompensées pour le Trail

Vainqueurs féminines & masculins : 3 premières féminines et 3 premiers masculins au scratch,
1^{er} masculin & 1^{er} féminin de chaque catégorie ;

EXTRA

SUIVI DE COURSE

Suivez les courses sur nos réseaux sociaux. Sur place, des animateurs micros vous font vivre les moments forts.

[SITE INTERNET](#)[FACEBOOK](#)[INSTAGRAM](#)

PHOTOS DE VOTRE COURSE

Des photos officielles de la course sont prises par les photographes de PhotoRunning. Ils sont positionnés sur tout le parcours et sur la ligne d'arrivée. Vous pouvez voir et commander vos photos, disponibles 48h après la fin de l'édition juste ici :

[PHOTORUNNING](#)[RETOUR AU MENU](#)

MERCI À NOS PARTENAIRES

PARTENAIRE PRINCIPAL

LEPAPE
Au coeur de votre sport

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



VILLES PARTENAIRES



Mairie de
Languenan



SERVICES DE L'ETAT

L'ensemble des services des mairies, Gendarmerie Nationale, Directions Interdépartementales des Routes, Les Préfectures de l'Ille-et-Vilaine et des Côtes d'Armor, La Direction mer et littoral de la direction départementale des territoires et de la mer, La Société Nationale de Sauvetage en Mer, La Communauté de Commune Côte d'Émeraude, les SDIS 35 et 22.

BENEVOLES

Un grand merci aux 700 bénévoles issus des communes et des associations de la Côte d'Émeraude.



PLEURTUIT

À l'entrée de Dinard

10H

23H

OUVERT

Boulevard de la Libération

