

**LEPAPE**  
PRESENTE  
**TRIATHLON**  
**SWIMRUN**  
**DINARD**  
**CÔTE D'EMERAUDE**

**Règlement du Triathlon Dinard Côte d'Emeraude – Lepape 2025**

---

*Mise à jour : 5 décembre 2024*

Préambule .....	2
Article 1. Les épreuves .....	2
Article 2. Retrait des dossards .....	4
Article 3. Les briefings .....	4
Article 4. Sécurité des épreuves.....	4
Article 5. Règles spécifiques pour le Swimrun .....	4
Article 6. Règles spécifiques pour le Triathlon .....	6
Article 7. Les temps limites .....	8
Article 8. Les pénalités .....	8
Article 9. Lutte anti-dopage.....	8
Article 10. Les règles spécifiques pour la participation en relais au triathlon .....	9
Article 11. Les règles spécifiques pour les courses jeunes .....	9
Article 12. Le chronométrage .....	9
Article 13. Les classements et remises des prix .....	9
Article 14. Litige .....	10

## Préambule

---

La 13<sup>ème</sup> édition du Triathlon Dinard Côte d’Emeraude – Lepape (ci-après l’**Evénement**) est organisée du **12 au 14 septembre 2025** par la société EX-AEQUO COMMUNICATION, société à responsabilité limitée au capital de 7 050 € inscrite au RCS de Caen sous le numéro 501 038 467, dont le siège social est situé à Verson (14 790), France, 85 rue de l’avenir (ci-après l’**Organisateur**).

Le présent document définit le règlement sportif de l’Evénement (ci-après le **Règlement**).

Les termes « vous », « votre » et « vos » vous désignent, comme participant ou consommateur ou comme son parent ou son tuteur légal (de plus de dix-huit (18) ans) si ce participant, ou consommateur est mineur au regard de la loi française.

Votre inscription à l’Evénement implique votre acceptation expresse et sans réserve du présent Règlement.

Il définit les règles générales et les règles sportives de l’Evénement.

Le Règlement vient compléter les Conditions Générales de Vente de l’Organisateur pour l’Evénement, les Conditions d’Utilisation de la plateforme d’inscription en ligne dénommée *njuko* (ci-après **njuko**), accessibles à l’adresse <https://www.njuko.net/cgu/1>.

En cas de contradiction entre les termes des Conditions d’Utilisation de *njuko* et le présent Règlement, il conviendra de faire prévaloir les termes de ce dernier.

L’Organisateur peut réviser et mettre à jour le Règlement à tout moment ; veuillez le consulter régulièrement. Toutes les modifications qui sont apportées s’appliqueront immédiatement après avoir été notifiées, par n’importe quel moyen, y compris par la publication d’une version révisée des présentes sur le site de l’Evénement <https://triathlondinard.com>. En cas de modification importante des Conditions Générales de Vente et/ou du Règlement, l’Organisateur s’efforcera de vous prévenir par courrier électronique à l’adresse email renseignée sur *njuko*.

En cas de modifications, il sera appliqué, à chaque demande d’inscription, les conditions générales de vente en vigueur au jour de la demande d’inscription.

## Article 1. Les épreuves

---

Le Triathlon Dinard Côte d’Emeraude – Lepape comporte trois épreuves Triathlon, trois épreuves Swimrun et une épreuve enfant :

TRIATHLONS	DATE
Longue Distance	Samedi 13 septembre à 14h00
Distance Olympique – Aésio	Dimanche 14 septembre à 9h00
Découverte	Samedi 13 septembre à 9h00

*Les inscriptions aux triathlons sont possibles en solo ou en relais (de 2 ou 3 personnes).*

SWIMRUNS	DATE
Swimrun Long – Super U	Dimanche 14 septembre à 13h00
Swimrun Medium	Dimanche 14 septembre à 13h00
Swimrun Court	Dimanche 14 septembre à 13h00

Les inscriptions aux swimruns sont possibles en solo ou en duo.

JEUNES	DATE
XTREM Kids - Mc Donald's	Samedi 13 septembre à 15h30

Les inscriptions à l'Xtrem Kids ne sont possibles qu'en binôme.

Les distances des épreuves sont :

TRIATHLONS	NATATION	CYCLISME	COURSE à PIED
Longue Distance	1.9 km	88 km	21 km
Distance Olympique – Aésio	1.5 km	41 km	10 km
Découverte	0.5 km	20 km	5 km

SWIMRUNS	NATATION	COURSE à PIED
Swimrun Long	5.5 km	22.5 km
Swimrun Medium	3.6 km	15 km
Swimrun Court	1.9 km	8.9 km

Les catégories d'âge par épreuve sont :

#### TRIATHLONS :

CATEGORIE	ANNEES	COURSES JEUNES	DÉCOUVERTE	DISTANCE OLYMPIQUE	LONGUE DISTANCE
ENFANTS	2013/2019	X			
MINIME	2010/2011		X*		
CADET	2008/2009		X	X*	
JUNIOR	2006/2007		X	X	X*
SENIOR	1986/2005		X	X	X
MASTER	1926/1985		X	X	X

\* uniquement en relais

#### SWIMRUNS :

CATEGORIE	ANNEES	COURSES JEUNES	SWIMRUN COURT	SWIMRUN MEDIUM	SWIMRUN LONG
ENFANTS	2013/2019	X			
MINIME	2010/2011				
CADET	2008/2009		X		
JUNIOR	2006/2007		X	X	
SENIOR	1986/2005		X	X	X
MASTER	1926/1985		X	X	X

## **Article 2. Retrait des dossards**

---

Concernant les épreuves adultes, lors du retrait des dossards, l'organisation fournira à chaque participant :

- 1 bracelet d'identification avec le numéro de dossard
- 1 puce
- 1 bonnet de bain

### **Pour le Triathlon :**

- 1 planche de stickers pour l'identification des triathlètes et de leurs matériels
- 1 dossard (le dossard ne peut en aucun cas être plié ou masqué en totalité ou en partie)

### **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 sticker consigne
- 1 sac consigne

### **Pour les courses jeunes :**

- 1 dossard
- 1 t-shirt

Le reste de l'équipement est à la charge du participant.

## **Article 3. Les briefings**

---

Un briefing par épreuve (hors épreuves jeunes) sera organisé par l'organisation pour présenter les épreuves aux concurrents. Ces briefings seront également envoyés par mail à l'ensemble des participants via la plateforme d'inscription Njuko.

Il est fortement recommandé aux participants d'assister aux briefings lors de leurs venues sur le Triathlon Dinard Côte d'Emeraude – Lepape et, à défaut, de lire attentivement les documents mis à leurs dispositions.

## **Article 4. Sécurité des épreuves**

---

Tout triathlète détectant une anomalie sur le parcours de la compétition, pouvant porter atteinte à la sécurité des triathlètes, est tenu d'en informer l'organisateur. Les concurrents ont l'obligation de se conformer à toute directive ou instruction qui serait donnée par l'organisateur.

## **Article 5. Règles spécifiques pour le Swimrun**

---

### **Matériel**

Le matériel autorisé est :

- plaquettes de main

- flotteurs d'une taille inférieure à 40x30x20cm (type pull boy)
- lunettes de natation
- chaussures de sport
- liaison entre athlètes d'un même binôme

**Tout autre matériel est interdit.**

**Attention : la longe est interdite lors du 1<sup>er</sup> tronçon de course à pied.**

Toutes autres aides à la flottaison sont interdites (tuba, palmes, etc.).

Les chasubles doivent être portées de façon adéquate et permanente. Il est interdit de les couper, de les détériorer **sous peine de disqualification.**

Le port du bonnet donné par l'organisation est obligatoire (en natation).

Le port de la combinaison (néoprène) est obligatoire (combinaison shorty et combinaison sans manches sont autorisées, top néoprène uniquement est toléré, lycra et trifonctions sont insuffisants).

Un sifflet par participant est obligatoire.

### ***Compétition***

Le parcours de la course est balisé en mer et sur terre et il est obligatoire de le suivre. Les athlètes qui s'écarteraient du parcours seront disqualifiés.

Différents points de contrôle sont prévus. Les participants qui ne passent pas au contrôle sont disqualifiés.

Les sentiers, les trottoirs et les plages que les athlètes empruntent sont ouverts au public et donc à partager. Nous demandons aux athlètes de faire preuve de respect et de sympathie.

Le binôme doit courir ensemble (pas plus de 50m d'écart en course à pied, pas plus de 10m d'écart en natation).

Un athlète est tenu de porter secours dans la limite de ses possibilités et/ou de signaler un athlète en difficulté aux organisateurs même s'il doit pour cela se détourner ou perdre du temps.

Un binôme qui abandonne doit le signaler à l'organisation. Si un seul des membres du binôme abandonne, son coéquipier peut terminer l'épreuve. Il sera cependant indiqué comme disqualifié dans le classement général.

### ***Ravitaillements***

Les points de ravitaillements sont installés tout au long du parcours et après la ligne d'arrivée pour l'ensemble des participants. La composition et l'emplacement précis des ravitaillements sont disponibles sur le guide de course et les briefings de course transmis à chaque athlète.

A ces points, des zones de propreté sont prévues pour jeter les déchets. En dehors de ces zones, l'athlète devra conserver ses déchets **sous peine de disqualification.**

## Article 6. Règles spécifiques pour le Triathlon

### Matériel

Le port de la combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16 °C et interdit si la température est supérieure à 24.5 °C.

La température de course officielle est le différentiel entre la température de l'eau et celle de l'air représenté dans le tableau ci-dessous :

		Température de l'air en °C										
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Température de l'eau en °C	25	20	19.5	19	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5	Annulée
	24	19.5	19	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	Annulée
	23	19	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	Annulée
	22	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	Annulée
	21	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	Annulée
	20	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	Annulée
	19	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	Annulée
	18	16.5	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	Annulée
	17	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	Annulée	Annulée
	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	Annulée	Annulée	Annulée
	15	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	14	14	14	13.5	13	12.5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	13	13	13	13	12.5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée

Le port du bonnet de bain remis par l'organisateur, à l'exclusion de tout autre, est obligatoire.

Les aides à la flottaison sont interdites (tuba, palmes, etc.).

Le port du dossard sur le dos du concurrent est obligatoire, attaché par **trois points** minimums, pour le cyclisme et sur le ventre pour la course à pied.

Le port du casque est obligatoire avec la jugulaire attachée.

La tenue de course à pied doit être conforme : pas de torse-nu, de bretelles sur les épaules, la tri-fonction ouverte jusqu'au sternum maximum. A 200 mètres de la ligne d'arrivée, la trifonction doit être remontée.

### Compétition

#### NATATION

Les triathlètes doivent respecter les consignes des arbitres concernant la mise en place et la position de départ. Tout faux départ (avant le signal) entraîne la disqualification immédiate.

#### CYCLISME

Pour toutes les épreuves, le drafting n'est pas autorisé. En cas de non-respect de cette règle, les participants se verront infliger un carton bleu. Pour rappel un carton bleu équivaut à :

- 5 minutes de pénalité pour le format Longue Distance
- 2 minutes de pénalité pour le format Distance Olympique
- 1 minute de pénalité pour le format Découverte

La distance minimale entre les vélos est de 12 mètres pour le format Longue Distance et de 7 mètres pour le format Découverte et Distance Olympique, se mesurant entre la roue avant du vélo et la roue avant du vélo qui suit.

Le temps de dépassement est limité à 25 secondes.

Tous les types de vélos sont autorisés (à l'exception des vélos à assistance électrique) sur les épreuves à condition :

- Que les embouchures du cintre soient bouchées
- Qu'ils soient étiquetés par le marquage fourni par l'organisation

Chaque vélo sera vérifié par le corps arbitral à l'entrée du parc à vélos. Les prolongateurs sont autorisés.

Les concurrents s'engagent à respecter le code de la route, et en particulier, rouler à droite et ne pas couper les virages. Aucun des concurrents ne peut recevoir une aide extérieure sur le parcours, que ce soient une assistance ou un accompagnement par un véhicule motorisé ou non.

### **COURSE A PIED**

Aucun des concurrents ne peut recevoir une aide extérieure sur le parcours, que ce soient une assistance ou un accompagnement à vélo ou à pied.

### ***Les transitions***

Deux transitions s'opèrent sur les épreuves :

- de la natation au cyclisme – Transition n°1
- du cyclisme à la course à pied – Transition n°2

A chaque transition, le triathlète devra se changer à côté de son vélo, où un bac identifié lui permettra de rassembler ses affaires de compétition. Seules les affaires de compétition seront acceptées dans le parc à vélo.

L'organisation ne pourra être tenue pour responsable en cas de perte de vêtements ou équipement du triathlète.

#### **Transition n°1 :**

- La combinaison de natation ne devra pas être enlevée, intégralement, avant l'entrée dans le parc à vélo
- Le casque avec la jugulaire attachée doit être mis avant de prendre le vélo ;
- Le vélo doit être poussé jusqu'à la sortie du parc à vélo (la montée de vélo est matérialisée par une ligne) ;

#### **Transition n°2 :**

- La descente du vélo doit se faire à l'entrée du parc à vélo matérialisé par une ligne ;
- Le casque avec la jugulaire attachée jusqu'au rangement du vélo dans le rack ;
- Le vélo devra être poussé jusqu'à l'emplacement du triathlète.

### ***Le parc à vélo***

De manière générale, seuls les triathlètes, l'organisation et les arbitres sont autorisés à entrer et circuler dans l'aire de transition, durant la compétition.

Chaque triathlète se voit une place attribuée correspondant à son numéro de dossard. Aucune affaire ne doit être au sol dans le parc à vélo, mais dans le bac fourni.

Les triathlètes seront identifiés grâce à leurs bracelets d'identification. Celui-ci sera coupé lors de la sortie définitive du parc à vélo après la compétition.

### ***Ravitaillements***

Les points de ravitaillements sont installés tout au long du parcours et après la ligne d'arrivée pour l'ensemble des participants. La composition et l'emplacement précis des

ravitaillements sont disponibles sur le guide de course et les briefings de course transmis à chaque triathlète.

A ces points, des zones de propreté sont prévues pour jeter les déchets. En dehors de ces zones, l'athlète devra conserver ses déchets **sous peine de disqualification**.

### **Article 7. Les temps limites**

---

Les participants disposeront d'un temps maximum pour effectuer chaque épreuve jusqu'à la ligne d'arrivée. Tout participant excédant ce temps maximum sera déclassé. Ils sont disponibles dans la rubrique FAQ du site internet de l'organisation accessible via le lien suivant : <http://www.triathlondinard.com>.

Les temps limite ne sont pas prévus pour les épreuves jeunes.

**De manière générale, et pour l'ensemble des compétitions, l'organisation et les commissaires de course se réservent le droit de disqualifier un participant sur le parcours, si sa vitesse lors de l'épreuve ne permettra pas de franchir les barrières horaires.**

### **Article 8. Les pénalités**

---

L'arbitrage est assuré par des commissaires de l'organisation dont le pouvoir et la décision sont sans appel. Leurs procédures d'intervention (avertissement verbal, sanction, disqualification ou mise hors course) sont applicables aux concurrents avant, pendant et après l'épreuve, dès le retrait du dossard jusqu'à la fin de la proclamation des résultats.

Au cours d'une épreuve, un concurrent peut être :

- Averti verbalement,
- Sanctionné par :
  - Un carton jaune pour une demande de remise en conformité ;
  - Un carton bleu pour une pénalité ;
  - Un carton rouge pour une disqualification.

Un concurrent peut être disqualifié sans avoir été concerné préalablement par les procédures d'avertissement ou de sanction.

Il est du devoir du concurrent de réaliser sa pénalité.

**Les décisions des commissaires de course sont sans appel.**

**La pénalité devra se faire dans la tente pénalité située juste à l'entrée du parc à vélos (après la ligne de pose du pied au sol).**

### **Article 9. Lutte anti-dopage**

---

Des contrôles anti-dopage pourront être mis en place lors de l'Événement. Les participants s'engagent donc à respecter rigoureusement l'interdiction de dopage ainsi que les dispositions concernant les contrôles anti-dopage, telles qu'elles résultent des lois et règlements en vigueur, notamment les articles L.230-1 et suivants du Code du Sport.

Tout refus de se soumettre à un contrôle diligenté ou tout contrôle positif fera l'objet d'une procédure disciplinaire devant la Fédération, auprès de laquelle le participant est licencié, ou devant l'Agence Française de Lutte contre le Dopage s'il n'est licencié d'aucune fédération.



## **Article 10. Les règles spécifiques pour la participation en relais au triathlon**

---

L'intégralité de ce règlement s'applique pour la participation en équipe.

Une équipe est constituée de minimum 2 personnes, dont l'un des relayeurs pourra effectuer deux épreuves. Le maximum est de 3 personnes.

Les relayeurs pourront uniquement se passer le témoin (puce de chronométrage) dans le parc à vélo. Aucun changement ne pourra avoir lieu pendant une épreuve.

Les relayeurs devront respecter la zone de passage de la puce située dans l'aire de transition sous peine de disqualification. Les participants par équipe devront toujours laisser la priorité à un athlète de la course individuelle.

## **Article 11. Les règles spécifiques pour les courses jeunes**

---

L'épreuve Xtrem Kids consiste en une course à pied agrémentée d'un enchaînement d'obstacles en tout genre. Les athlètes participent à la course de manière libre et en connaissance des risques. Aussi, les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident, de défaillance due à un mauvais état de santé, vol ou perte de matériel.

Le parcours de la course est encadré par des bénévoles. Les parents ne sont pas autorisés à « s'insérer » dans la course sous peine de disqualification du binôme.

Le port du dossard est obligatoire. Il est également obligatoire de porter des chaussures de running.

Le binôme doit courir ensemble. Un binôme qui abandonne doit le signaler à l'organisation. Un athlète dont le binôme abandonne doit également abandonner. Il est interdit de continuer sans son binôme.

Il est interdit de recevoir de l'aide matérielle ou humaine extérieure à l'organisation de l'Xtrem Kids.

Le binôme doit passer la ligne d'arrivée ensemble. Un ravitaillement d'après course est prévu.

## **Article 12. Le chronométrage**

---

Le chronométrage est réalisé par une entreprise spécialisée. La puce fournie par l'organisateur doit être portée autour de la cheville gauche durant toute la durée de la compétition. En cas de perte ou de dysfonctionnement, l'athlète doit s'en procurer une nouvelle.

La puce doit être rendue obligatoirement au plus tôt après la fin de la course.

Toute absence de restitution de la puce de chronométrage, pour quelle que raison que ce soit, sera facturée quinze euros (15 €) au concurrent concerné.

Les participants à l'X-Trem Kids ne seront pas chronométrés.

## **Article 13. Les classements et remises des prix**

---

Pour les triathlons, **seuls les participants faisant partie du SAS n°1 de natation** (départ mass start) pourront prétendre à participer à la remise de prix après la compétition. La participation à la remise des prix est obligatoire – aucun concurrent ne pourra prétendre à l'obtention de son trophée s'il est absent.

Les classements seront disponibles sur internet après la course. Les triathlètes auront le délai d'un mois pour contester un classement.

Le listing des prix remis est laissé libre à l'organisateur.

Le prize money est accessible via le site internet de l'organisation accessible via le lien suivant : <http://www.triathlondinard.com>.

#### **Article 14. Litige**

---

En cas de litige, la version française des conditions générales de vente prévaudra. L'organisation est prédisposée à trouver une solution amiable.