

**DUATHLON
RSSC
TRIATHLON
2025**



XS
Benj et Min
HOMMES

10H30

XS
Benj et Min
FEMMES

10H32

XS OPEN
FEMMES
HOMMES

10H37

S
FEMMES

14H00

S
HOMMES

14H50

CROSS DUATHLON

12h15

12h50

13h10

PUPILLES

POUSSINS

MINI
POUSSINS

PODIUM XS
11H40

PODIUM CROSS
DUATHLON
13H30

PODIUM S
17H00

PROGRAMME DES COURSES

9h00

Retrait des dossards

9h30

O uverture parc a vélo

10h10

Fermeture dossards

10h15

Fermeture parc à velo

10h20

Briefing

10h30

Départ

PROGRAMME DUATHLON XS

9h00

Retrait des dossards

11h45

O uverture parc à vélo cross
duathlon

12h05

Fermeture parc à vélo cross
duathlon

12h15

Départ pupilles

12h50

Départ poussins

13h10

Départ mini poussins

PROGRAMME COURSES JEUNES

12h00

Retrait des dossards

13h00

O uverture parc à vélo H / F

13h40

Fermeture dossards

13h45

Fermeture parc à velo

13h50

Briefing

14h00

Départ Femmes

14h50

Départ Hommes

PROGRAMME DUATHLON S

CAP 1



DUATHLON XS

- Départ : Sur Piste Face a la tribune
- Une boucle CAP de 2560 m
- Deux boucles vélo de 4700 m
- Une boucle de CAP 1600 m

- 2800 m + 11%
- 8700 m - 13%
- 1500 m + 0%

VELO



DUATHLON XS

- Départ : Sur Piste Face a la tribune
- Une boucle CAP de 2560 m
- Deux boucles vélo de 4700 m
- Une boucle de CAP 1600 m

- 2800 m + 11%
- 8700 m - 13%
- 1500 m + 0%

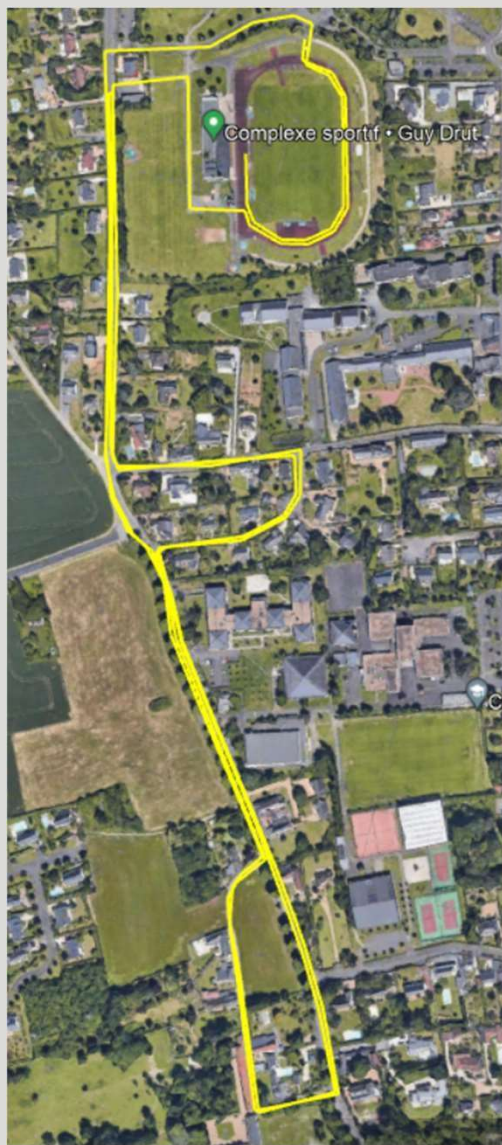
CAP 2



DUATHLON XS

- Départ : Sur Piste Face a la tribune
- Une boucle CAP de 2560 m
- Deux boucles vélo de 4700 m
- Une boucle de CAP 1600 m

- 2800 m + 11%
- 8700 m - 13%
- 1500 m + 0%



CAP 1



DUATHLON S

- Départ : Sur Piste Face a la tribune
- Deux boucles CAP pour un total de 5200 m
- Quatre boucles vélo de 5100 m
- Une boucle de CAP 2360 m

- 4900m - 2%
- 19300 m -4%
- 2700m -7,5 %

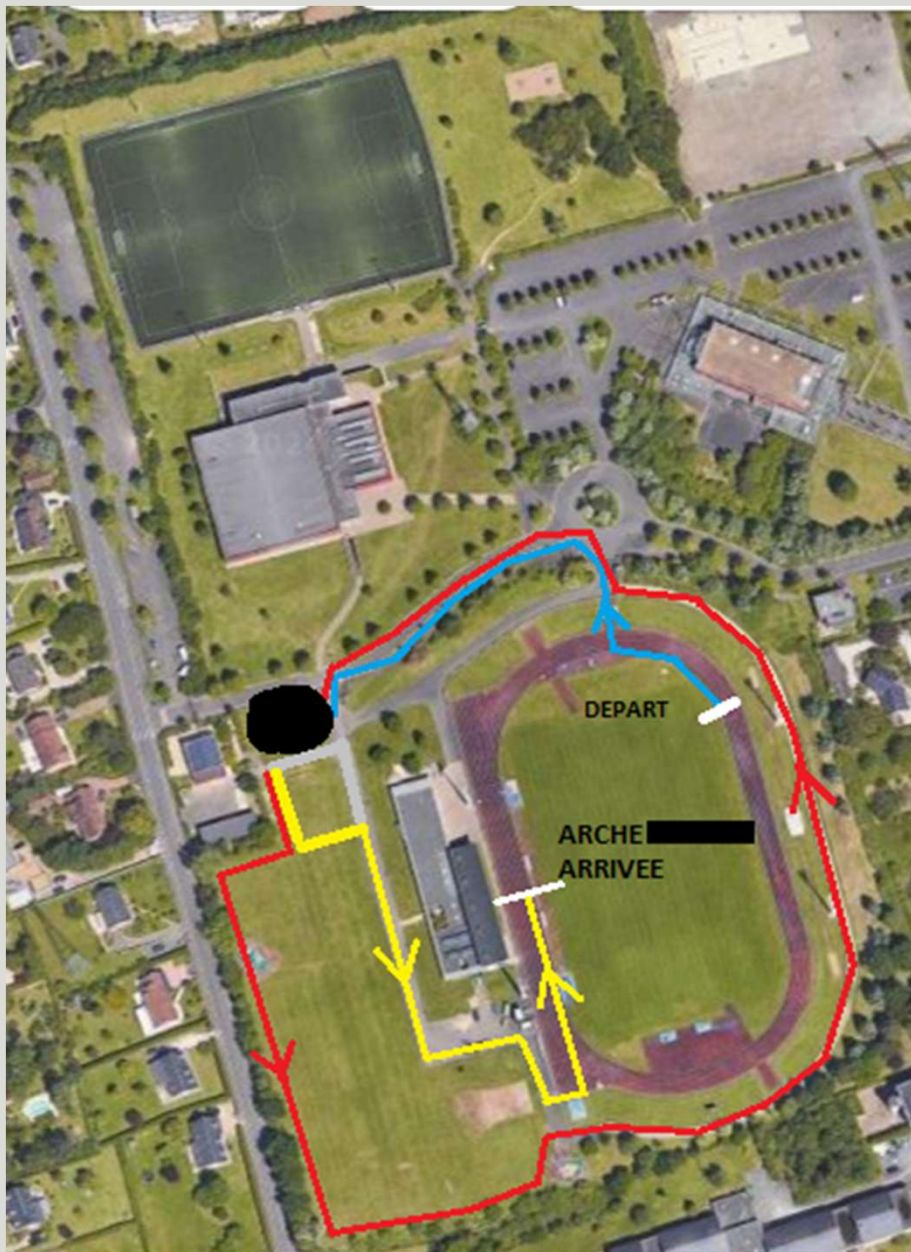
VELO








DUATHLON S

- D départ : Sur Piste Face a la tribune
- Deux boucles CAP pour un total de 5200 m
- Quatre boucles vélo de 5100 m
- Une boucle de C AP 2360 m

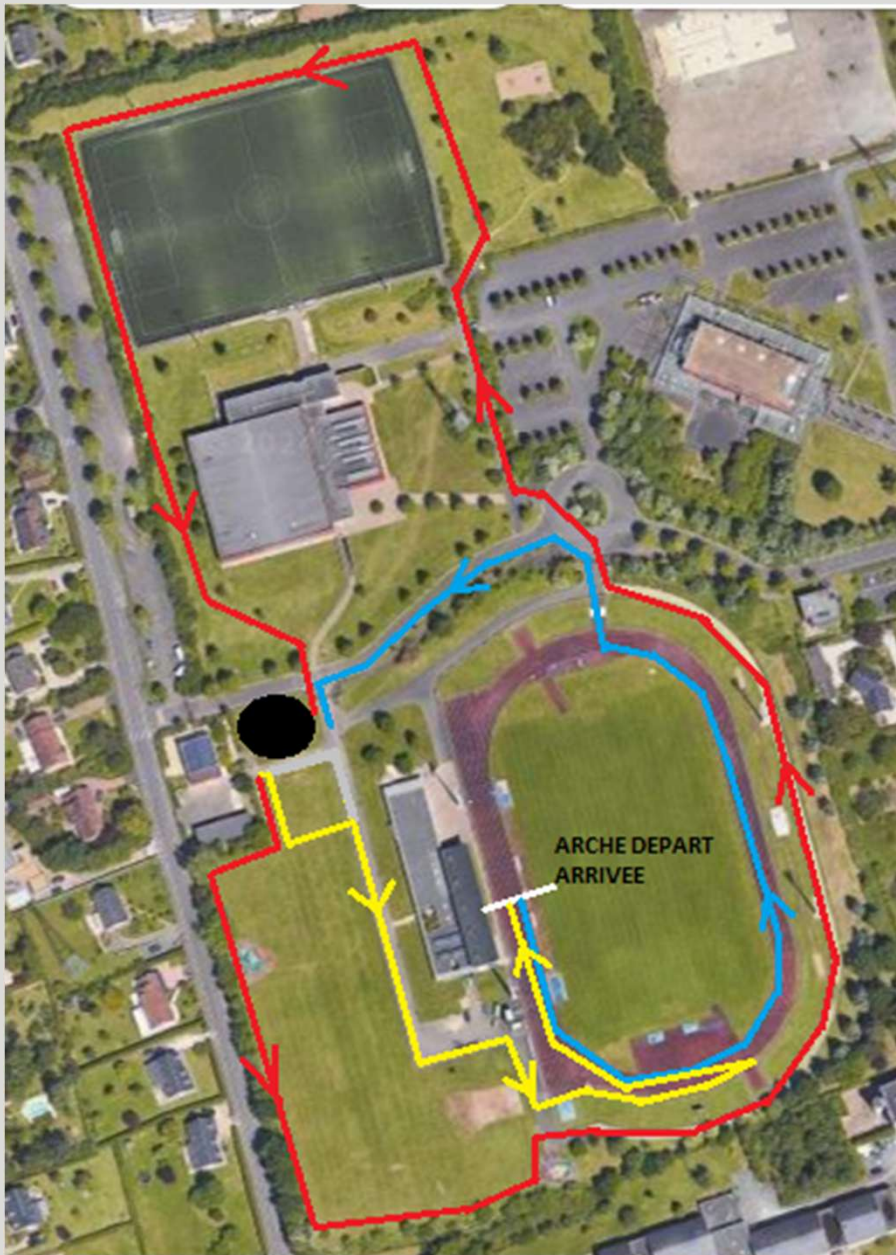
- 4900m - 2%
- 19300 m -4%
- 2700m -7,5 %



PARCOUR MINI POUSSINS


-  BENEVOLE
-  CAP1 / 250M
-  VELO / 800 M
-  CAP2 / 250M
-  PARC A VELOS

SEULS LES VTT SONT AUTORISES ET LE CASQUE EST OBLIGATOIRE



**PARCOUR
POUSSINS**

 **BENEVOLE**

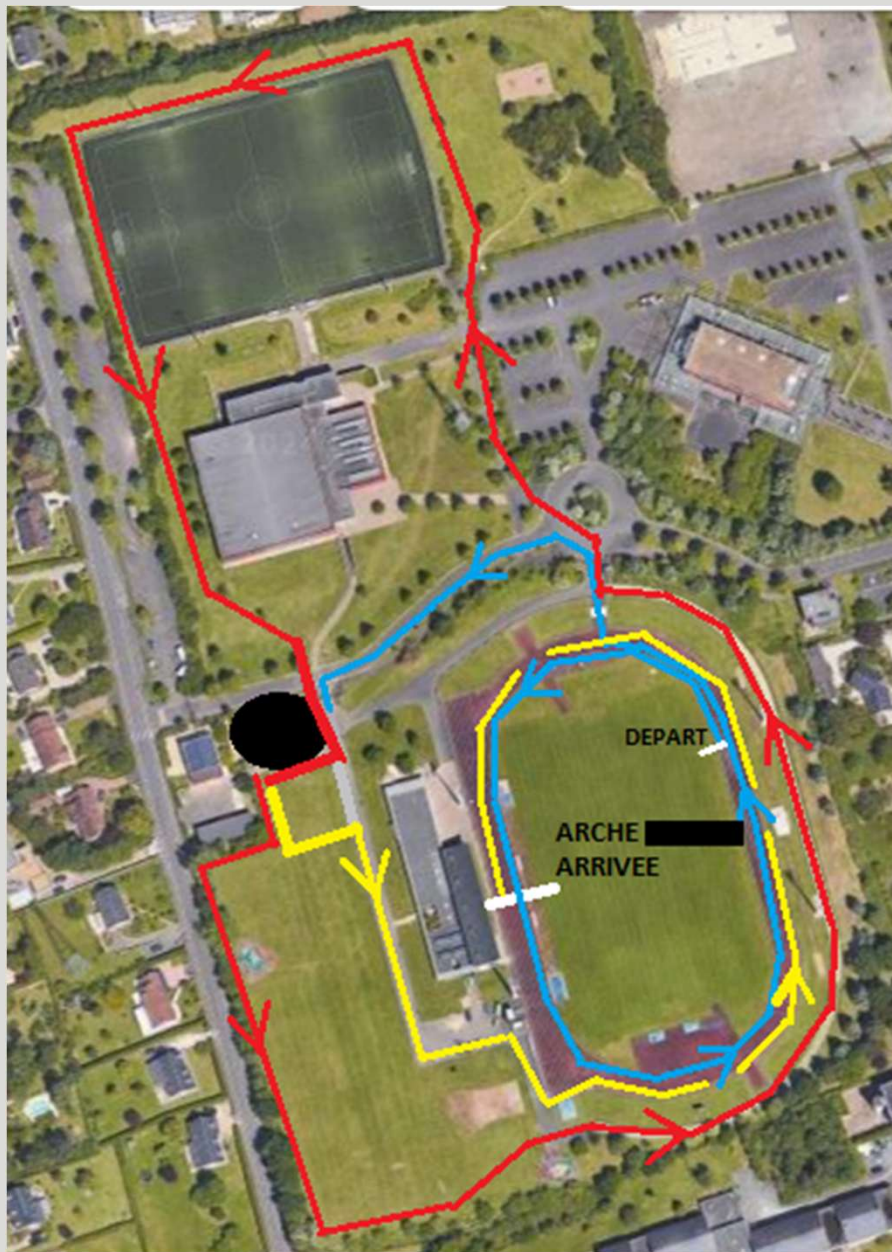
 **CAP1 / 445 M**

 **VELO 1250 M**

 **CAP2 / 400M**

 **PARC A VELO**

SEULS LES VTT SONT AUTORISES ET LE CASQUE EST OBLIGATOIRE



PARCOUR PUPILLES

● BENEVOLE

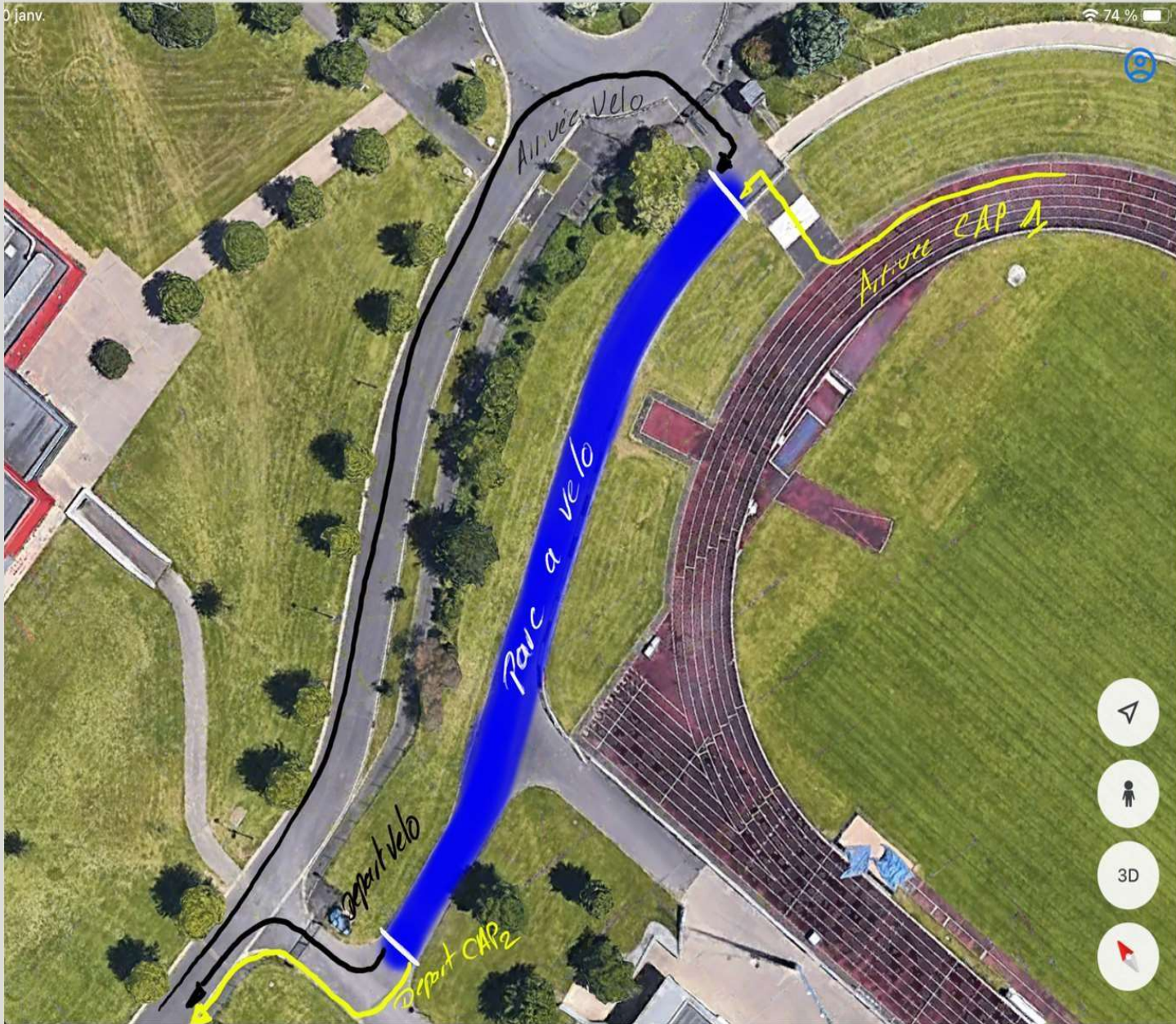
— CAP1 / 600 M

— VELO 2 TOURS
2500M

— CAP2 / 520 M

● PARC A VELOS

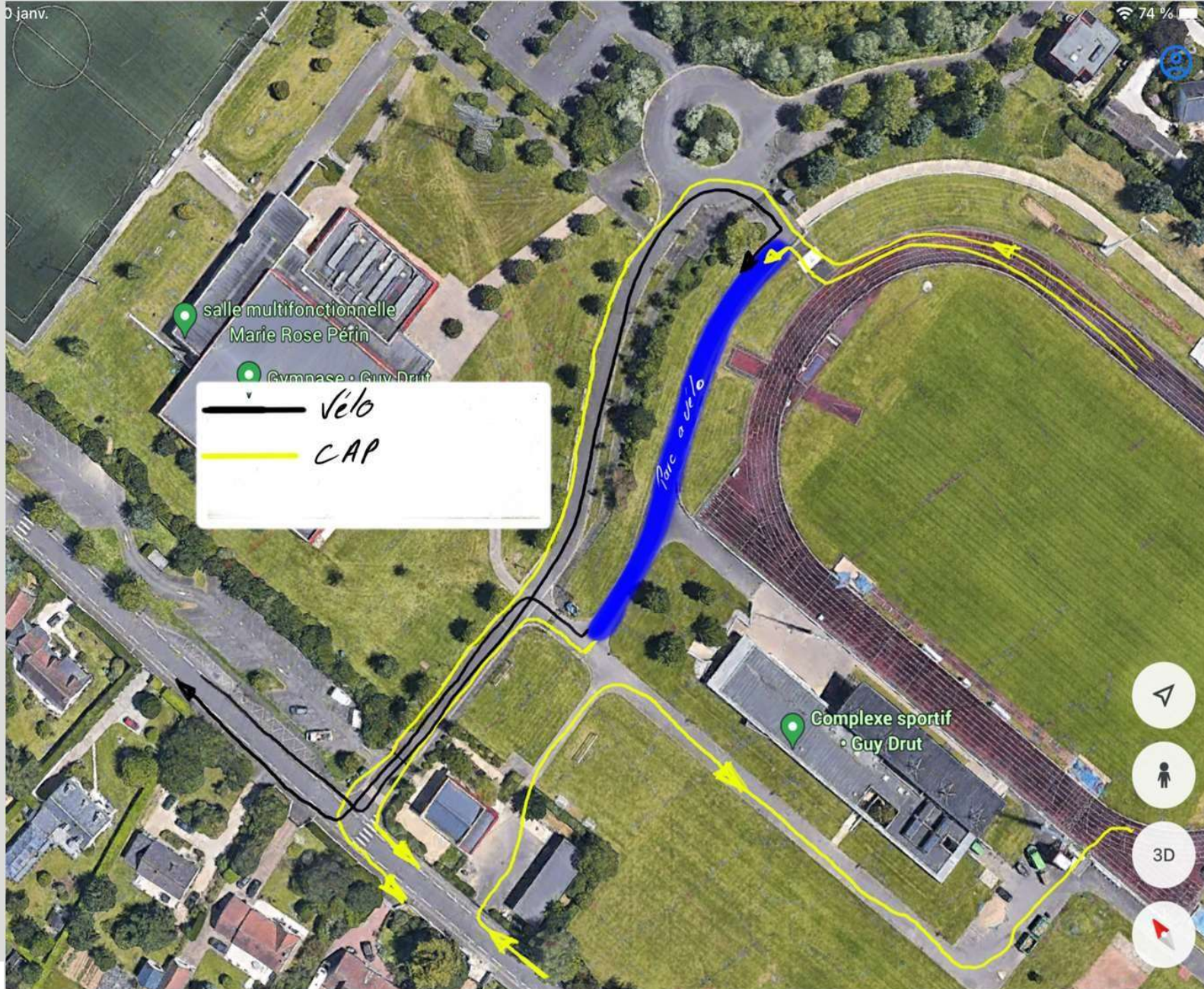
SEULS LES VTT SONT AUTORISES ET LE CASQUE EST OBLIGATOIRE



PARC A VELO XS ET S

0 janv.

74%



PARC A VÉLO XS et S

6.5.4. Complément pour les Courses sur route avec « aspiration-abri » (Drafting) autorisé

- Un athlète est dépassé lorsque la roue avant d'un autre athlète devance la sienne.
- Il est interdit pour les concurrents doublés par ceux ayant un tour d'avance de prendre abri derrière ceux-ci.
- Les prolongateurs vélo, type contre-la-montre ou ajouts aux guidons sont interdits.
- Les roues à rayons doivent comporter 20 rayons minimum, à l'exception des roues homologuées par l'UCI.
- Les roues pleines (lenticulaire, paraculaire, etc..) sont interdites.
- Les seuls points d'appuis autorisés sont : les pieds sur les pédales, les mains sur le cintre et les fesses sur la selle.

6.5.5. Epreuves Jeunes (Jeunes 6-9, 8-11, 10-13 et 12-18)

Les prolongateurs vélo, type contre-la-montre ou ajouts aux guidons sont interdits.