



Dossier participants

**US PALAISEAU
TRIATHLON**

24 MAI 2026
**POLYTECHNIQUE
PALAISEAU**

1/2 FINALE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE JEUNES DE TRIATHLON

TRIATHLON
DE PALAISEAU
POLYTECHNIQUE

**OPEN
FORMAT S
750M/20KM/5KM**

COURSE OPEN	8h30
COURSES JEUNES	11h

Sommaire



1. Localisation de la course / accès
2. Retrait des dossards
3. J-1 : Préparer son matériel / affaires
4. **Jour J (24 Mai 2026) :**
 - a. **A faire avant de déposer son vélo**
 - b. **Accéder à son emplacement vélo / parc à vélo**
 - c. **Natation**
 - d. **Transition 1**
 - e. **Vélo**
 - f. **Transition 2**
 - g. **Course à pied**
 - h. **Penalty box**



Localisation de la Course / Parkings

Site de Polytechnique à Palaiseau : Avenue Coriolos 91120 PALAISEAU



Parkings :

Privilégier les parkings P1 et P2 (accès par le boulevard des maréchaux)

Le parking P3 est plus proche du départ mais aura un accès (entrée ET sortie) plus difficile pendant les courses (la CAP passant avenue René Descartes)

Retrait des dossards



En arrivant, consultez le panneau d'affichage sur lequel vous trouverez votre nom associé à votre numéro de dossard

Avant le Triathlon = possibilité de venir sur place (Cour VANEAU) le samedi 23 Mai de 16h00 à 18h30 pour retirer son dossard / son bonnet / ses stickers et sa puce

Le jour J (24 Mai 2026) = retrait des dossards (+ bonnet + stickers + puce) sur place (Cour VANNEAU) de 7h00 à 8h00

J-1 = Préparer son matériel affaires



Divers

- Pièce d'identité ou licence FFTRI 2026 (si vous êtes licencié)
- Ceinture porte dossard ou 6 épingles à nourrices pour accrocher les 2 dossards (1 à l'avant et 1 à l'arrière)
- Sac vestiaire avec des vêtements de rechange

Natation

- Maillot de bain ou Trifonction et combinaison si la température de l'eau est inférieure à 16°C (non obligatoire entre 16°C et 24,5°C). Pour information la température de l'eau devrait être entre 17 et 20°C
- Lunettes de piscine
- Bonnet fourni par l'organisation
- Serviette (non indispensable / non obligatoire)

J-1 = Préparer son matériel affaires



Vélo

- Vélo : Prolongateurs et vélos de contre la montre interdits
- Casque de vélo
- Tenue de vélo / course à pied ou Trifonction
- Chaussure de vélo ou de course à pied / chaussettes (non indispensable / non obligatoire)
- Lunettes (non indispensable / non obligatoire)
- Vérifier le gonflage des pneus et les bouchons de guidon

Course à pied (CAP)

- Chaussure de course à pied / chaussettes (non indispensable / non obligatoire)

Jour J = Préparer son matériel affaires

Préparer vos affaires pour la course avant d'entrer dans le parc à vélo

- Accrocher vos dossards à vos tenues avec 3 points minimum (derrière pour le vélo et devant pour la cap) ou à votre ceinture porte dossard
- Coller son numéro sur la tige de selle du vélo
- Attacher sa puce à la cheville gauche
- Se faire marquer par un bénévole



Jour J = Accéder à son emplacement vélo / parc à vélo



L'accès au parc à vélo est réservé uniquement aux coureurs

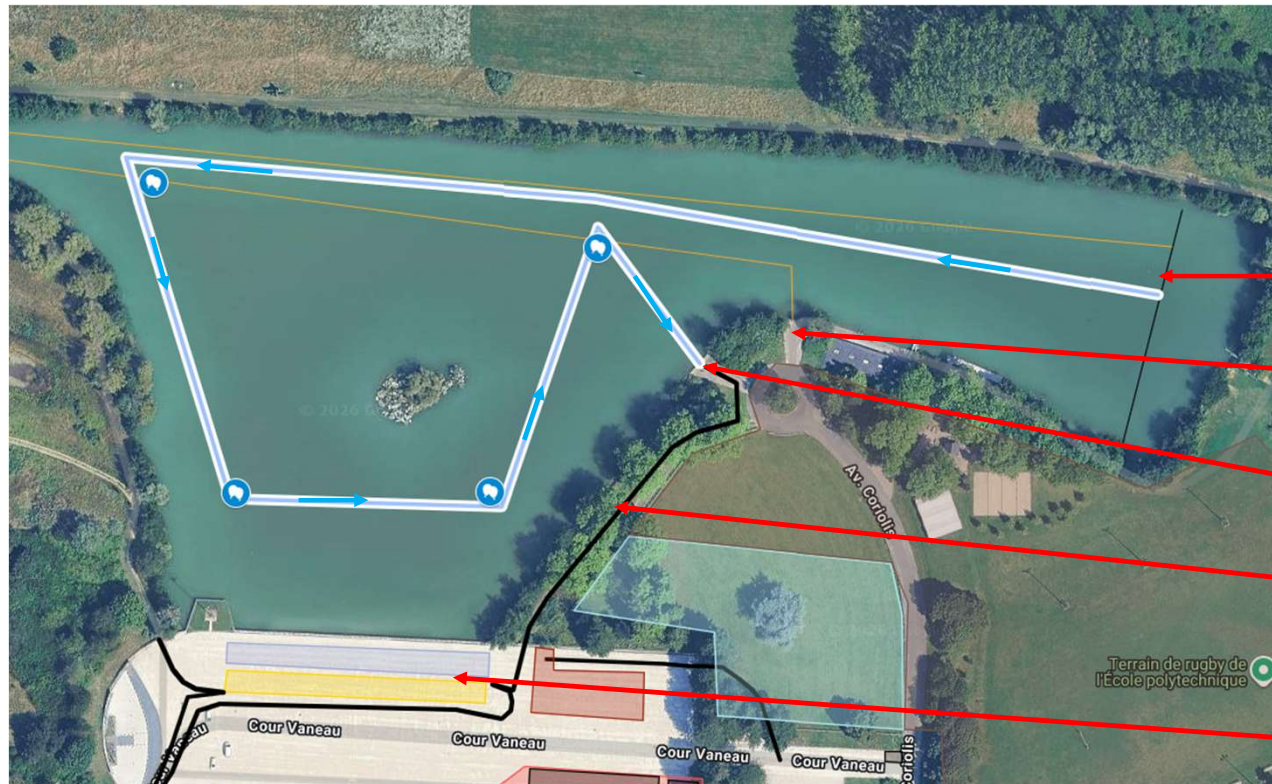
- Se faire contrôler par les arbitres qui vérifient
 - Le vélo : freinage et bouchon du cintre
 - Casque : sur la tête et attaché (attention à la tension de la jugulaire)
 - Puce à la cheville gauche
 - Marquage et dossard(s)
- Vous pouvez ensuite vous rendre à votre emplacement numéroté qui est repéré sur les barres porte vélo
- A votre emplacement vous ne devez laisser que vos affaires de course
 - Serviette (éventuellement)
 - Chaussures vélo et course à pied
 - Ceinture porte dossard
 - Tenue vélo + casque (obligatoire) et lunettes (facultatif)
 - Tenue course à pied
 - Vos affaires de rechange seront rangées dans votre sac et déposées aux tentes des consignes prévues à cet effet.
- Ressortir du parc à vélo avec ses affaires de natation et se rendre au plan d'eau

Jour J = Natation



La natation s'effectue dans le plan d'eau de polytechnique

- Départ dans l'eau en Mass Start (tous ensembles), une main sur la corde qui sera tendue entre les 2 rives



Distance ~750 mètres

3 premières bouées main gauche
et dernière main droite

Ligne de départ

Entrée dans l'eau

Sortie de l'eau

Transition vers parc à vélos

Parc à vélos

Jour J = Transition 1



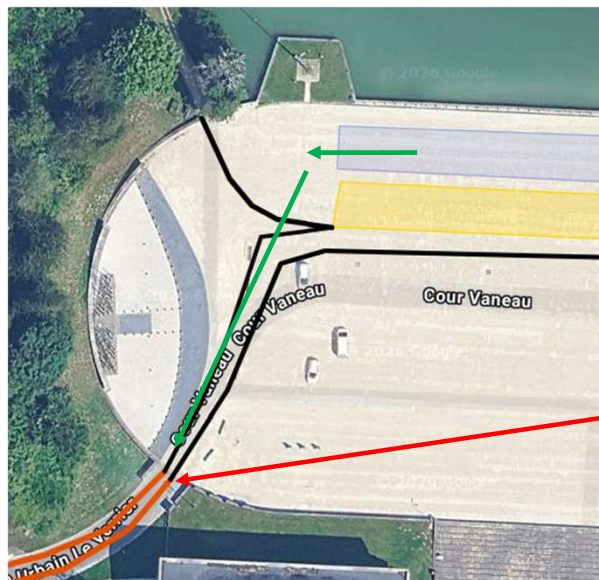
Transition entre la natation et le vélo.

Liaison à pied sur de la moquette entre la sortie de l'eau et votre emplacement dans le parc à vélo.

Il est interdit de toucher son vélo tant que le casque n'est pas attaché sur la tête.

Une fois prêt (casque / vêtement / chaussures / dossards) vous pouvez prendre votre vélo **mais surtout ne pas monter dessus.**

Attendre que la ligne de montée (indiquée par un arbitre avec un drapeau) qui vous signale qu'il est possible de partir sur le vélo



← Déplacement en poussant le vélo

Ligne de montée

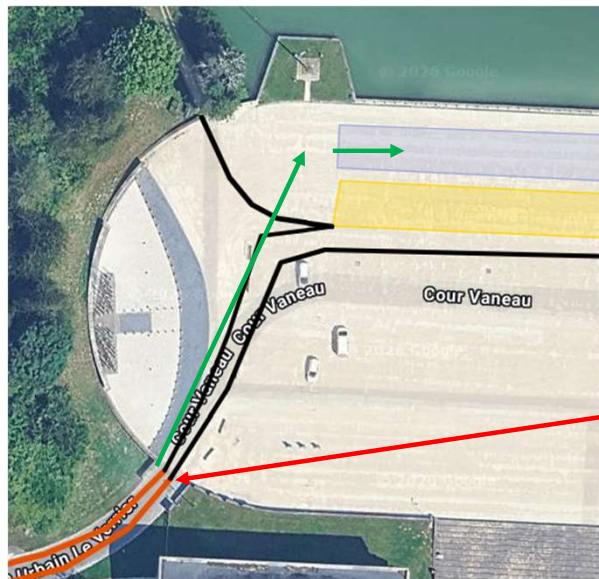
Jour J = Transition 2



Transition entre le vélo et la course à pied.

Il est impératif de descendre de son vélo avant la ligne de descente (indiquée par un arbitre avec un drapeau) qui vous la signale
Retourner à sa position dans le parc à vélo en poussant son vélo et **surtout sans enlever son casque** (ni détacher sa jugulaire)
= casque attaché

Une fois à sa position = ranger son vélo sur la barre et ensuite vous pouvez enlever votre casque et vous habiller pour la course à pied



← Déplacement en poussant le vélo

→ Ligne de descente

Remerciement à nos supports /sponsors et tous les bénévoles

