

TRIATHLON

dimanche 3 mai 2026



TRIATHLON SPRINT
CROSS-TRIATHLON XS
CROSS-DUATHLON XS
CROSS-DUATHLON 6-9 ANS
CROSS-DUATHLON 10/13 ANS



LAHACHE METAL

METALLERIE • SERRURERIE • FERRONNERIE D'ART

AU VELO



Horaires

Plutôt qu'un long discours, voici un tableau récap' !

Pour le bon déroulé de la journée, nous vous demanderons de bien vouloir respecter ses horaires.

Venez sereins, laissez-vous suffisamment de temps pour récupérer vos dossards, puces, déposer votre matériel etc.

Horaires	Cross Duathlon XS	Cross Triathlon XS	Course 6-9 ans	Course 10-13 ans	TVO S
- Ouverture du retrait des dossards	08h00	08h00	08h00	08h00	08h00
- Clôture des inscriptions	08h40	08h40	10h00	10h00	12h45
- Ouverture de l'aire de transition	08h00	08h00	10h00	10h00	11h50
- Fermeture de l'aire de transition	08h50	08h50	10h15	10h15	12h50
- Exposé d'avant course (Briefing)	08h55	08h55	10h20	11h00	12h55
- Départ de la course*	09h00	09h00	10h30	11h10	13h10
- Arrivée du premier concurrent	09h25	09h25	10h40	11h25	14h20
- Arrivée du dernier concurrent	09h50	09h50	10h50	11h40	16h00
- Clôture de la course	09h50	09h50	10h50	11h40	16h00
- Réouverture de l'aire de transition	09h45	09h45	11h40	11h40	15h45
- Remise des récompenses	10h15	10h15	12h00	12h00	16h00

*Départ TVO 13h10 pour départ élite

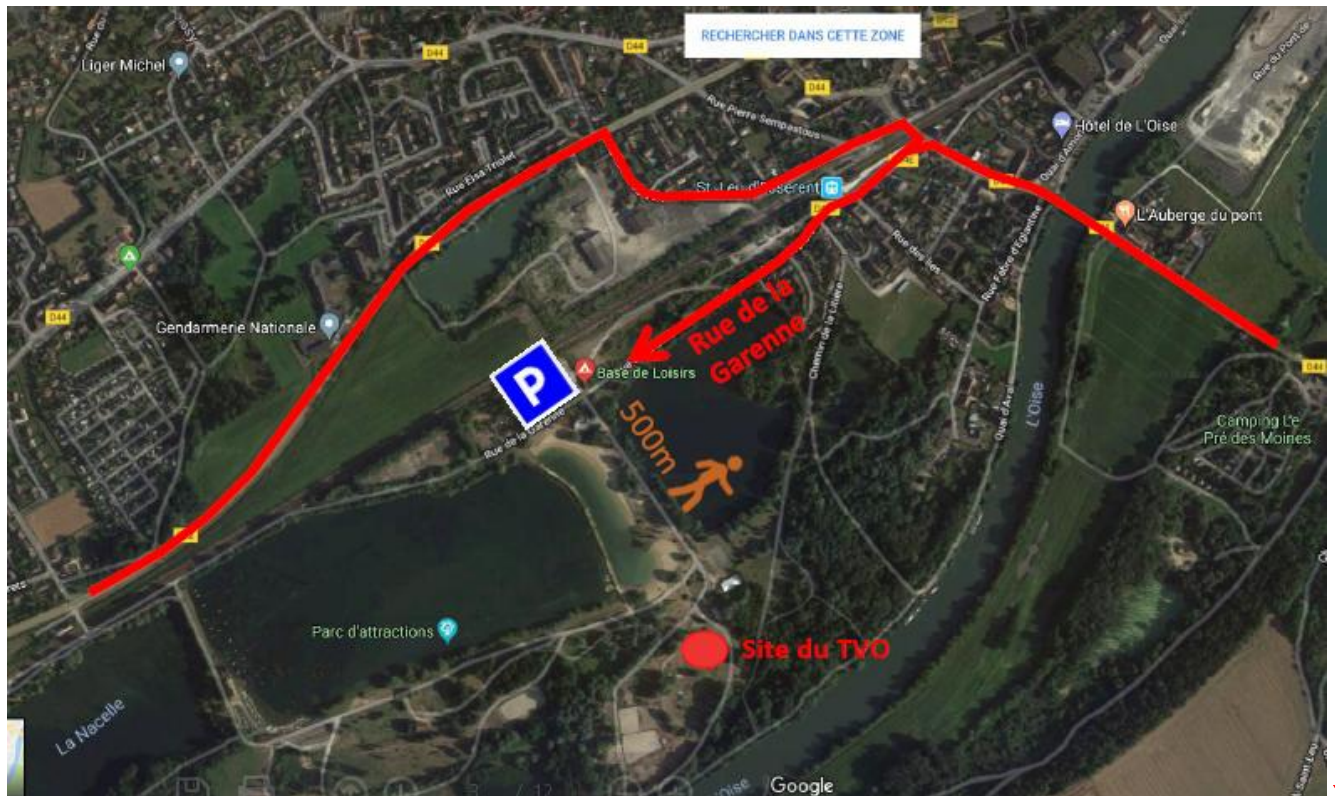
Plan du site

Rendez-vous le 03 mai, rue de la Garenne à Saint Leu d'Esserent.
Des parkings seront à votre disposition.

Chiens interdits sur la base. Baignade (hors épreuves du TVO)
non autorisée.

Remises des dossards à environ 500 m du parking.

N'hésitez pas à venir en famille, l'accès à la base de loisirs est
gratuit ce jour et accessible pour tous.



Plan du site



Informations importantes

- ☆ VTT obligatoire pour les courses suivantes :
 - Cross Duathlon XS
 - Cross Triathlon XS
 - Cross Triathlon 6-9 et 10-13ans

- ☆ Foodtruck sur place (repas végétarien et classique) ainsi qu'une buvette (boissons, gâteaux, crêpes, bières).

- ☆ Pas de sac dans l'aire de transition (consigne disponible à l'extérieur de l'aire et non surveillée)

- ☆ L'entrée, contrôle arbitre, et la sortie, fin de course, de l'aire de transition se feront par l'arrière (voir photo page précédente)

- ☆ Circulation interdite aux voitures à partir de 12h45 aux abords de la base de loisirs, prévenez vos supporters.

- ☆ Vestiaires disponibles dans l'aire de transition

- ☆ Dotation concurrents :
Un dossard, une puce, une plaque autocollants (vélo & casque), un bonnet ASTRE (+ un bonnet couleur pour les vagues sur la distance S)

Podiums

☆ Cross Duathlon XS & Cross Triathlon XS :
Récompenses 3 premiers scratch hommes & femmes

☆ Courses 6-9 et 10-13 ans :
Médailles 3 premiers par catégories garçons & filles

☆ Triathlon S :
Médailles 3 premiers scratch hommes & femmes
Récompenses 3 premiers par catégories hommes & femmes

Voici le récapitulatif des différents parcours :

		FORMAT		Distance réelle en mètres			Participants
	Discipline	Jeune	Adulte	Nat ou CàP	Vélo	CàP	maximum
Epreuve 1	Cross Duathlon	A partir de minimes	Oui	2000	6000	1000	100
Epreuve 2	Cross Triathlon	A partir de minimes	Oui	250	6000	2000	50
Epreuve 2	Cross duathlon MPO PO	Mini-poussins - Poussins	Non	250	1000	300	50
Epreuve 3	Cross duathlon PUP BEN	Pupille - Benjamin	Non	500	2000	550	50
Epreuve 4	Triathlon S	A partir de Cadet	Oui	750	20000	5000	400



Parcours

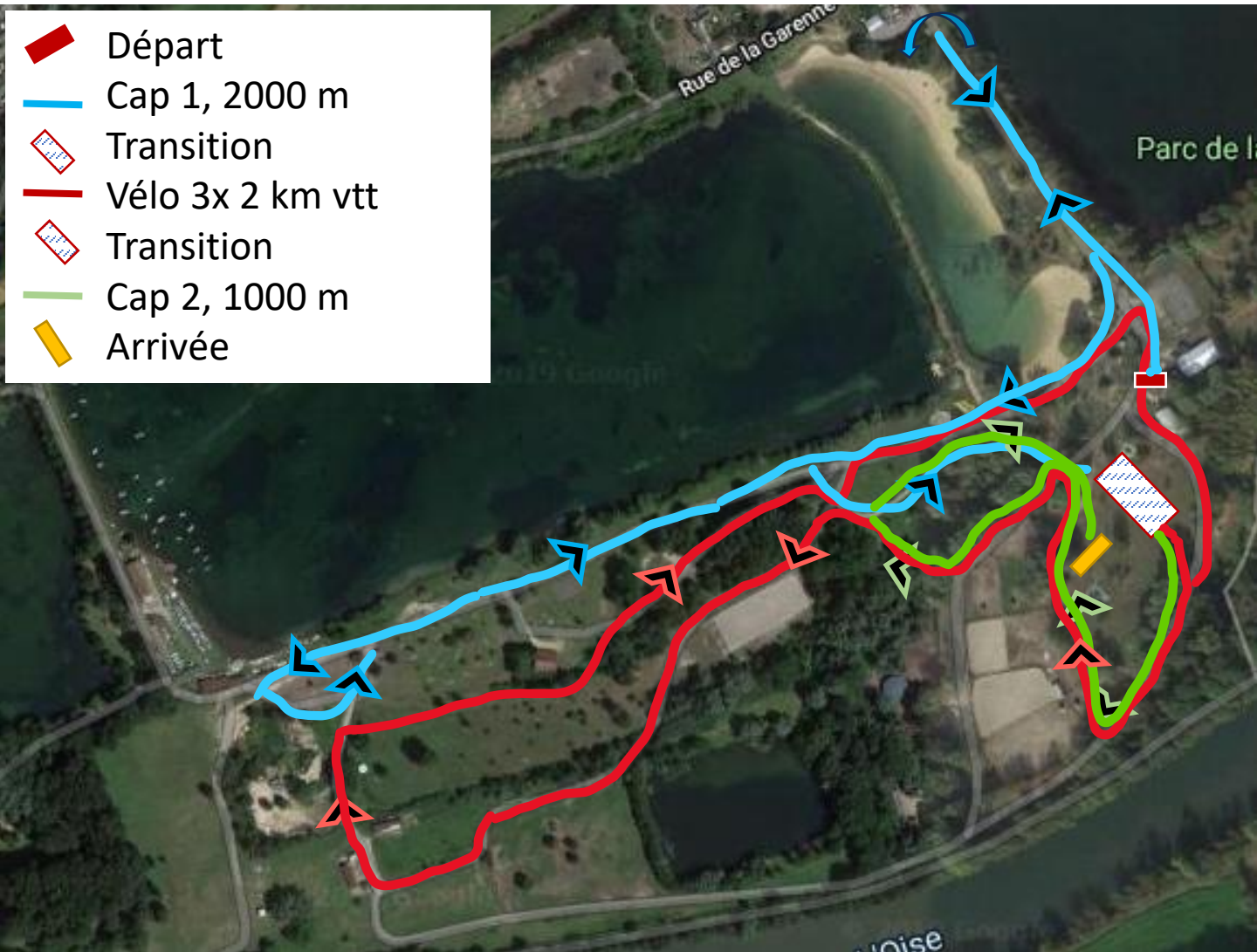
Cross Duathlon XS

Départ 09h00

Parcours à pieds mi bitume mi terre/herbe

Matériel obligatoire :

-  Puce et dossard fournis par l'organisation
-  VTT et casque









Parcours

Cross triathlon XS

Départ 9h00

Matériel obligatoire :

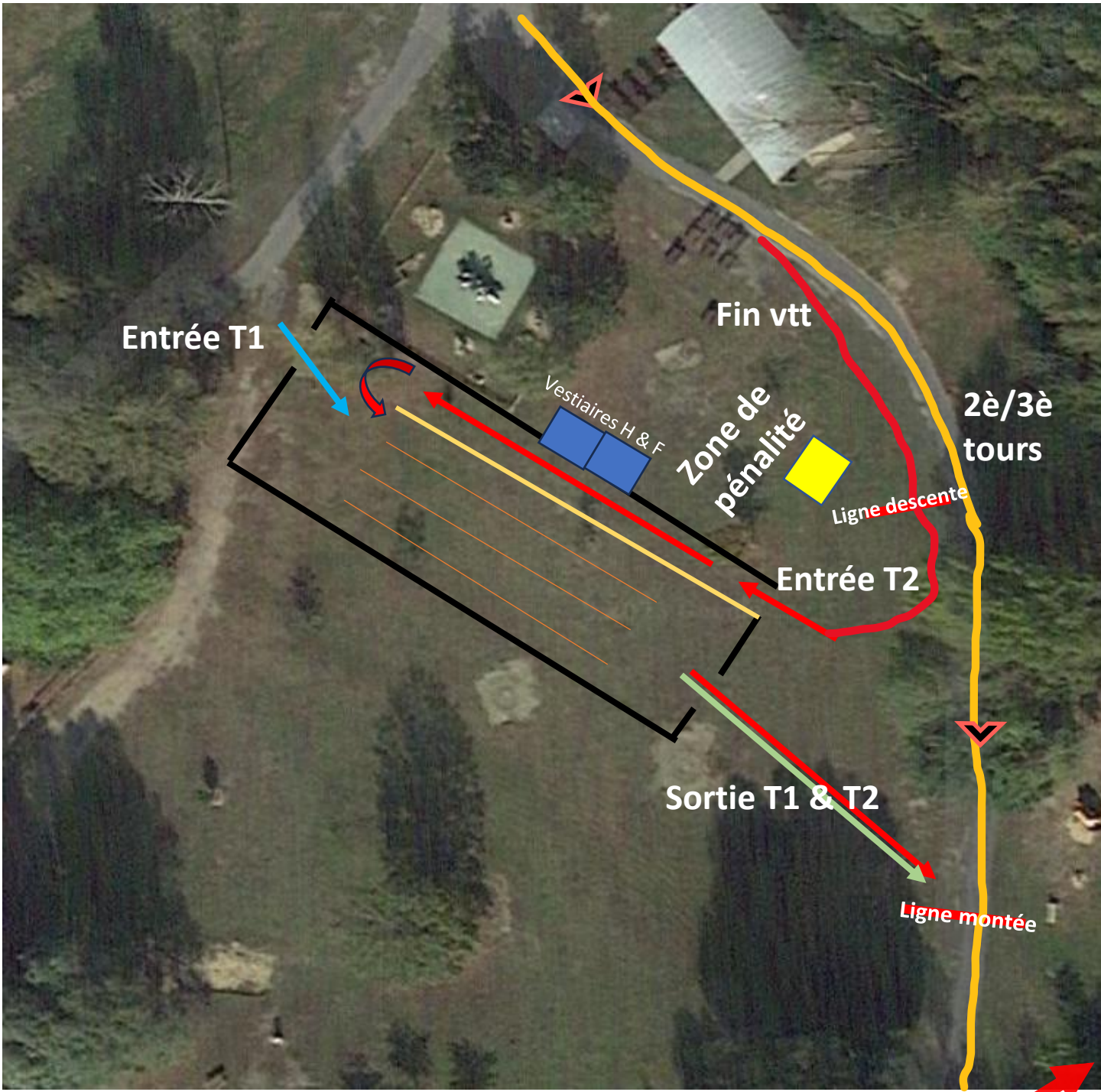
-  Puce, bonnet et dossard fourni par l'organisation
-  Combinaison si $T^{\circ} < 16^{\circ}C$
-  VTT et casque

-  Départ
-  Nat 250 m
-  Transition
-  Vélo 3 tours 2 km
-  Cap 2 tours 2 km
-  Arrivée



Plan aire de transition

Cross duathlon & Cross triathlon



Parcours

Cross duathlon MPO-PO

Départ 10h30

Matériel obligatoire :

- ★ Dossard et puce fourni par l'organisation
- ★ VTT et casque





Parcours

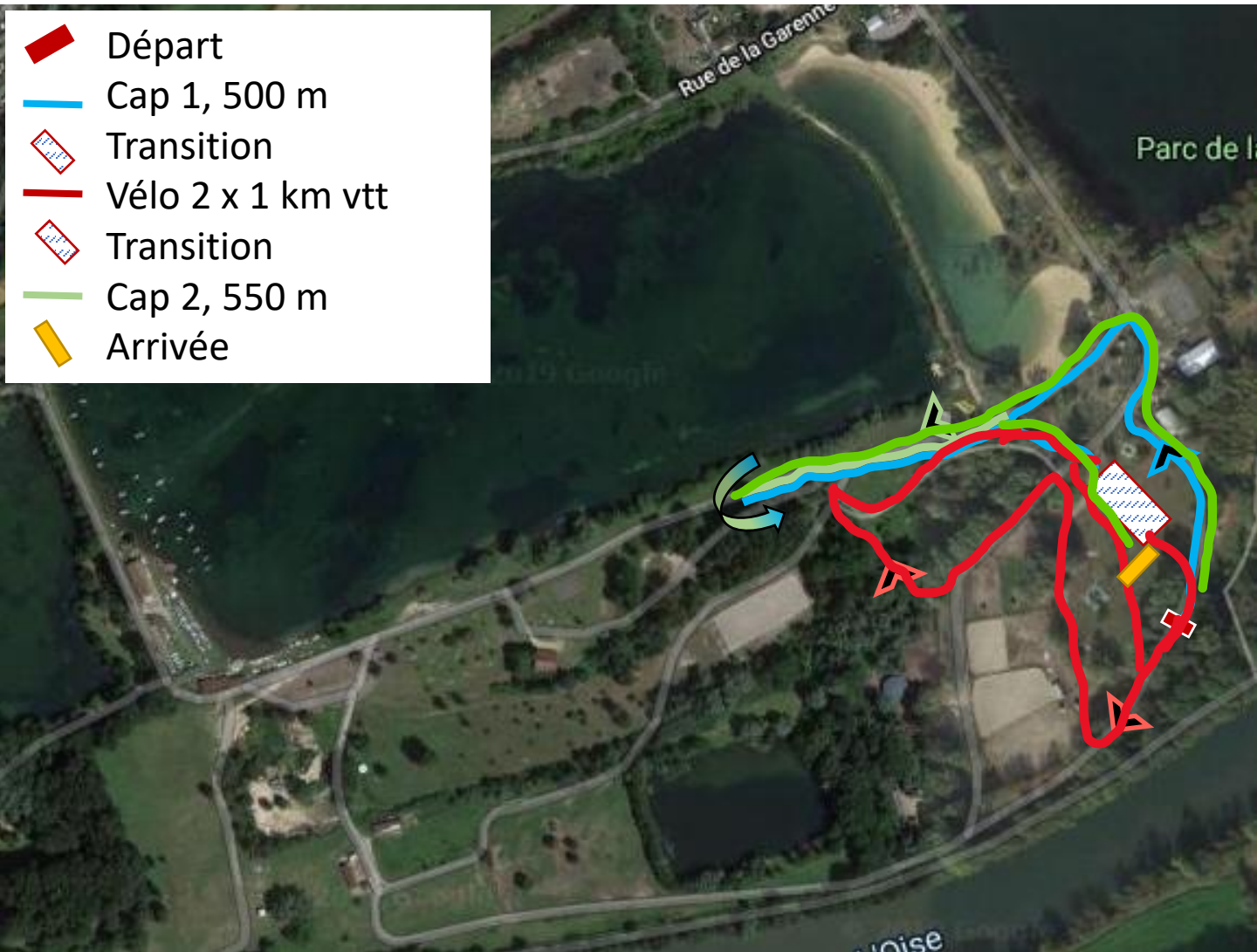
Cross duathlon PUP-BEN

Départ 11h10

Matériel obligatoire :

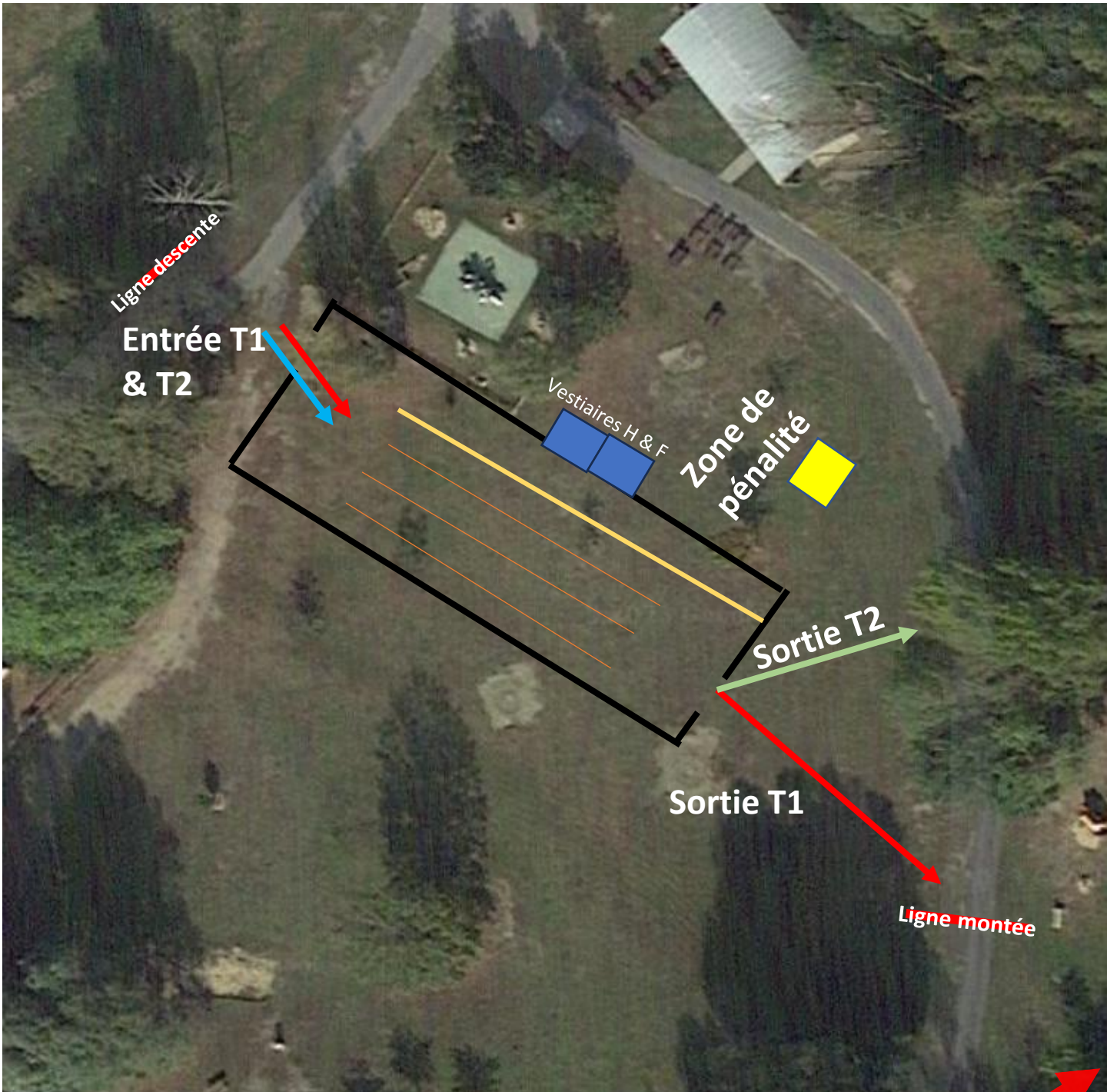
-  Dossard et puce fourni par l'organisation
-  VTT et casque

	Départ
	Cap 1, 500 m
	Transition
	Vélo 2 x 1 km vtt
	Transition
	Cap 2, 550 m
	Arrivée



Plan aire de transition

Cross duathlon jeunes



Parcours

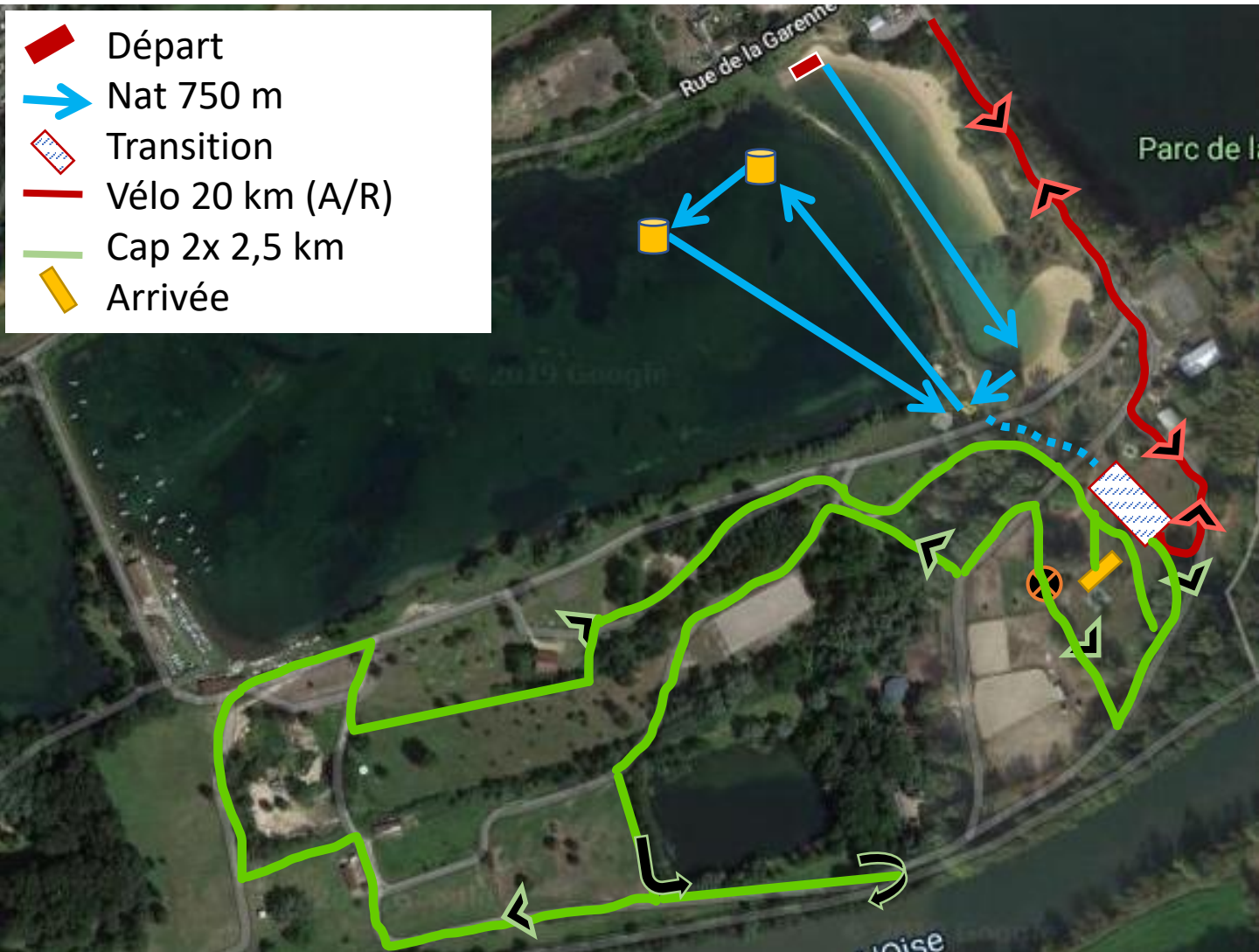
Triathlon S

Départ 13h10 (vague élite)

Parcours à pieds mi bitume mi terre/herbe

Matériel obligatoire :

-  Puce, bonnet et dossard fournis par l'organisation
-  Combinaison si $T^{\circ} < 16^{\circ}\text{C}$

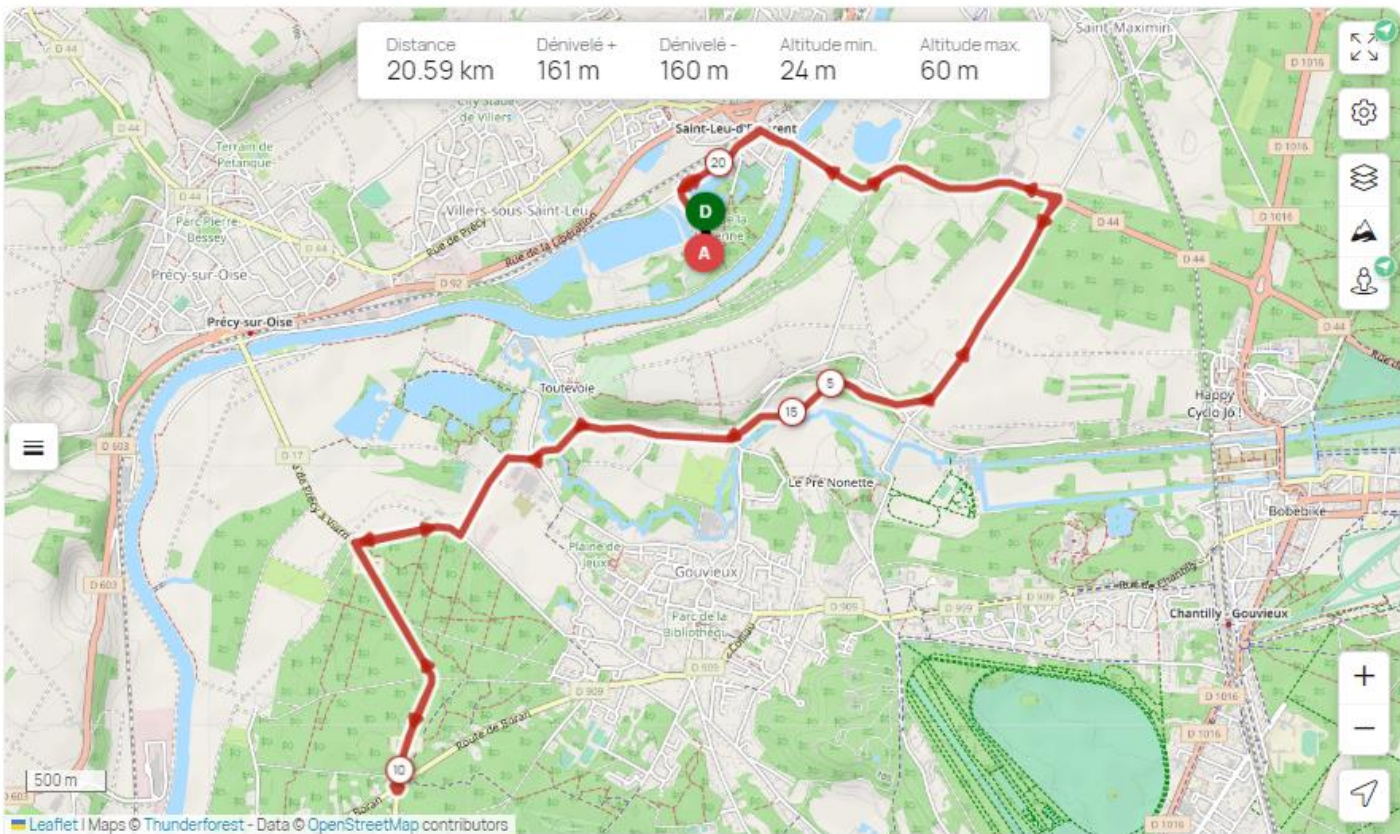


Parcours

Triathlon S

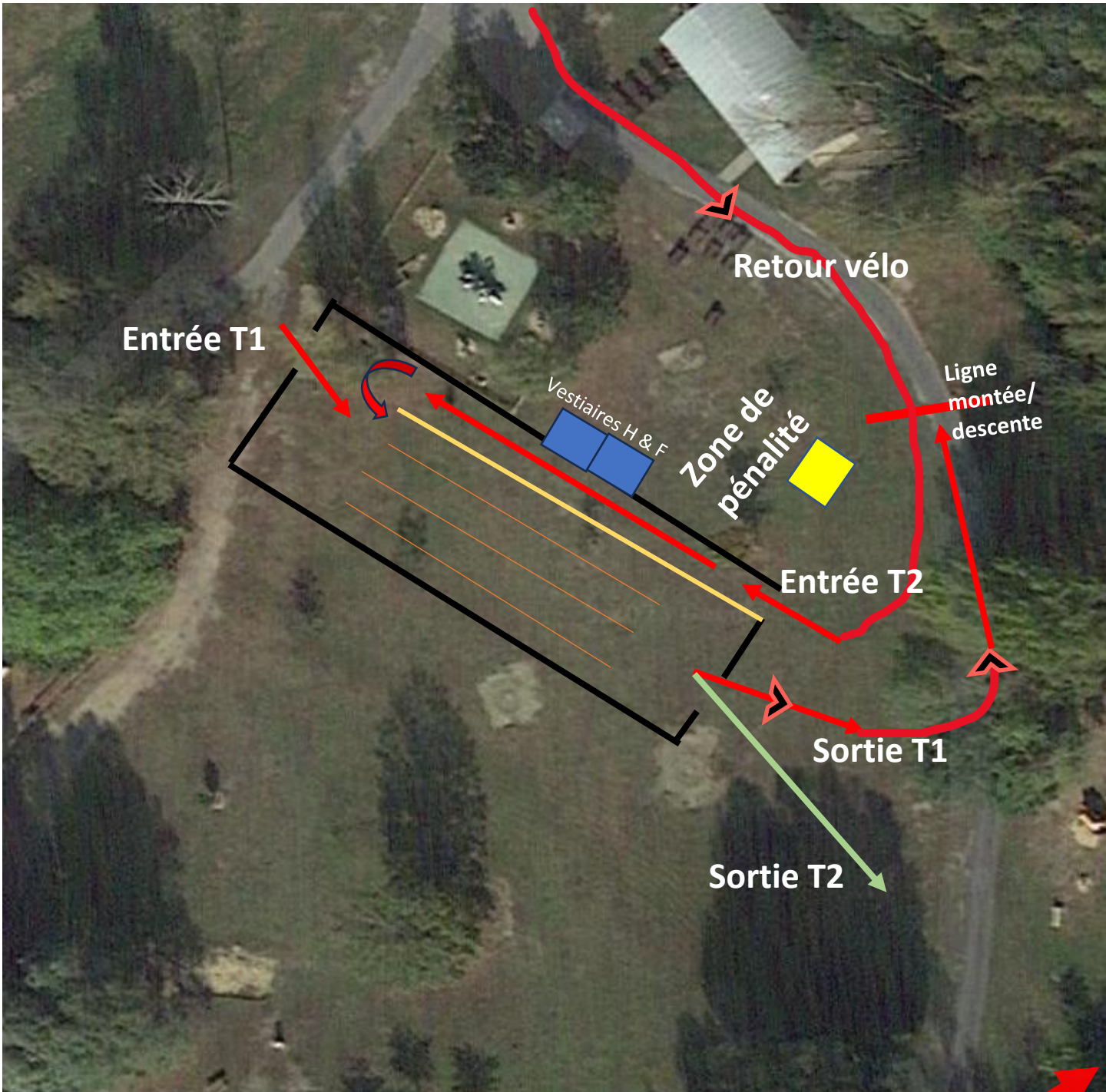
Respect du code de la route, ne pas couper les virages
 Les signaleurs seront en nombre mais la route est ouverte à la circulation alors attention.

Un passage avec position prolongateurs interdite



Consignes

Aire de transition & zone de pénalité



Parcours

Afin de garantir la sécurité sur la partie cycliste, nous avons décidé de proposer un départ sous format rolling start.
Départ part 5 toutes les 20sec.

Départs :

Mass start élite

Mass start juniors hommes

Mass start cadets hommes + cadettes & juniors femmes

Rolling start femmes & hommes

3 SAS sont proposés pour le rolling start suivant votre temps estimé pour 750m :

<12'

<15'

>15'

A vous de vous placer dans le SAS qui vous convient.

Matériel obligatoire :

- ☆ Puce, bonnet et étiquette de selle et dossard fournis par l'organisation
- ☆ Combinaison si $T^{\circ} < 16^{\circ}\text{C}$

Consignes

Natation

Eau fraîche, la combinaison est fortement conseillée. En dessous de 16°C, elle sera obligatoire. En dessous de 12°C la partie natation sera remplacée par une course à pieds de 2,5km.

Le bonnet est fourni par l'organisation.

Vélo

Monter sur le vélo après la ligne de montée, descendre du vélo avant la ligne de descente, interdiction de monter sur le vélo dans le parc de transition.

Le casque et la jugulaire doivent être attachés avant de prendre le vélo et à détacher après avoir posé le vélo

Route ouverte, **aspiration-abri interdite**, distance de 7 mètres entre 2 vélos et 15m avec une moto ou voiture sous peine de carton bleu (1mn dans la zone de pénalité située dans l'aire de transition), **2 cartons = Disqualification.**

Le dossard doit être placé à l'arrière.

Interdiction de jeter ses déchets.

Respect du code de la route obligatoire, prudence aux intersections

Consignes

Vous allez emprunter une rue dans Gouvieux avec **interdiction d'utiliser les prolongateurs sous peine de disqualification.**

Vous verrez les panneaux suivants :



Sur cette route vous devrez vous croiser en aller/retour sur la largeur d'une voie de circulation, avec des voitures garées en chicanes.

Vous devrez faire preuve d'une extrême vigilance.

La course ne se gagne pas dans ce secteur, mais vous pourriez perdre gros.

Consignes

Course à pieds

Dossard placé devant.

Vous êtes responsables des tours à effectuer, pas de remise de bracelet, un pointage avec la puce sera toutefois effectué.

Interdiction de jeter ses déchets hors de la zone de propreté matérialisée au niveau du ravitaillement.

Respect obligatoire entre concurrents, envers les arbitres et bénévoles.

Récompenses

A l'arrivée

Ravitaillement d'arrivée : sucré, salé + boissons.

Sur la journée

Profitez des barbecues à disposition sur la base, des jeux pour enfants pour passer un super moment en famille ou entre amis.



Triathlon durable

Depuis des années, le TVO a le Label « développement durable ».

En course, interdiction de jeter ses déchets hors de la zone de propreté. Le reste du temps respectez ce magnifique lieu en triant vos déchets grâce aux poubelles de tri sélectif à votre disposition.

Favoriser tant que possible le covoiturage pour vous rendre sur le site.

Nous avons utilisé une communication essentiellement basée sur le digital afin de limiter notre impact.

Merci à la ligue, aux comités et aux différents club nous ayant mis à disposition du matériel.

Merci à nos partenaires locaux de votre soutien durable depuis toutes ses années.



Rendez-vous en décembre

Vous faites quoi le 6 décembre 2026 ? Rien, bonne nouvelle, vous pouvez déjà bloquer la date dans vos agendas :

Bike and Run de Creil !

Un VTT pour deux coureurs, voici le Bike and Run.

Nous vous accueillerons sur l'Île Saint-Maurice, en plein cœur de Creil pour un super moment de sport, qui se terminera comme chaque année par un apéro convivial, au chaud !

Pour son côté ludique, son cadre magnifique dont nous bénéficions nous vous conseillons d'y participer 😊

<https://astre-creillois-triathlon.fr/nos-organisations/bike-and-run-de-creil>



Partenaires principaux



Partenaires institutionnels



Partenaires officiels





ASTRE Creillois

Association Loi du 1er juillet 1901 déclarée à la Sous Préfecture de SENLIS le 16 décembre 1992 sous le n° 0604003803
N° de dossier DDCS : W604001474 - Agrément DDJS n° 99.60.19. - Affiliation F.F.TRI n° 0240150A - SIRET : 798 841 409 00013
Correspondance : Florent COUVERCELLE – 1 rue de la république, 60100 Creil. Tél : 06 59 12 06 48
Site Internet : <http://www.astre-creillois-triathlon.fr> E-mail : astrecreilloistriathlon@gmail.com