

DUABLOK

GOLFECH

Dimanche 05 avril 2026

Stade Paul Lafont



Briefing 2026

9h00 Duathlon XS

🏃 2,5km 🚴 10km 🏃 1,25km

11h10 Duathlons S

🏃 5km 🚴 20km 🏃 2,5km



TRIPOT3S
TEAM GOLFECH
TRIATHLON / OMNISPORTS

www.tripotes.com

Planning de la journée



Planning de la journée

Format de chaque épreuve		Duathlon XS		Duathlon S	
PLANNING		Horaire Début	Horaire Fin	Horaire Début	Horaire Fin
Retrait des dossards la veille		17h00	19h00	17h00	19h00
Retrait des dossards le jour j		7h30	8h30	7h30	10h30
Clôture des inscriptions course		Jeu 02/04/26 - 24h00			
Clôture des inscriptions repas		Jeu 02/04/26 - 24h00			
Entrée des vélos dans l'aire de transition		8h00	8h45	10h10	10h55
Exposé d'avant course (Briefing)		8h50		11h00	
Départ de la course (1ère vague)		9h00		11h10	
Horaire Course à pied 1	Retour du premier coureur	9h07		11H25	
	Retour du dernier coureur	9h15		11H50	
Horaire Vélo	Retour du premier cycliste	9h27		11h55	
	Retour du dernier cycliste	9h40		12h55	
Arrivée du premier concurrent		9h30		13h00	
Clôture de la course		10h00		13h15	
Sortie des vélos de l'aire de transition		10h10		13h30	
Remise des récompenses		10h45		13h15	



Merci à l'ensemble de nos mécènes



Installations 2026



Stationnement

Stade Paul Lafont de GOLFECH



Village Duablok

Stade Paul Lafont de GOLFECH



Retrait des dossards



Retrait des dossards

▶ Retrait des dossards :

- ▶ Magasin Foulées Agen (8 All. Larroumet et Lagarde, 47550 BOÉ)
 - ▶ Du mardi 31 mars au vendredi 03 avril de 09:30-12:00 et de 14:00-18:30
 - ▶ Samedi 04 de 09:30-12:00
- ▶ Stade Paul Lafont de GOLFECH (Route du Stade)
 - ▶ Samedi 04 avril : 17h00 à 19h00
 - ▶ Dimanche 05 avril : à partir de 7h30



- ▶ Chaque participant doit se présenter en personne avec une pièce d'identité
- ▶ Pour les relais, un des deux participants peut retirer les dossards
- ▶ L'organisation fournira dans votre pack duathlète :
 - ▶ 1 dossard (2 pour les relais) pour la course à pied et le cyclisme (**porte dossard obligatoire pour les individuels**)
 - ▶ 1 planche de stickers pour l'identification des duathlètes et de leurs matériels
 - ▶ 1 dotation de bienvenue
 - ▶ Bons repas + bons consommations au bar pour ceux qui ont réservé
- ▶ La puce sera délivrée à l'entrée de l'aire de transition



Entrée dans l'aire de transition



Procédure d'entrée dans l'aire de transition

- ▶ A votre entrée de l'aire de transition, vous devez vous présenter au corps arbitral pour une vérification de votre matériel.

Se présenter à l'entrée du parc avec :

- ▶ **Casque à coque rigide** sur la tête avec la **jugulaire attachée et ajustée**
- ▶ Vélo à la main, **freins en état de marche**, extrémités de **cintres bouchés**
- ▶ Stickers d'identification du vélo fournis par l'organisation posés
- ▶ Dossard positionné et visible sur le devant / fixé sur tenue ou ceinture **par 3 points minimum**
- ▶ Avec toutes vos affaires de course
- ▶ Vous pouvez prendre un sac pour vos affaires personnelles à déposer à la consigne (hors de l'aire de transition)

Les arbitres sont présents **pour votre sécurité** et le respect de l'équité de l'épreuve. **Respectez-les !**



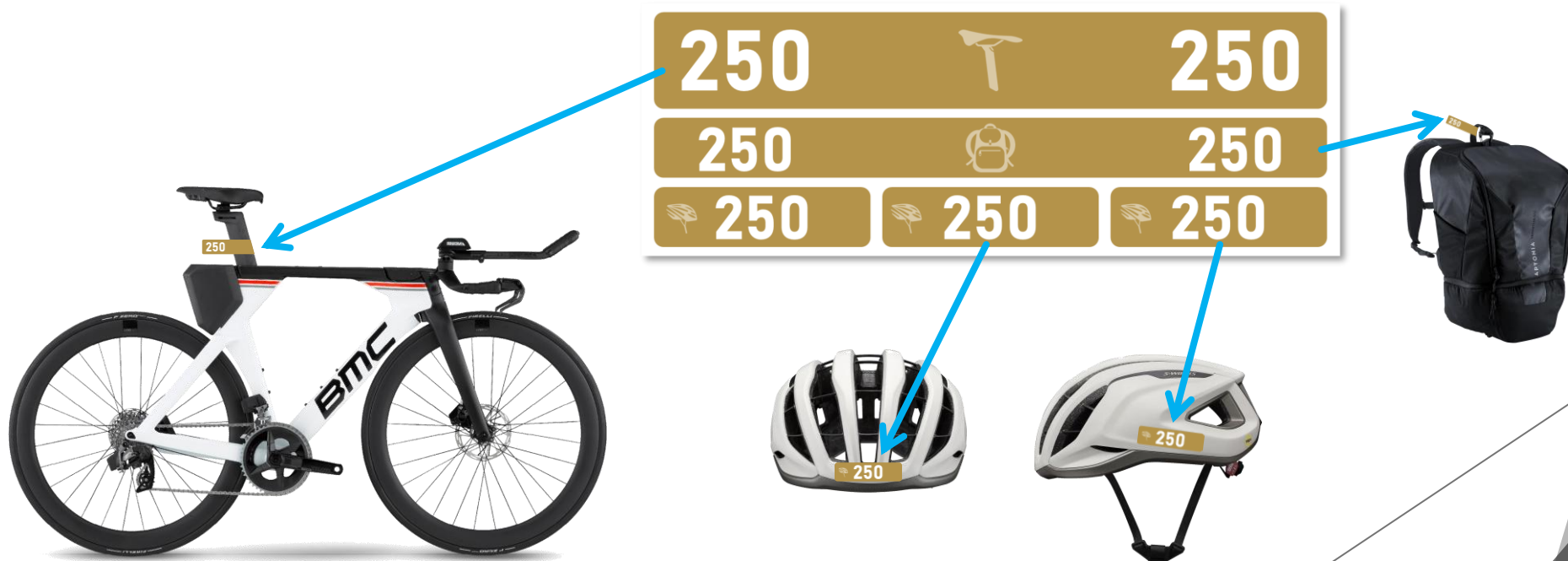
Dans l'aire de transition

- ▶ Dirigez-vous vers votre emplacement (libre pour XS et Cross Duathlon)
 - ▶ Déposez votre vélo du côté de l'étiquette
 - ▶ Visualisez/mémorisez votre place
 - ▶ Déposez vos affaires de course au pied du vélo sans qu'elles ne dépassent de la roue avant de votre vélo
 - ▶ Le casque peut être laissé sur le guidon du vélo
- ▶ Préparez-vous à partir
 - ▶ Mettez-vous en tenue de course
 - ▶ Récupérer la puce, la mettre sur la cheville gauche
 - ▶ Déposez votre sac d'affaires personnels à la consigne et dirigez-vous vers la zone départ
- ▶ Infos pratiques / utiles
 - ▶ Toute sortie du parc est définitive
 - ▶ Pas d'accompagnant autorisé dans l'aire de transition
 - ▶ Des WC et des vestiaires sont à votre disposition au niveau du stade
 - ▶ Les arbitres et les bénévoles sont là pour vous aider/conseiller



Les stickers

- ▶ Vos différents stickers :
- ▶ Mettre les 3 petits stickers sur le casque symbole casque
- ▶ Mettre le long sur votre tige de selle symbole vélo
- ▶ Un sticker est prévu pour identifier votre sac pour le dépôt à la consigne



Vos affaires de courses

► Epreuves de course à pied

- Trifonction
- Dossard / Ceinture porte dossard 3 points (obligatoire pour les individuels)
- Chaussures running
- Gel dans la ceinture / nous vous conseillons de prendre votre propre ravitaillement de course
- Montre
- Casquette



► Epreuve vélo

- Dossard / Ceinture porte dossard 3 points (obligatoire pour les individuels)
- Casque
- Lunettes
- Chaussures clipsables (facultatives) / cales automatiques ou autres
- Nutrition et boisson / nous vous conseillons de prendre votre propre ravitaillement de course



Consignes d'arbitrage



Consignes d'arbitrage générales

- ▶ Le déroulement de la compétition suit les règles établies par la **Fédération Française de Triathlon**.
- ▶ **Interdiction de :**
 - ▶ Couper ou plier le dossard ou les autocollants de course
 - ▶ Utiliser un walkman, ipod, portable, etc ainsi que des écouteurs
 - ▶ Se faire aider par un tiers
 - ▶ L'assistance & l'accompagnement par une voiture, moto, vélo sont interdits
 - ▶ Se ravitailler ailleurs qu'aux postes mis en place par l'organisation
 - ▶ Vous pouvez utiliser une caméra (type GoPro) si elle est fixée sur votre vélo - il est interdit de la porter sur le casque



Consignes d'arbitrage – Course à pied 1

- ▶ Porter son dossard de façon **visible sur le devant** : hauteur de taille et **attaché à 3 points minimum**
- ▶ Tenue conforme (pas de torse nu, tri-fonction ouverte jusqu'au sternum, bretelle sur les épaules)
- ▶ Passage sur le point de contrôle obligatoire sous peine de disqualification



Consignes d'arbitrage – Transition 1

- ▶ Allez à votre place et équipez-vous pour la partie cycliste
- ▶ Mettez votre casque : jugulaire fermée et mettez votre dossard dans le dos **avant de toucher à votre vélo**
- ▶ Courrez à côté de votre vélo jusqu'à la sortie du parc
- ▶ Montez sur votre vélo à la sortie du Parc : matérialisée par une ligne au sol

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



Consignes d'arbitrage – Vélo

- ▶ Porter son dossard de façon **visible sur l'arrière** : hauteur de taille et attaché à 3 points minimum
- ▶ Port du casque obligatoire – jugulaire attachée et ajustée
- ▶ Le circuit est **ouvert à la circulation des véhicules !**
- ▶ **Respect du code de la route**
- ▶ Rouler à droite – **ne pas couper les virages**
- ▶ Ne pas bloquer la route à un concurrent
- ▶ Respect de la zone de drafting

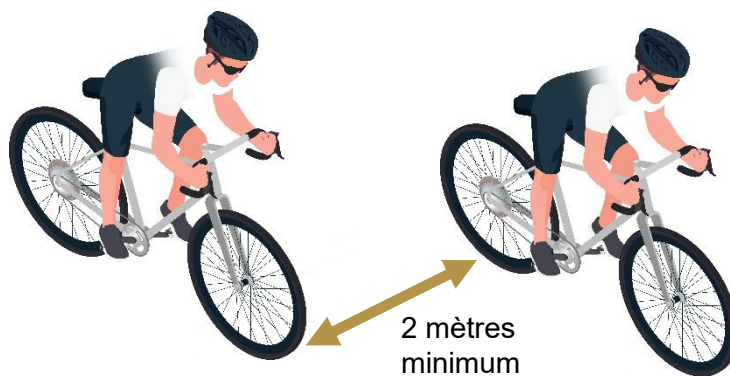
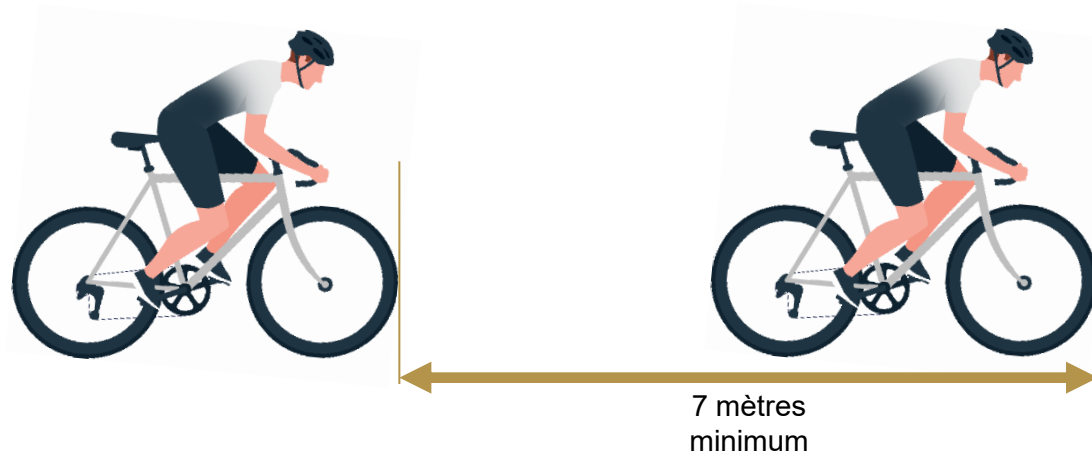


Consignes d'arbitrage – Vélo

Il est interdit de s'abriter et de profiter de l'aspiration derrière ou à côté d'un autre concurrent ou d'un véhicule.

Vous disposez de **25 secondes au maximum** pour effectuer votre manœuvre de dépassement.

En cas d'infraction pendant la partie cycliste, l'arbitre vous annonce l'attribution d'un **carton bleu**. Cette pénalité s'effectue avant d'entrer dans l'aire de transition lors de la T2. Vous devrez effectuer un arrêt de **1 minute** à la « zone de pénalité »



Consignes d'arbitrage – Transition 2

- ▶ Descente du vélo obligatoire avant l'entrée à l'aire de transition matérialisée par une ligne au sol
- ▶ N'oubliez pas de **vous arrêter à la « zone de pénalité » avant d'entrer dans l'aire de transition** si vous avez reçu un carton bleu sur la partie cyclisme. C'est à vous de vous arrêter afin de respecter votre pénalité sous peine de disqualification automatique
- ▶ Poussez votre vélo jusqu'à son emplacement
- ▶ Equipez-vous pour la partie course à pied
- ▶ N'oubliez pas de ranger vos affaires pour qu'elles ne gênent pas le passage des autres concurrents

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



Consignes d'arbitrage – Course à pied 2

- ▶ Porter son dossard de façon **visible sur le devant** : hauteur de taille et **attaché à 3 points minimum**
- ▶ Tenue conforme (pas de torse nu, tri-fonction ouverte jusqu'au sternum, bretelle sur les épaules)
- ▶ Passage sur le point de contrôle obligatoire sous peine de disqualification



Consignes d'arbitrage – Règles particulières au relais

- ▶ Les relayeurs assurant la partie course à pied partent en même temps que les concurrents individuels. En cas d'affluence un départ différé pourra être organisé
- ▶ Zone réservée sous surveillance d'arbitres dans l'aire de transition
- ▶ Transmission de la puce UNIQUEMENT dans l'aire de transition
- ▶ Rappel : la puce se porte obligatoirement cheville gauche
- ▶ Le relayeur effectuant la partie cycliste ne doit pas toucher à son vélo avant d'avoir la puce attachée à sa cheville
- ▶ Les relayeurs pourront sortir et rentrer dans l'aire de transition par le check-in / check-out
- ▶ Les temps limites sont les mêmes que pour les concurrents individuels
- ▶ Les relayeurs peuvent franchir la ligne d'arrivée ensemble



Consignes d'arbitrage – Pénalités

- ▶ **Carton jaune** : Avertissement verbal – **remise en conformité immédiate** pour continuer la course
- ▶ **Carton bleu** :
 - ▶ 1 carton bleu = **pénalité de 1 minutes** – arrêt obligatoire à la « zone de pénalité » avant d'entrer dans l'aire de transition lors de la Transition 2
 - ▶ 2 cartons bleus = disqualification automatique
- ▶ **Carton rouge** = disqualification immédiate

Les décisions des arbitres sont sans appel !



Consignes d'arbitrage – Abandon

- ▶ En cas d'abandon : signalez-le **impérativement** à un arbitre afin que votre abandon puisse être enregistré pour des raisons de sécurité et de chronométrage
- ▶ Votre puce vous sera retirée
- ▶ Gardez votre dossard pour récupérer vos affaires et votre vélo dans l'aire de transition



Consignes – Arrivée

- ▶ Juste après votre arrivée, déposez votre puce dans le bac
- ▶ Accédez au buffet. Vous pourrez consommer dans cette zone de récupération qui vous est dédiée : eau, soft, fruits frais, fruits secs, gâteaux
- ▶ Récupérez votre sac à la consigne
- ▶ Douche possible aux vestiaires du Stade Paul Lafont
- ▶ Le repas d'après course sera servi après la cérémonie protocolaire



Récompenses

- ▶ Seront récompensés pour le **Duathlon S** lors de la cérémonie protocolaire de **13h15** :
 - ▶ Les 3 premiers du classement Femme – Trophées et Bons d'achats Foulées Agen 100€/50€/30€
 - ▶ Les 3 premiers du classement Homme – Trophées et Bons d'achats Foulées Agen 100€/50€/30€
 - ▶ La première équipe relais Femmes – Trophées et 2 bons d'achats Foulées Agen 30€
 - ▶ La première équipe relais Hommes – Trophées et 2 bons d'achats Foulées Agen 30€
 - ▶ La première équipe relais Mixte – Trophées et 2 bons d'achats Foulées Agen 30€
 - ▶ La première et le premier individuels Cadets, Juniors, Séniors et Vétérans : Trophées
- ▶ Seront récompensés pour le **Duathlon XS** lors de la cérémonie protocolaire de **10h45** :
 - ▶ Les 3 premiers du classement Femme : Trophées
 - ▶ Les 3 premiers du classement Homme : Trophées
 - ▶ La première et le premier individuels Benjamins, Minimes, Cadets et Juniors : Trophées
 - ▶ Les Séniors et Vétérans **NE SONT PAS** récompensés sur le XS



Consignes – Récupération des affaires de course

- ▶ L'aire de transition sera ouverte après la sortie du dernier concurrent de la transition 2.
- ▶ Présentez-vous avec votre dossard – **Pas de dossard, pas de vélo !**
- ▶ Aucun vélo ne sortira de l'aire de transition s'il n'a plus son sticker ou si bien sûr, le numéro du vélo ne correspond pas au numéro du dossard de son propriétaire
- ▶ Récupérez votre vélo – gardez le à la main

Une fois son vélo retiré, le duathlète ne peut plus rentrer dans l'aire de transition



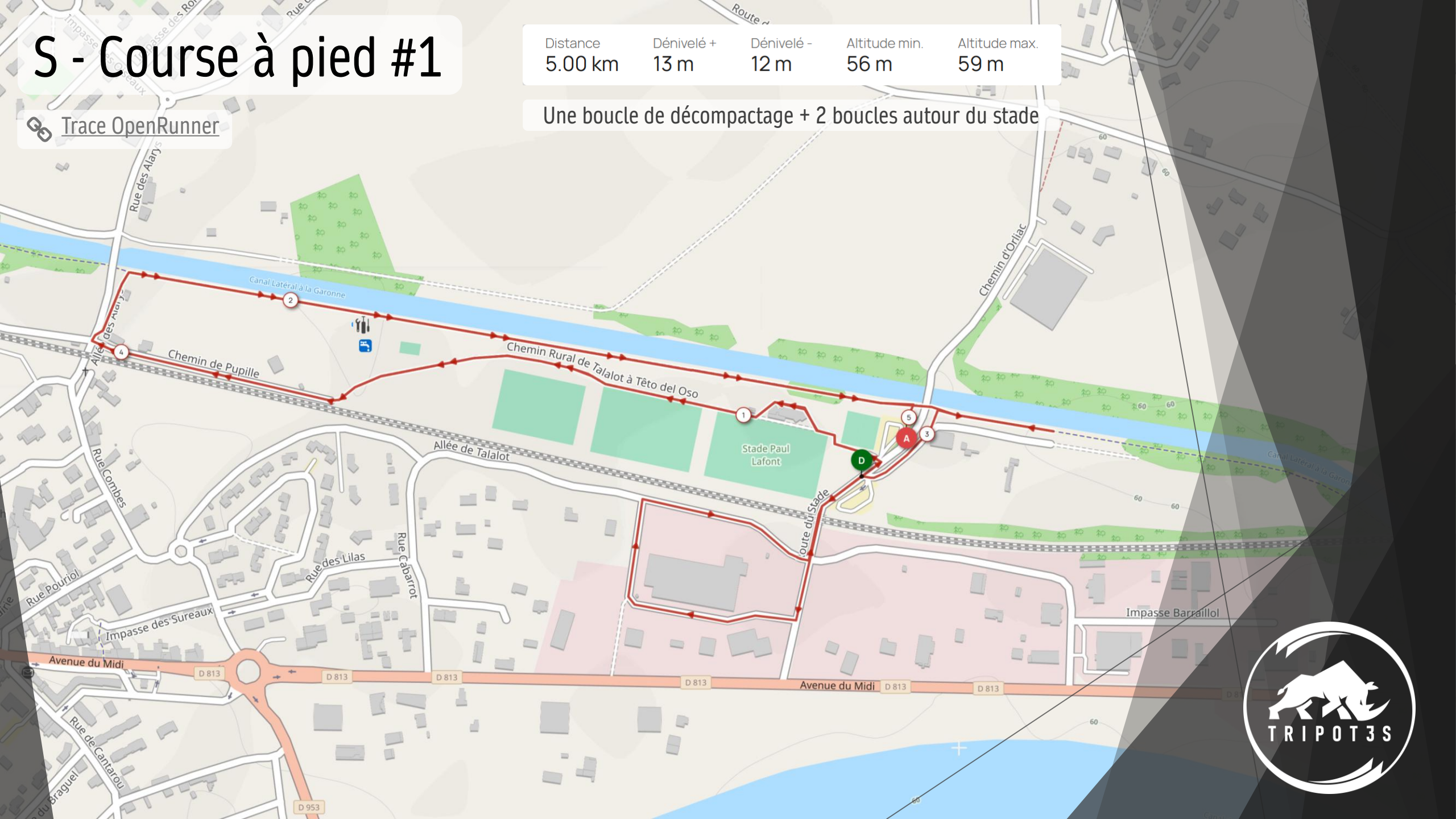
Parcours Duathlons S

S - Course à pied #1

 Trace OpenRunner

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
5.00 km	13 m	12 m	56 m	59 m

Une boucle de décompactage + 2 boucles autour du stade



S - Transition 1

Barrière horaire : 11h50

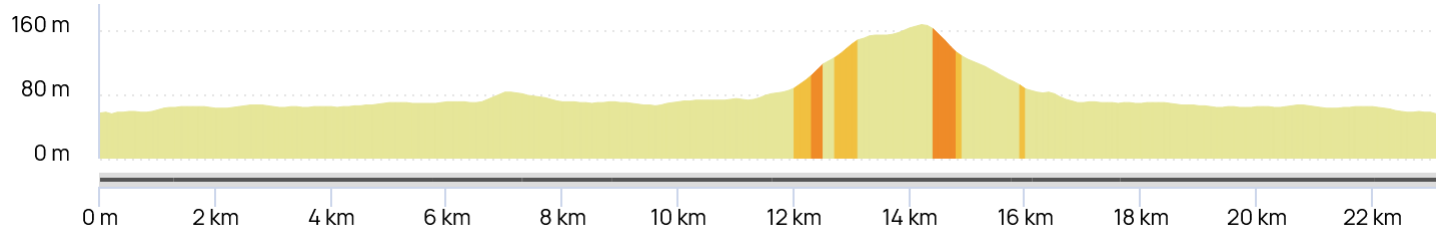
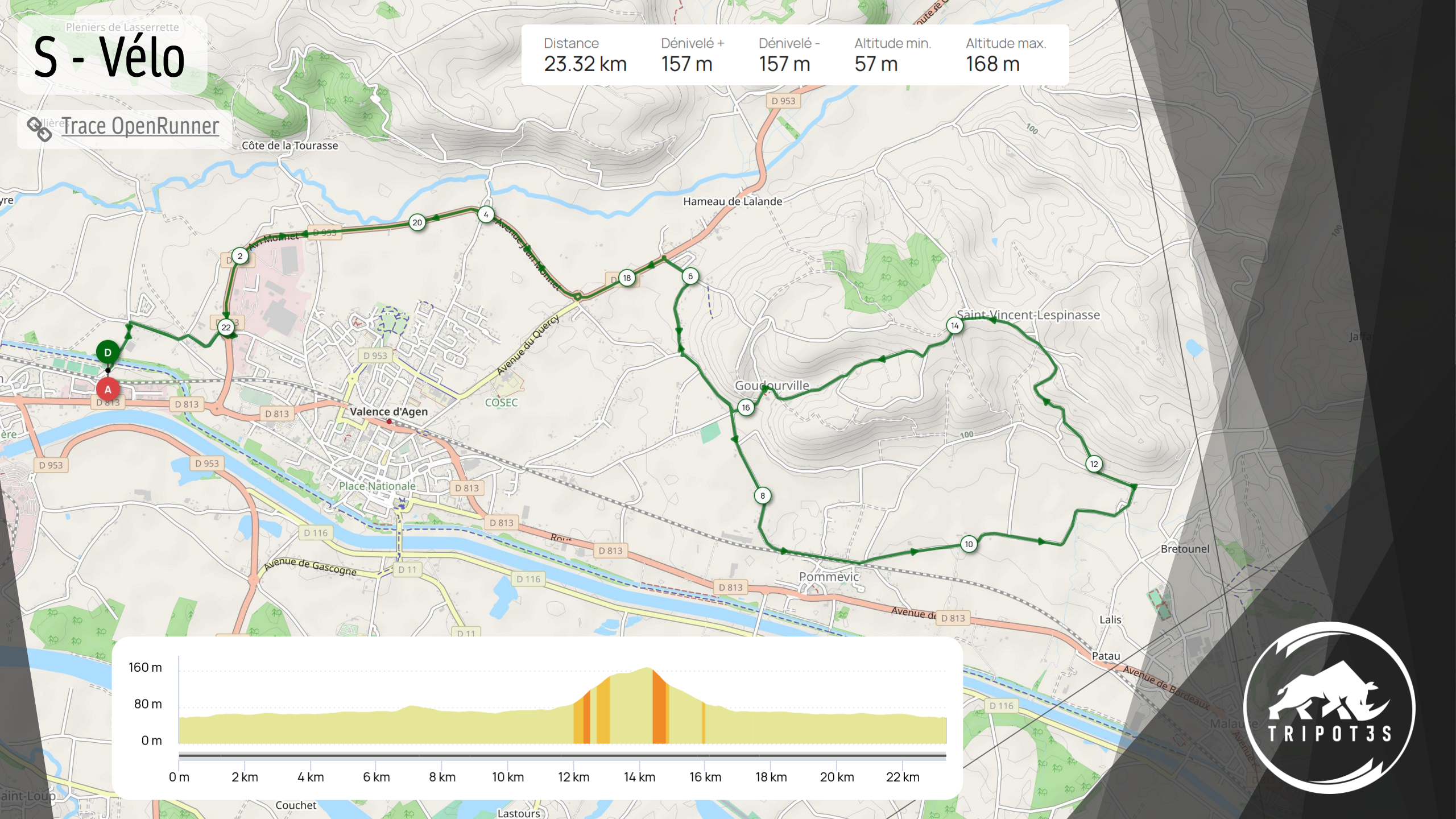


S - Vélo

Pléniers de Lasserrette

Trace OpenRunner

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
23.32 km	157 m	157 m	57 m	168 m



S - Transition 2

Barrière horaire : 12h55

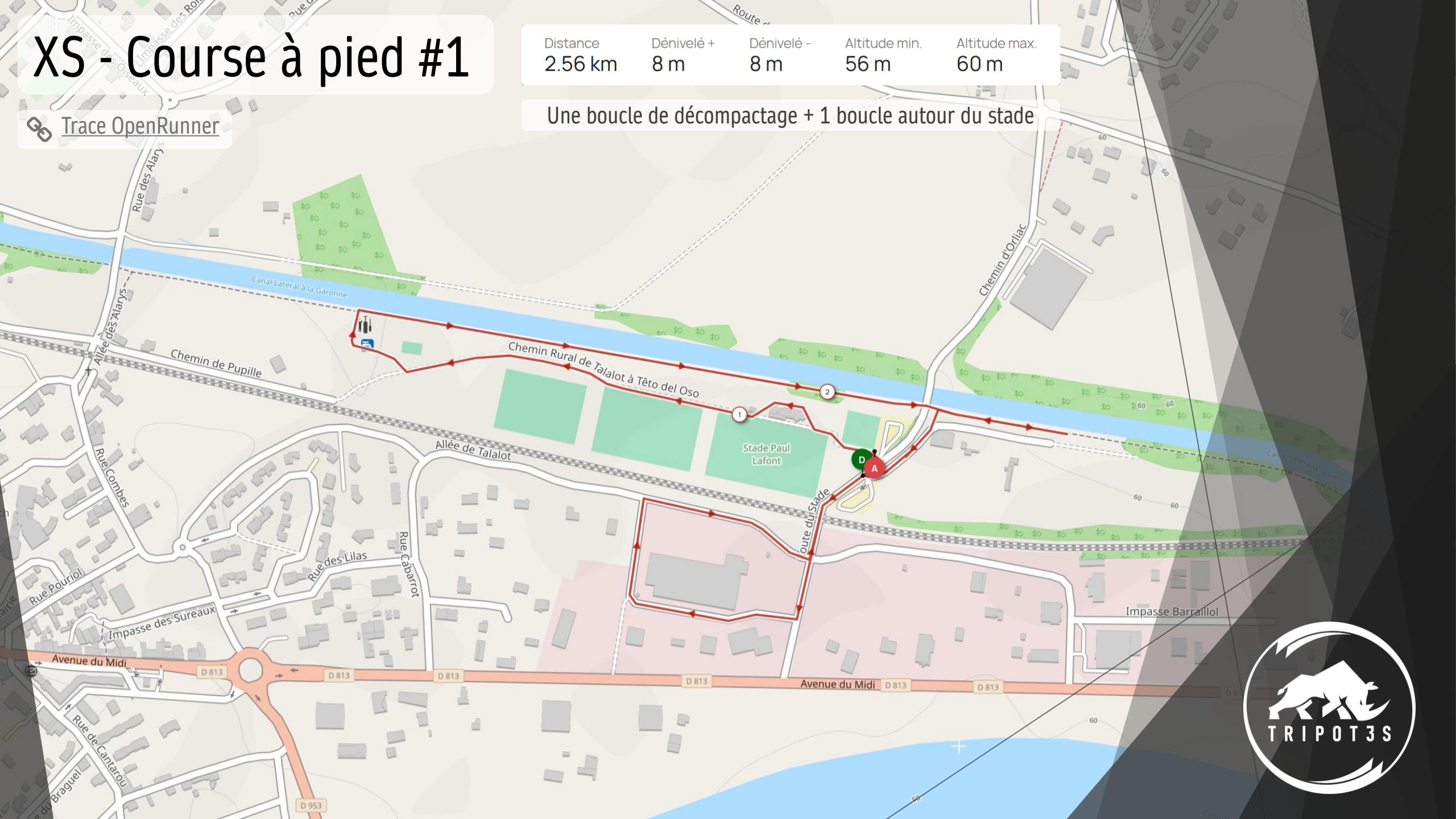


XS - Course à pied #1

 Trace OpenRunner

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
2.56 km	8 m	8 m	56 m	60 m

Une boucle de décompactage + 1 boucle autour du stade



Parcours Duathlon XS

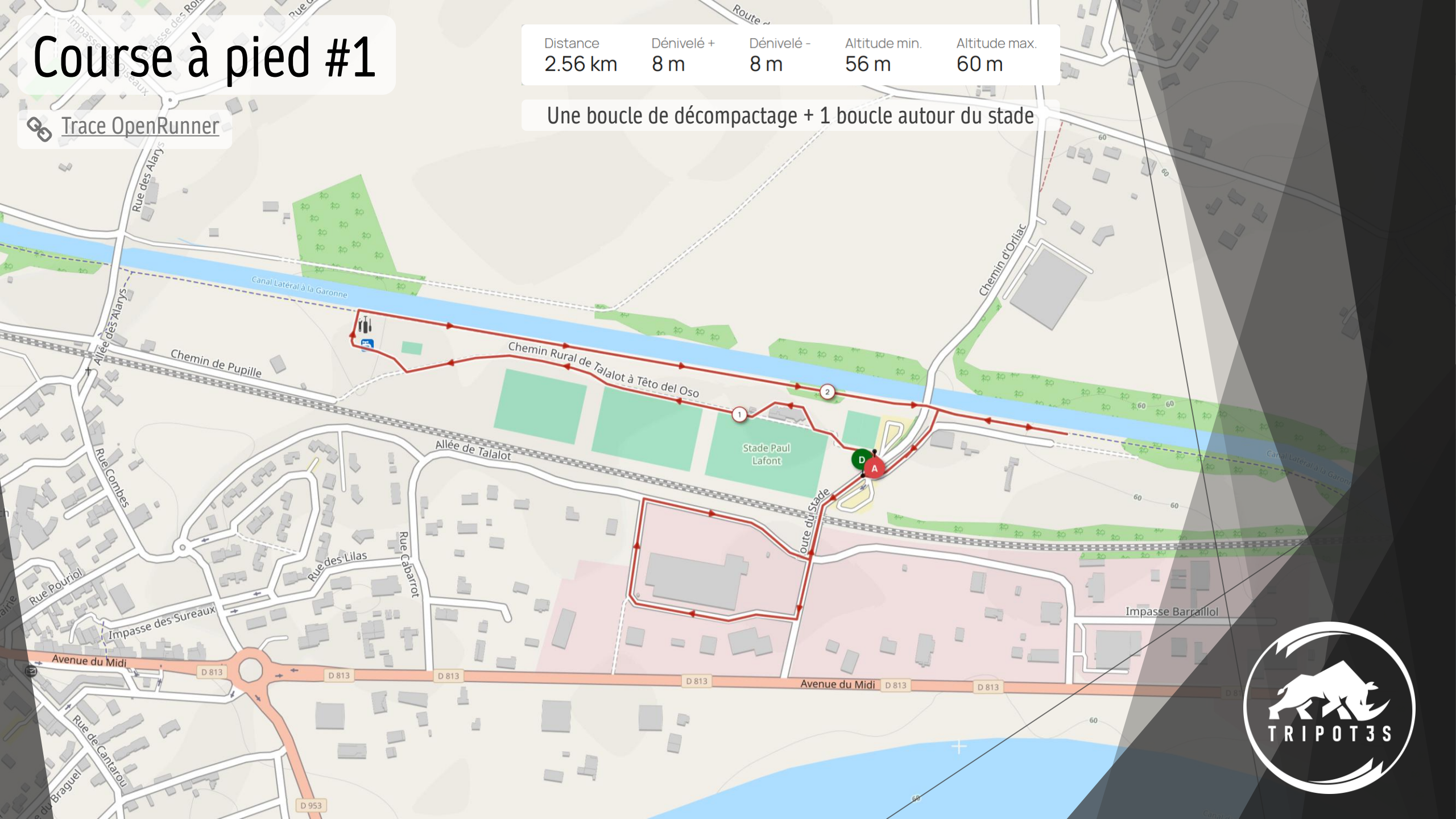


Course à pied #1

 Trace OpenRunner

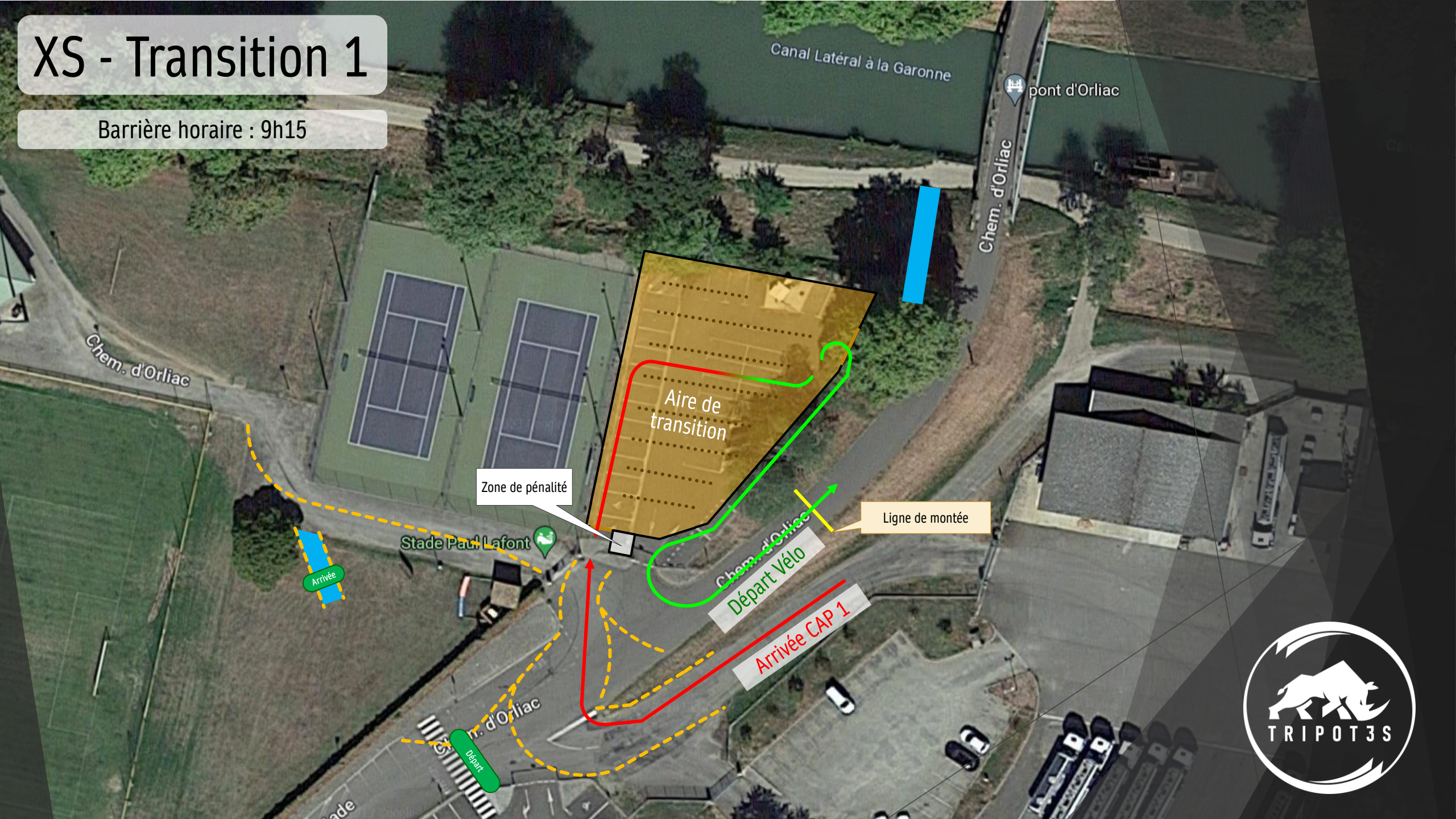
Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
2.56 km	8 m	8 m	56 m	60 m

Une boucle de décompactage + 1 boucle autour du stade



XS - Transition 1

Barrière horaire : 9h15



XS - Vélo

Sellières

 Trace OpenRunner

Coupet

Distance
9.92 km

Dénivelé +
28 m

Dénivelé -
27 m

Altitude min.
57 m

Altitude max.
70 m

Côte de la Tourasse

Hameau de Lalande

Valence d'Agen

Pinard

Place Nationale



XS - Transition 2

Barrière horaire : 9h40



XS - Course à pied #2

 Trace OpenRunner

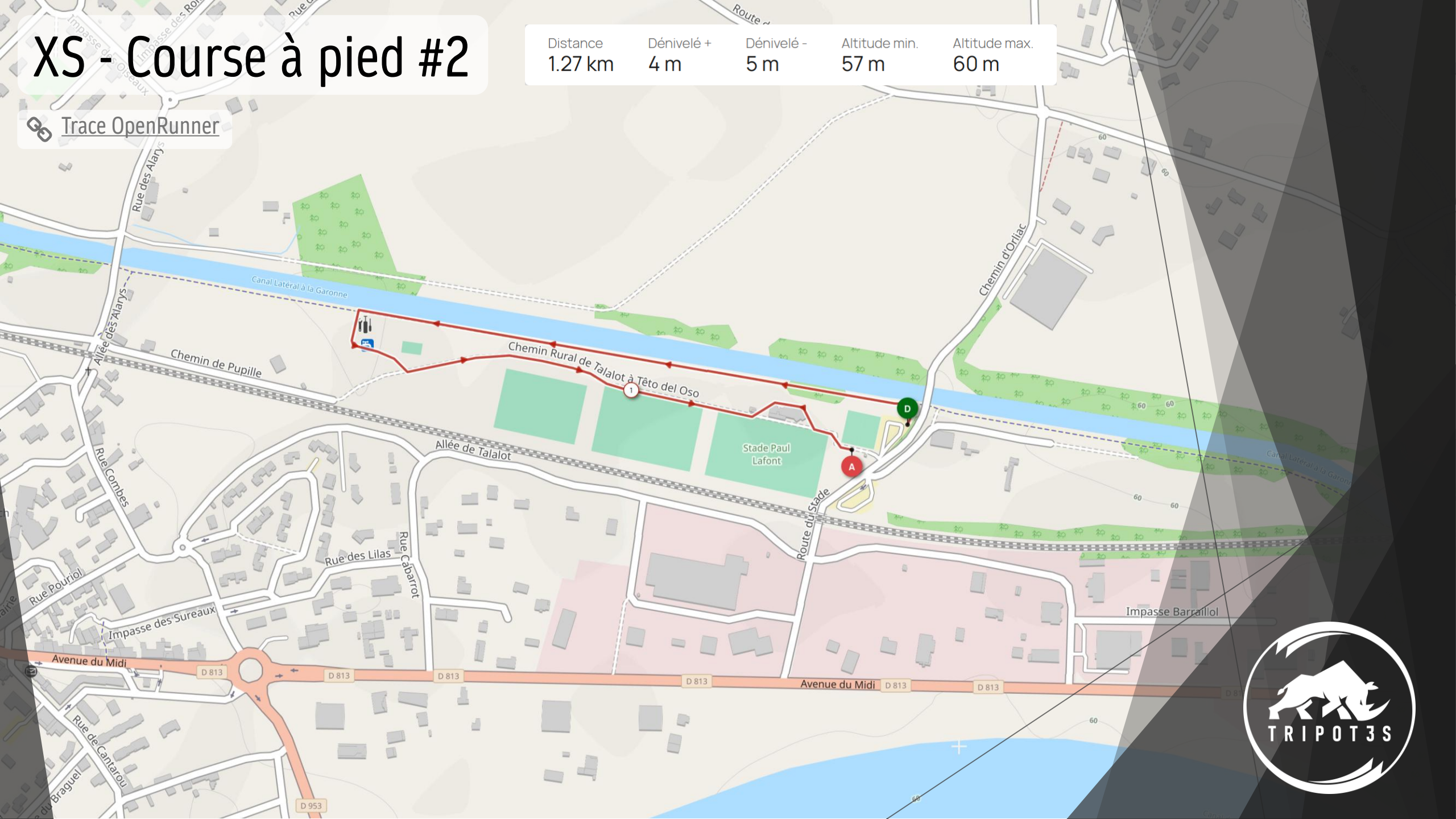
Distance
1.27 km

Dénivelé +
4 m

Dénivelé -
5 m

Altitude min.
57 m

Altitude max.
60 m





TRIPOTS

TEAM GOLFECH

TRIATHLON / OMNISPORTS