

TRIATHLON DES
SUCS 28^{ème}

04/05
JUILLET
2026

BARRAGE DE
LAVALETTE
.....
LAPTE
(HAUTE-LOIRE - 43)



LE CARNET DU
TRIATHLÈTE

SOMMAIRE

Mots des organisateurs

Programme du week-end

Accès/Parking

Check list

Pack triathlon

Informations générales

Parc à vélo

Format XXS

Format Aquathlon 1 et 2

Format S

Format M

Relais

Je suis finisher

Les bénévoles

Nos partenaires

MOTS DES ORGANISATEURS

Chers triathlètes,

Bienvenue à toutes et à tous pour cette édition exceptionnelle marquant les 30 ans du Triathlon des Sucs, **les 4 et 5 juillet 2026 !**

Depuis trois décennies, cette épreuve rassemble des passionnés autour des mêmes valeurs : **dépassement de soi, convivialité et esprit sportif**. Pour cette édition anniversaire, nous sommes heureux de vous proposer le retour de la distance Olympique; **le format M**, une épreuve emblématique du Triathlon.

Si nous célébrons aujourd'hui **ces 30 ans**, c'est grâce à l'engagement sans faille de nos **bénévoles**, au soutien de nos **partenaires** et à votre **fidélité**.

Nous vous souhaitons un magnifique week-end de sport et une très belle course, riche en émotions et en souvenirs.

Bon triathlon à tous !

L'équipe d'organisation du Triathlon des Sucs



PROGRAMME DU WEEK-END

Samedi 4 Juillet

Prévoir d'être sur place minimum une heure avant la course, retrait des dossards possible jusqu'à 30min avant la fermeture du parc à vélo.



10h45	Triathlon XXS OPEN	250m	6km	1.5km
12h00	Aquathlon jeunes 1 6-9 ans	100 m		1000m
12h00	Aquathlon jeunes 2 10-13ans	100m		1200m
14h00	Triathlon M Open	1500m	40km	10km
14h45	Triathlon S Open	750m	20km	5km

Dimanche 5 Juillet



9h00	Triathlon S D3 Homme	750m	20km	5km
10h30	Triathlon S D3 Femme	750m	20km	5km

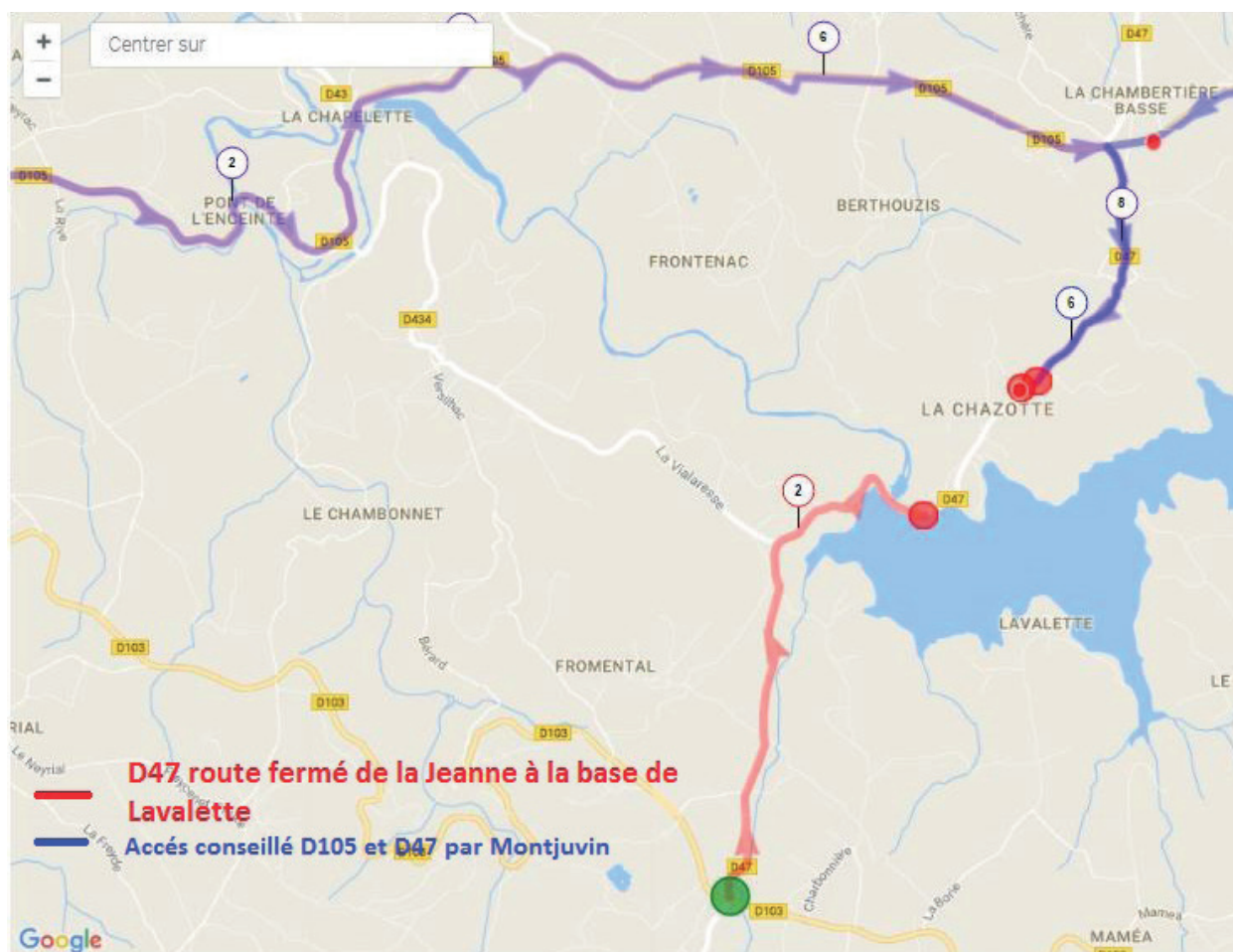
Retrait des dossards :

Samedi de 9h00 à 13h00 pour les courses OPEN

ACCÈS/PARKING

Le jour du Triathlon des Sucs, la D47 est fermée à la circulation du carrefour de La Jeanne (D103) jusqu'au Barrage de Lavalette. L'accès à la base nautique de Lavalette se fait UNIQUEMENT à partir de la RD 105 via Montjuvin.

Le P2 est accessible aux vans



CHECK LIST



Natation



Maillot de bain/trifonction



Lunettes de natation



Bonnet de bain (Non fournis par l'organisateur)



Combinaison de natation (obligatoire si l'eau < 16°C et interdite si > 24.5°C)



Vélo



Un vélo !



Casque



Chaussures



Gourde



Matériel en cas de crevaison



Course



Chaussures de course à pied typée trail



Casquette



Nutrition





PACK TRIATHLON

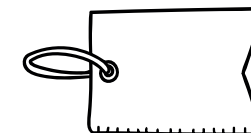
Je prévois de retirer mon enveloppe selon les horaires, dans le local d'inscription bâtiment en dur se situant au dessus du restaurant.
Sur présentation de votre convocation (QR Code)



Dossard (Pensez à votre ceinture porte dossard attaché avec au moins 3 points de fixation)



Transpondeur



Étiquettes tige de selle, étiquette de casque et pour la bagagerie

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Consigne

Consignes disponible à l'entrée du parc à vélo avec l'étiquette noir de la planche de stickers

Départ

Présentes toi sur la plage 10min avant l'heure du départ pour le briefing de départ

Le triathlon des sucs étant labellisé «mixité» nous avons mis en place des départs différenciés hommes/femmes avec séparation des zones.

Echauffement

Pour les participants du S, à partir de 14h (départ du M), l'échauffement sera possible uniquement dans la zone de baignade.

Buvette

Buvette ouverte toute la journée avec de quoi se restaurer, bière de la Vertueuse, crêpes, ect... paiement CB possible

Drafting

Le drafting, pratique qui consiste pour un cycliste à rouler derrière un autre afin de bénéficier du phénomène d'aspiration, est interdit. Des arbitres seront présents tout au long du parcours.

Sanction 1 : Avertissement verbal

Sanction 2 : Carton jaune et pénalité temps de 5min

Sanction 3 : Carton rouge et disqualification

Sécurité vélo

Tous les parcours se déroulent sur routes ouvertes. Tu as la priorité, mais tu dois respecter le code de la route (feux rouges, stops, etc.).





INFORMATIONS GÉNÉRALES

Dossards

Pour vous repérer plus facilement pendant l'épreuve, chaque catégorie est associée à une couleur de dossard distincte.

Format S

 Haute-Loire LE DÉPARTEMENT	 Crédit Mutuel	 La Région Auvergne-Rhône-Alpes
FORMAT S	 TRIATHLON DES SUCS	FORMAT S
750m / 24km / 5km		28 ^{ÈME} EDITION - 2026

Format S - Relais

 Haute-Loire LE DÉPARTEMENT	 Crédit Mutuel	 La Région Auvergne-Rhône-Alpes
FORMAT S	 TRIATHLON DES SUCS	RELAIS
750m / 24km / 5km		28 ^{ÈME} EDITION - 2026

Format M

 Haute-Loire LE DÉPARTEMENT	 Crédit Mutuel	 La Région Auvergne-Rhône-Alpes
FORMAT M	 TRIATHLON DES SUCS	FORMAT M
1500m / 42 km / 10km		28 ^{ÈME} EDITION - 2026

Format M - Relais

 Haute-Loire LE DÉPARTEMENT	 Crédit Mutuel	 La Région Auvergne-Rhône-Alpes
FORMAT M	 TRIATHLON DES SUCS	RELAIS
1500m / 42 km / 10km		28 ^{ÈME} EDITION - 2026

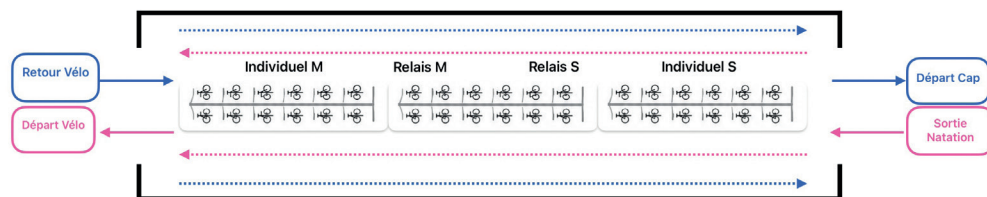
PARC À VÉLO

Le numéro de dossard détermine ta place dans le parc à vélo.

Aire de Transition

T1: Sortie natation -> Départ vélo

T2: Retour vélo -> Départ Course à pied



- Toujours déposer son matériel à son emplacement personnel.
- Attacher son casque avant de prendre son vélo et ne pas le retirer avant d'avoir redéposé son vélo.
- Tenir son vélo à la main dans le parc à vélo.
- Ne monter sur le vélo qu'après être sorti du parc à vélo, et en descendre avant d'y rentrer. De la signalétique sera mise en place pour t'indiquer où monter et descendre du vélo.
- Avant de sortir du parc à vélo et de partir sur la course à bien, bien mettre ses chaussures

Attention : sur chaque page de course, tu retrouves les horaires d'ouverture. En dehors de ces horaires, le parc à vélo est fermé et aucune exception ne sera faite.

Installation dans l'aire de transition, contrôle des arbitres:

- Présence du bracelet
- Dossard fixé avec 3 points d'attache
- Casque sur la tête, jugulaire attaché
- Contrôle conformité du vélo, freins, bouchons de cintre

Attention on ne laisse pas de sac dans l'air de transition bagagerie à disposition



FORMAT XXS

Dossard :
couleur jaune

Ouverture du parc à vélo : de 9h45 à 10h30

Briefing : 10h40

Départ : 10h45

Fin d'évacuation du parc à vélo : 12h

Ravitaillement :
A l'arrivée complet liquide et solide

Podium : 12h

Récompenses : Les 5 premiers H/F au scratch

[Découvrir les parcours](#)

FORMAT AQUATHLON 1 ET 2

Dossard :
couleur vert pour les jeunes 1 et rouge pour les
jeunes 2

Ouverture de l'air de transition : de 11h à 11h45

Briefing : 11h50

Départ : 12h

Fin d'évacuation du parc à vélo : 13h30

Ravitaillement : A l'arrivée complet liquide et
solide

Podium : 13h

Récompenses : Les premiers de chaque
catégories au scratch H/F (Mini-Poussins, Poussins,
Pupilles, Benjamins)

[Découvrir les parcours](#)

FORMAT S

Dossard :

Couleur jaune S open, couleur bleu S relais

Ouverture du parc à vélo : de 12h30 à 13h30

Briefing : 14h35

Départ : 14h45

Fin d'évacuation du parc à vélo : 19h30

Ravitaillement :

- Sur la course à pied : 3 points liquide : 1er à 600m, 2ème 2km7 3ème 4,2km
- A l'arrivée complet liquide et solide

Remise des prix : 17h

Récompenses :

Triathlon des Sucs S Open :

- Les 3 premiers H/F au scratch
- Les 1ers de chaque catégorie H/F (Cadets, Juniors, Seniors, Masters)

Triathlon des Sucs S Open en Relais

- Les premiers de chaque catégories au scratch (Equipes Hommes, Femmes, Mixte)

[Découvrir les parcours](#)

FORMAT M

Dossard :

couleur vert M open, couleur rouge M relais

Ouverture du parc à vélo : de 12h30 à 13h30

Briefing : 13h50

Départ : 14h

Fin d'évacuation du parc à vélo : 19h30

Ravitaillement :

- Sur le vélo : Ravitaillement eau à Freycenet
- Sur la course à pied : 3 points liquide sur les deux boucles : 1er à 600m, 2ème 2km7 3ème 4,2km 4ème : 5km 5ème : 7km 6ème 8,5km
- A l'arrivée complet liquide et solide

Remise des prix : 17h

Récompenses :

Triathlon des Sucs M Open :

- Les 3 premiers H/F au scratch
- Les 1ers de chaque catégorie H/F (Juniors, Seniors, Masters)

Triathlon des Sucs M Open en Relais

- Les premiers de chaque catégories au scratch (Equipes Hommes, Femmes, Mixte)

[Découvrir les parcours](#)

RELAIS

Toute l'équipe doit être présente pour entrer dans le parc à vélo afin de procéder à la vérification du matériel.

Organisation :

- Le passage du relais se fait dans le parc à vélo
- Attends à ton emplacement sans gêner les autres athlètes
- Tu peux assister au départ de ton relayeur avant de rentrer dans le parc à nouveau
- Le transpondeur et le dossard doivent être transmis à chaque changement de relais

Bracelets indéchirable pour tous les relayeurs

Vélo :

Dossard dans le dos + étiquette casque et vélo

Course à pied : Dossard devant





JE SUIS FINISHER



Une médaille de finisher t'attend à l'arrivée !



N'oublie pas de rendre ton transpondeur à l'arrivée. En cas de perte ou de non-restitution, il te sera facturé 30€.



À l'arrivée, un ravitaillement solide et liquide t'attend.



Des douches et des vestiaires sont situés dans le local inscription. Douche et WC à 100m de l'arrivée direction la presqu'île



Suivi live sur le site Altichrono. Les résultats seront consultables sur le site internet peu après la fin de chaque course.

LES BÉNÉVOLES



ILS SONT LÀ POUR VOUS, ALORS MERCI À EUX.
UN SOURIRE, UN MERCI : C'EST IMPORTANT.
Nous cherchons encore des bénévoles. Un proche
motivé ? Qu'il nous rejoigne ici !

NOS PARTENAIRES

Institutionnelles



Privés

