

GUIDE DU PARTICIPANT

S
Individuel
et en relais

• **XS**
Individuel

• **10/13 ans**
Individuel

• **6/9 ans**
Individuel

3^e TRIATHLON de la Sioule

DIMANCHE 28 JUIN 2026

SAINT-POURÇAIN/SIOULE

08h30 : Course format S et S relais
10h30 : Course format XS
12h30 : Course 10-13 ans
13h30 : Course 6-9 ans

Natation en piscine

Renseignements auprès du Sporting Club Général
Inscriptions sur yaka-inscription.com

Contact : triathlondelasioule@gmail.com

SOMMAIRE

Programme	02
Consignes particulières	03
Infos pratiques	04

PLANS :

Plan Accès/Parkings	05
Plan Parc à Vélo	06

FORMAT S ET RELAI S :

Informations et Natation	07
Parcours Vélo	08
Parcours Pédestre	09

FORMAT XS :

Informations et Natation	10
Parcours Vélo	11
Parcours Pédestre	12

FORMAT 10/13 ans :

Informations et Natation	13
Parcours Vélo	14
Parcours Pédestre	15

FORMAT 6/9 ans :

Informations et Natation	16
Parcours Vélo	17
Parcours Pédestre	18

RÈGLEMENT	19
------------------	-----------

PROGRAMME

RETRAIT DES DOSSARDS

Les dossards sont à retirer au Stade de la Moutte situé Rue de la Moutte, 03500 Saint-Pourçain-sur-Sioule, sur présentation d'une pièce d'identité ou de la licence FFTRI 2026 :

Samedi 27 juin	De 15h00 à 19h00
Dimanche 28 juin - Format S	De 07h00 à 08h00
Dimanche 28 juin - Format XS	De 07h30 à 10h00
Dimanche 28 juin - 10/13 ans	De 07h30 à 12h00
Dimanche 28 juin - 6/9 ans	De 07h30 à 13h00

ACCÈS PARC À VÉLO & DÉPART DES COURSES

	Parc à vélo	Briefing	Départ
Format S	De 07h15 à 08h15	08h15	08h30
Format XS	De 09h30 à 10h15	10h15	10h30
10/13 ans	De 11h45 à 12h15	12h20	A partir de 12h30
6/9 ans	De 12h45 à 13h15	13h20	A partir de 13h30

PODIUMS

Podiums protocolaires pour l'ensemble des courses à 14h30

Les catégories récompensées et appelées à venir sur le podium seront les suivantes :

>> Course 6/9 ans (médaillon à chaque enfant à l'arrivée) :

. Places 1 à 3, garçon et fille, pour les Mini-poussins (2019-2020) et Poussins (2017-2018),

>> Course 10/13 ans (médaillon à chaque enfant à l'arrivée) :

. Places 1 à 3, garçon et fille, pour les Pupilles (2015/2016) et Benjamin (2013-2014),

>> Courses XS, S individuel et S relais

. Classement scratch homme, femme et relais : places 1 à 3,

+ Format XS : 1^{er} homme et 1^{ère} femme pour chaque catégorie individuelle Benjamin (2013/2014), Minime (2011/2012), Cadet (2009/2010), Junior (2007/2008), Senior (1986 à 2006) et Master (1986 et avant),

+ Format S : 1^{er} homme et 1^{ère} femme pour chaque catégorie individuelle Cadet (2009/2010), Junior (2007/2008), Senior (1986 à 2006) et Master (1986 et avant),

Consignes particulières / matériel

>> Bonnet de bain



. Pour les formats S et XS :

Bonnet de bain numéroté fourni par l'organisation, à déposer dans un bac à la sortie de l'eau

. Pour les formats 6/9 ans et 10/13 ans :

Bonnet de bain non fourni

>> Trifonction



. Trifonction autorisée
pour toutes les catégories

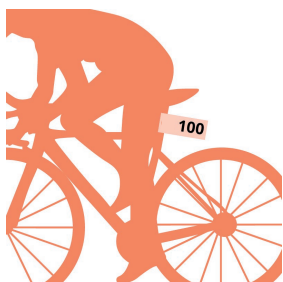
>> Dossard



. Dossard

à porter dans le dos sur la partie vélo
et devant vous sur la partie course à pied

>> Tige de selle



. Etiquette numérotée
fournie avec votre dossard,
à fixer à votre tige de selle
avant de rentrer dans
le parc à vélo

>> Bagagerie

Une bagagerie / consigne

sera à votre disposition à l'entrée du parc à vélo

>> Puce chronométrique



. Puce fournie avec votre dossard
à porter à la cheville gauche
pendant toute l'épreuve

>> Combinaison



. Combinaison NON autorisée
pour toutes les catégories

>> Bracelet



. Bracelet numéroté

> à porter pour rentrer dans le parc à vélo,
> à garder tout le temps de l'épreuve,
> à montrer au départ natation et pour récupérer
son vélo

>> Casque



. Port du casque obligatoire
avec jugulaire attachée,
pour l'entrée dans le parc à vélo
et pendant tout le parcours vélo.

>> Douches

Des douches seront à votre disposition

à l'arrivée au Stade de la Moutte, avec des
vestiaires hommes et femmes.

INFOS PRATIQUES

SITE DE L'ÉPREUVE

Stade et Piscine de la Moutte

Rue de la Moutte, 03500 Saint-Pourçain-sur-Sioule

Latitude : 46.31314416176991, Longitude : 3.296072424655067



DOUCHES / VESTIAIRES

Un vestiaire homme et un vestiaire femme avec accès aux douches sera à la disposition des participants, dans la tribune du Stade de la Moutte à l'arrivée.

RESTAURATION

*Une zone de restauration sera disponible à l'arrivée et accessible à tous (participants, accompagnateurs, spectateurs, ...) :
Snack ou Plateaux repas (saucisse, frites, fromage et glace pour 10 €)*

PLAN DES PARKINGS

>> Lieu de la compétition :

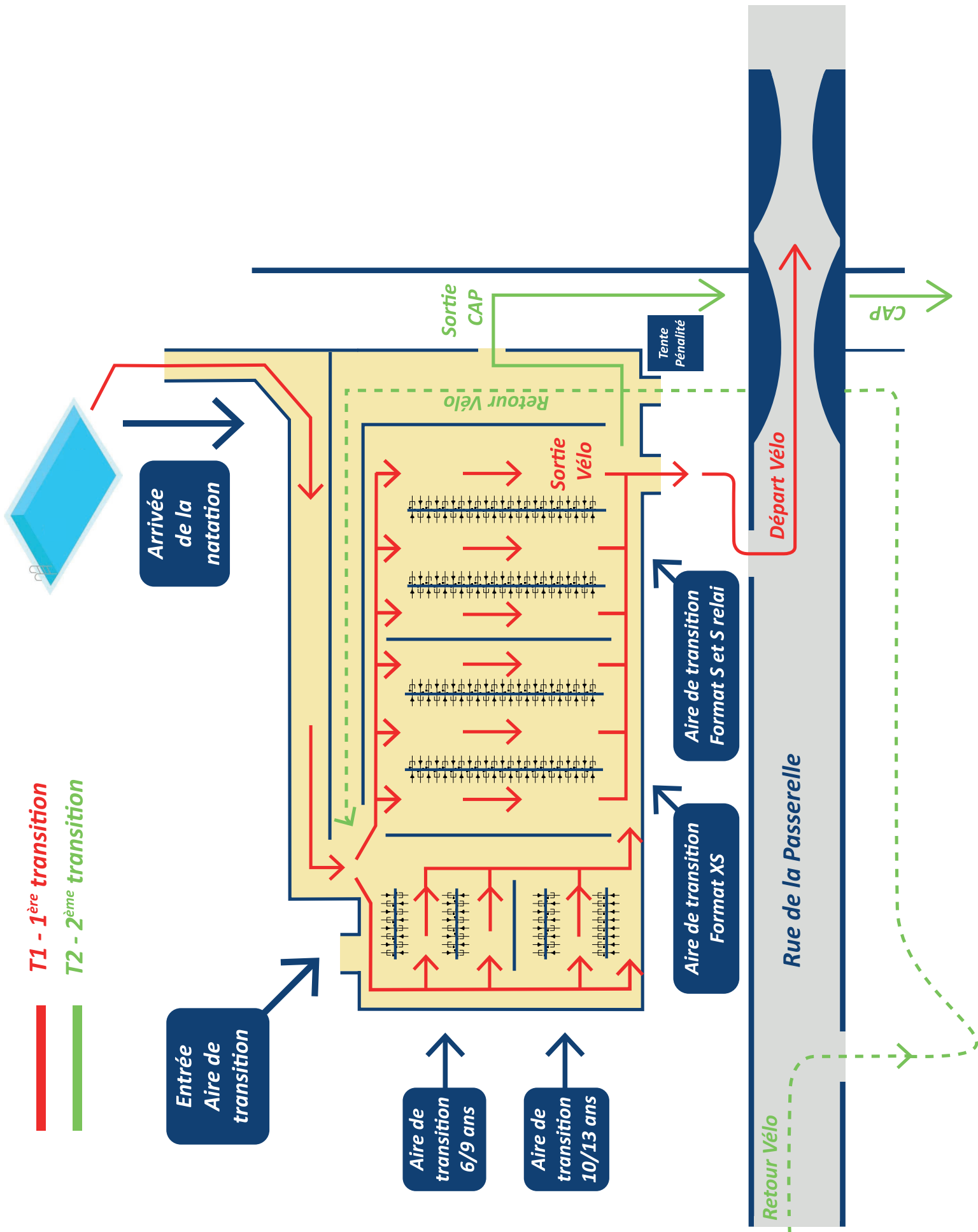
Stade et piscine de la Moutte
Rue de la Moutte, 03500 Saint-Pourçain-sur-Sioule

>> Parkings :

- . P1 : Parking du stade de la Moutte accessible le samedi 27 juin et le dimanche jusqu'à 8h30
- . P2 : Parking des cours,
- . P3 : Parking du Quai de la Ronde



PLAN PARC À VÉLO



FORMAT S (CLM et en relai)

Pour rappel, les distances à parcourir seront les suivantes :

Natation : 750m

Vélo : 20km, avec un dénivelé de 105m



→ **Point de vigilance** : au croisement, prendre à droite pour la 1^{ère} boucle, puis à gauche pour la 2^{ème} boucle (voir plan page suivante)

Course à pied : 5km, parcours plat essentiellement sur chemin stabilisé.
Point de contrôle sur le parcours.

ACCÈS PARC À VÉLO & DÉPART

Accès au parc à vélo : de 7h15 à 8h15

Echauffement en piscine : de 8h à 8h15 dans le petit bain

Briefing avant course : 8h15

Départ de la course : 8h30

Le départ sera donné en format contre la montre, toutes les 40 secondes

→ **Pour les relais** : échange de la puce dans le parc à vélo, à l'emplacement du vélo

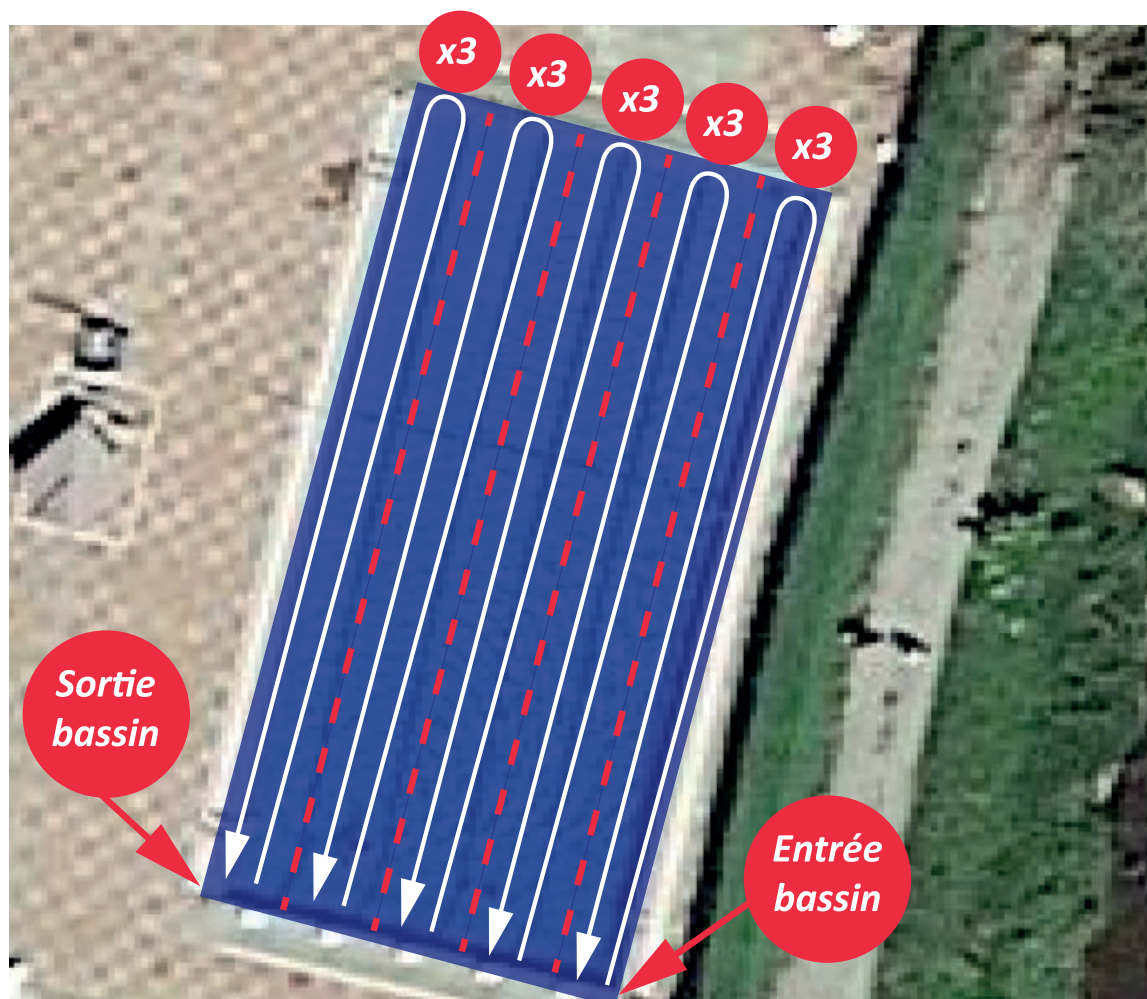
NATATION

→ **Tenue** : Trifonction autorisée et bonnet obligatoire (fourni par l'organisation)

→ **3 aller-retour par ligne d'eau** (150m par ligne d'eau)

→ **Départ depuis le couloir N°5 & sortie du bassin depuis le couloir N°1**

→ **Toujours nager à droite de la ligne de fond**



FORMAT S (CLM et en relai)

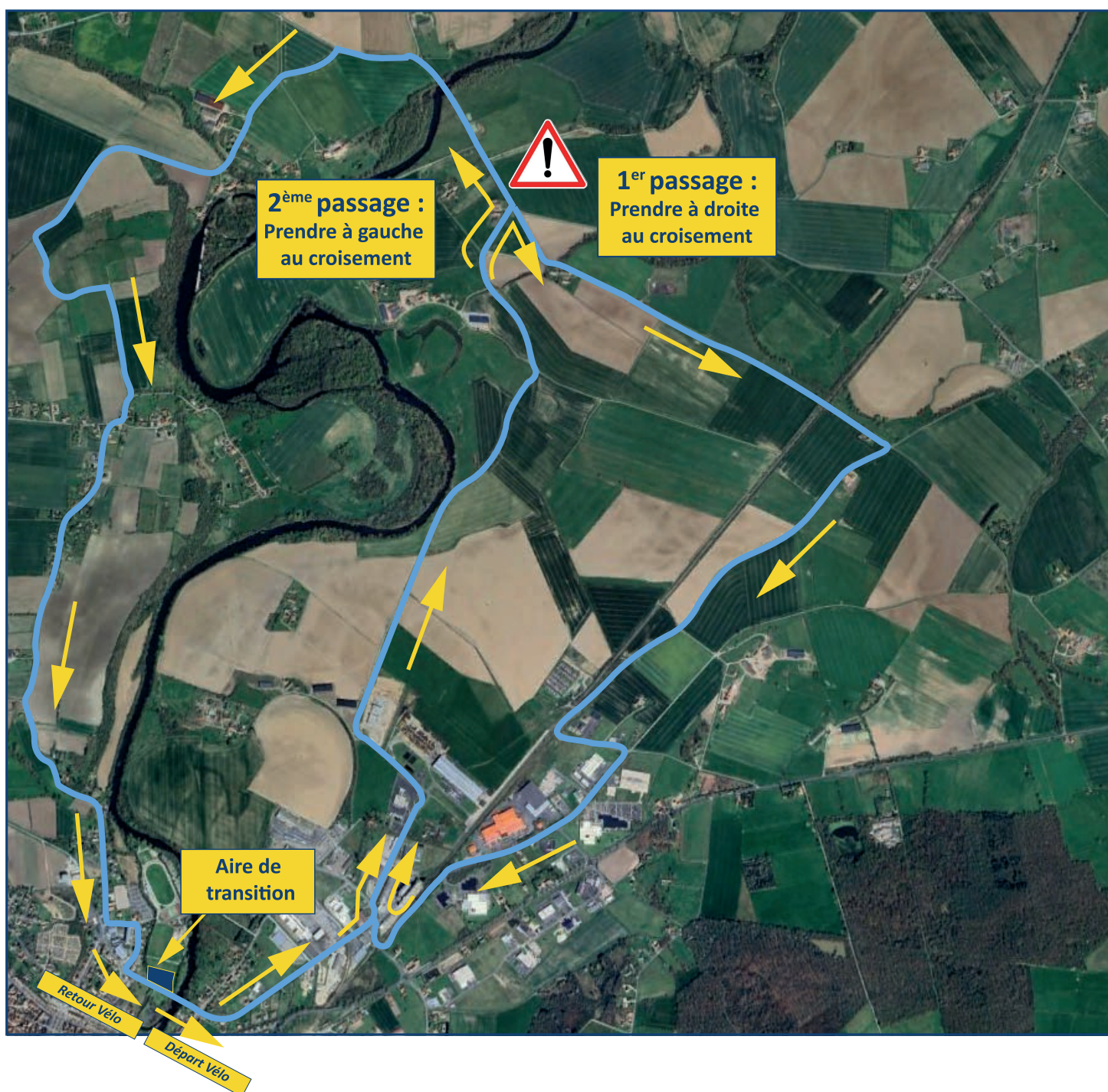
PARCOURS VÉLO - 18,5km avec 105m de dénivelé

Drafting interdit, vélo de chrono autorisé.



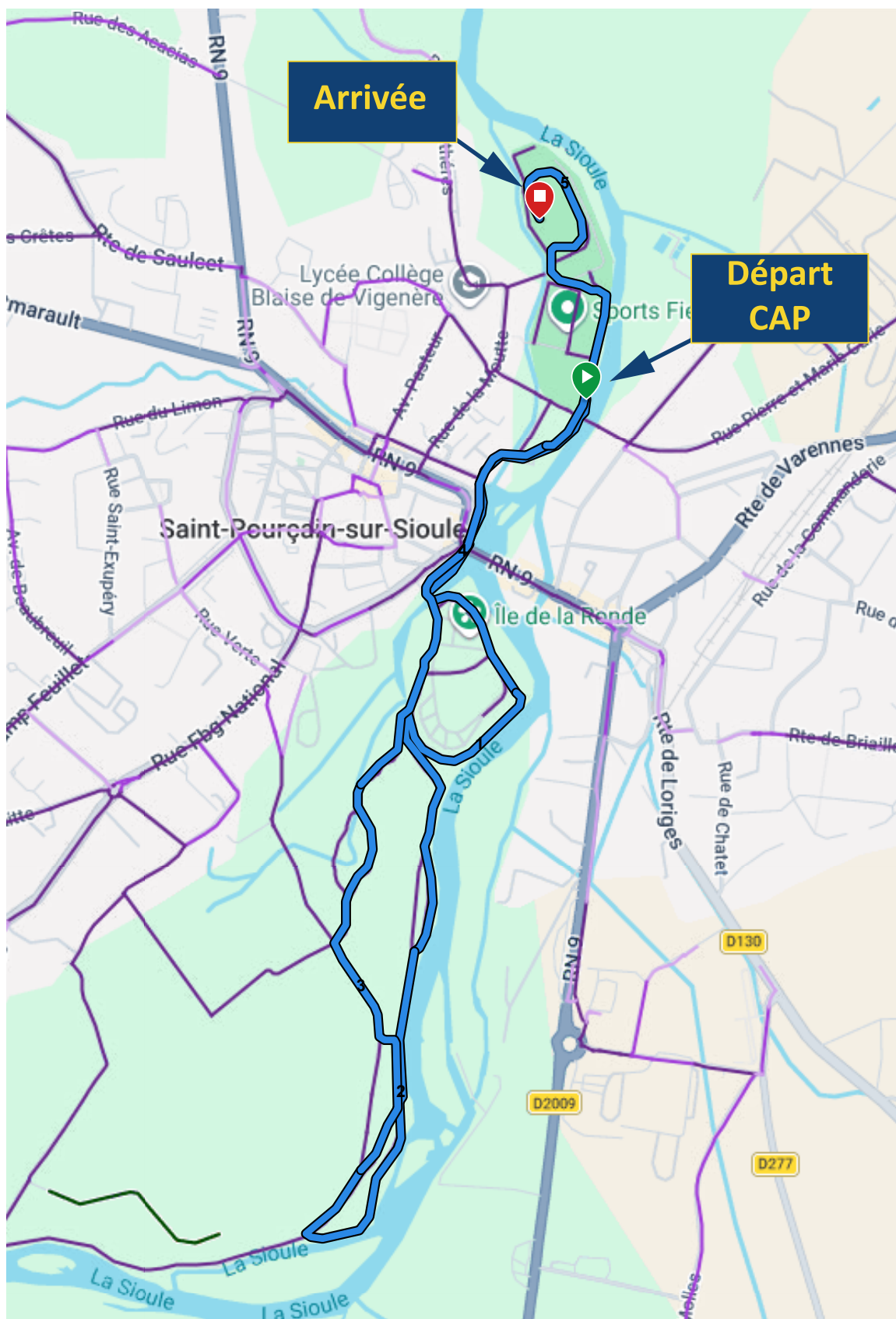
Point de vigilance :

au croisement, prendre à droite pour la 1^{ère} boucle,
puis à gauche pour la 2^{ème} boucle



FORMAT S (CLM et en relai)

PARCOURS PEDESTRE - 5km



FORMAT XS

Pour rappel, les distances à parcourir seront les suivantes :

Natation : 400m

Vélo : 10km, avec un dénivelé de 78m

Course à pied : 2,5km, parcours plat essentiellement sur chemin stabilisé,
Point de contrôle sur le parcours.

ACCÈS PARC À VÉLO & DÉPART

Accès au parc à vélo : de 9h30 à 10h15

Echauffement en piscine : de 10h à 10h15 dans le petit bain

Briefing avant course : 10h15 **Départ de la course :** 10h30

Le départ sera donné en format contre la montre, toutes les 40 secondes

NATATION

→ **Tenue :** Trifonction autorisée et bonnet obligatoire (fourni par l'organisation)

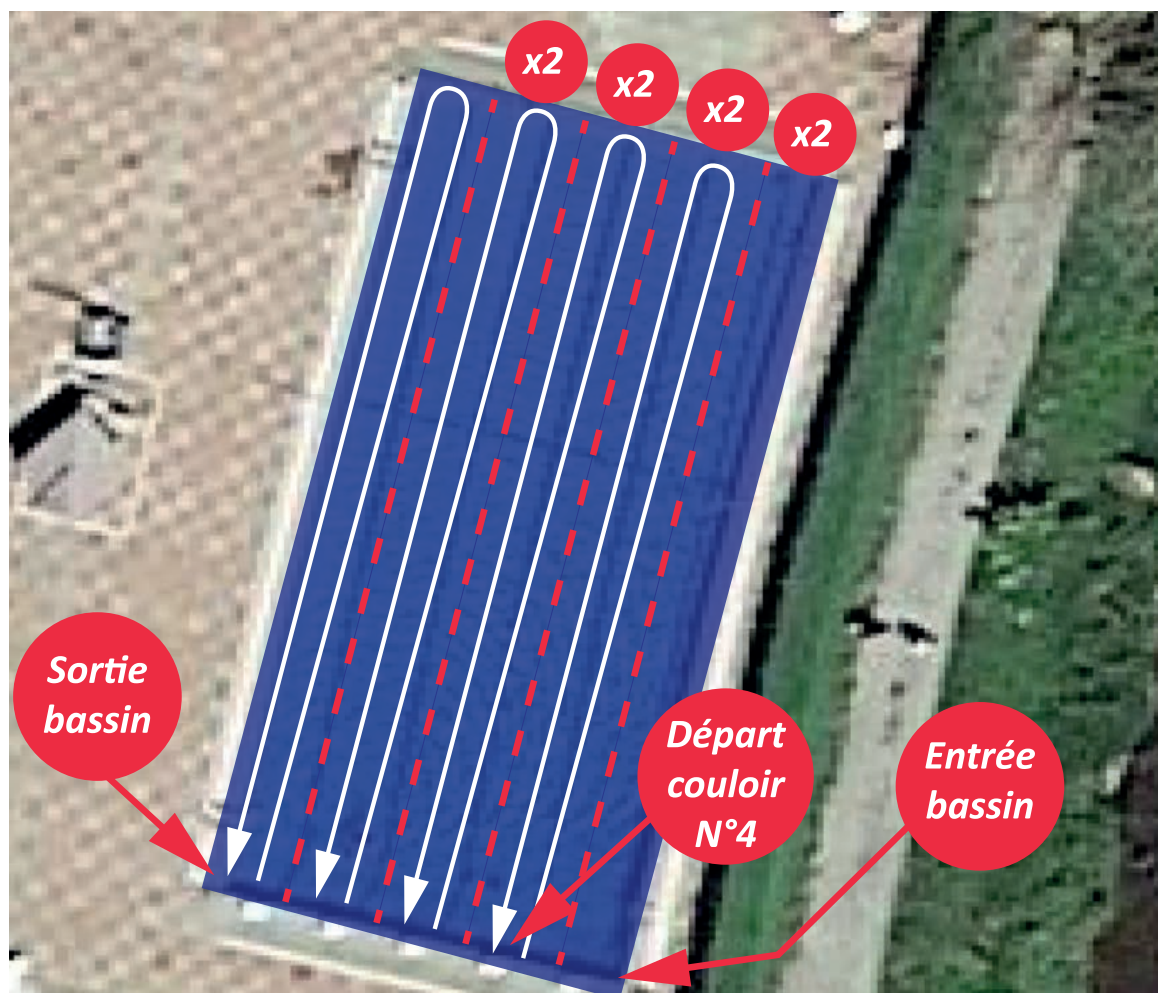
→ **2 aller-retour par ligne d'eau** (100m par ligne d'eau)

→ **Départ depuis le couloir N°4** (dans l'eau)

Le couloir N°5 sera condamné pour mise à l'eau et mise en attente des nageurs.

→ **Sortie du bassin depuis le couloir N°1**

→ **Toujours nager à droite de la ligne de fond**



FORMAT XS

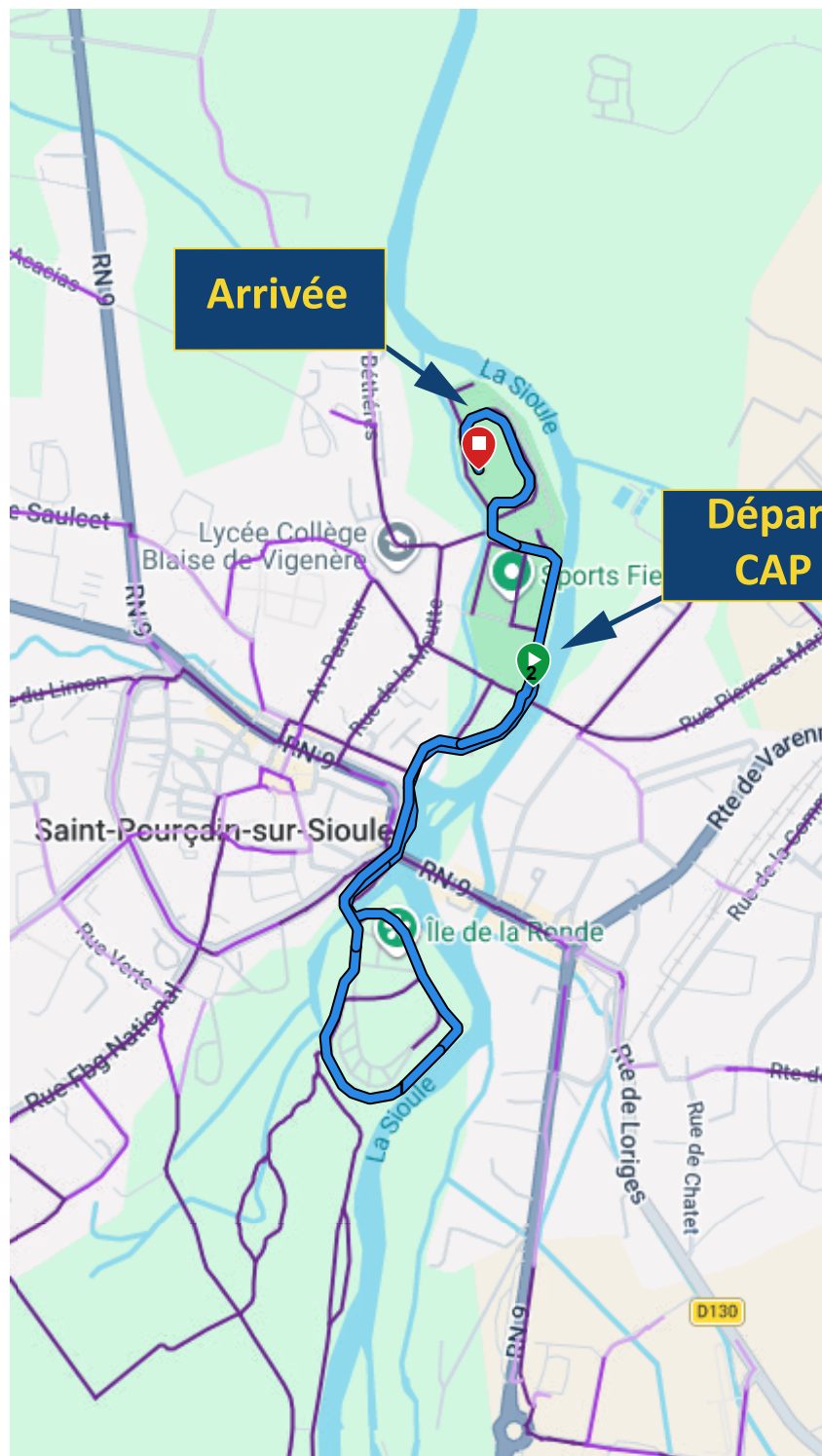
PARCOURS VÉLO - 10km avec 78m de dénivelé

Drafting interdit, vélo de chrono autorisé.



FORMAT XS

PARCOURS PEDESTRE - 2,5km



FORMAT 10/13 ans

Pour rappel, les distances à parcourir seront les suivantes :

Natation : 200m **Vélo :** 4km **Course à pied :** 1,5km

ACCÈS PARC À VÉLO & DÉPART

Accès au parc à vélo : de 11h45 à 12h15

Echauffement en piscine : de 12h à 12h15 dans le petit bain

Briefinf avant course : 12h20 **Départ de la course :** A partir de 12h30

Le départ sera donné par vague, adaptée en fonction du nombre de participants :

. Benjamins garçons : 12h30-12h40

. Benjamins filles : 12h40

. Pupilles garçons : 12h45-12h50

. Pupilles filles : 12h55

NATATION

→ **Tenue :** Trifonction autorisée et bonnet obligatoire (non fourni)

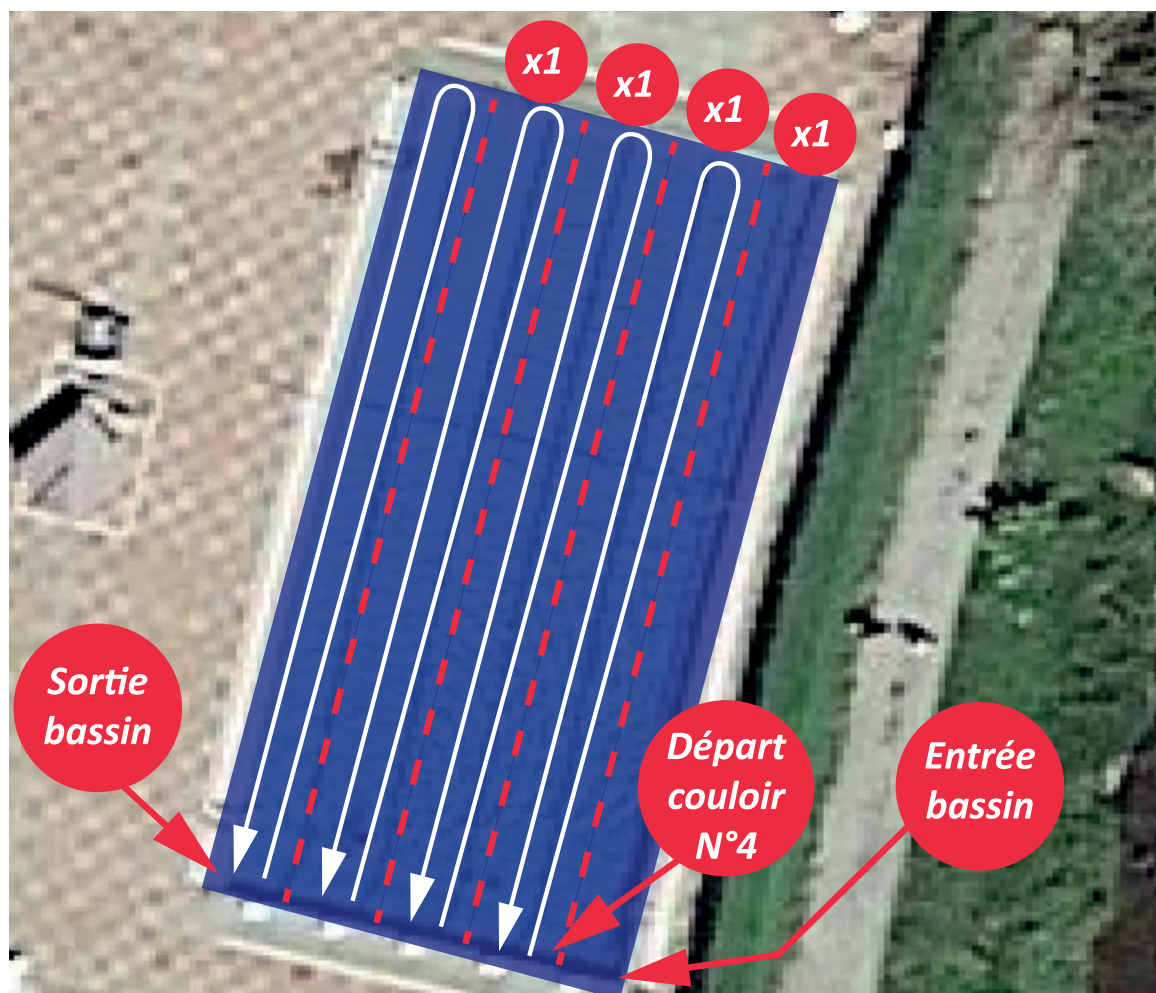
→ **1 aller-retour par ligne d'eau** (50m par ligne d'eau)

→ **Départ depuis le couloir N°4** (dans l'eau)

Le couloir N°5 sera condamné pour mise à l'eau et mise en attente des nageurs.

→ **Sortie du bassin depuis le couloir N°1**

→ **Toujours nager à droite de la ligne de fond**



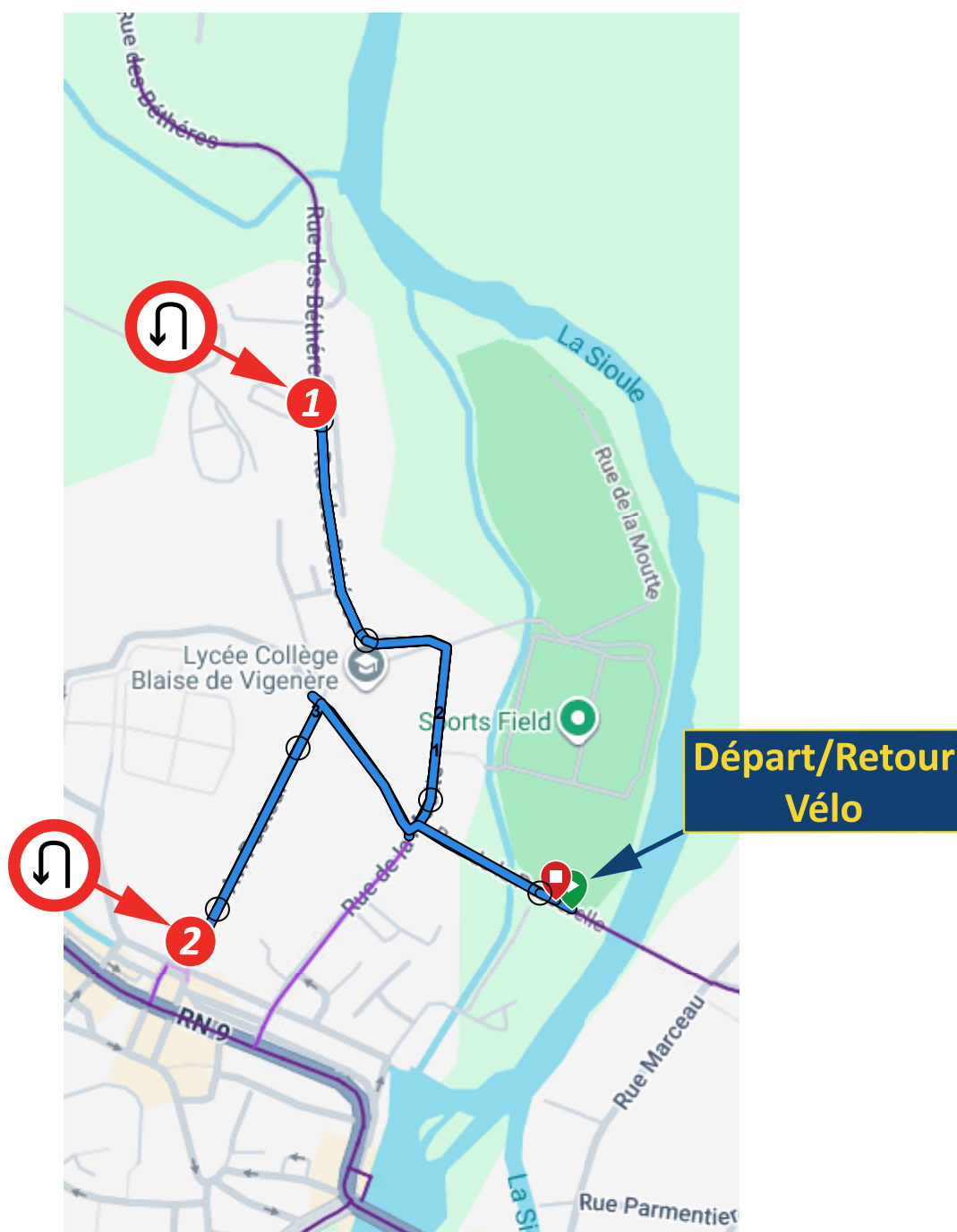
FORMAT 10/13 ans

PARCOURS VÉLO - 4km



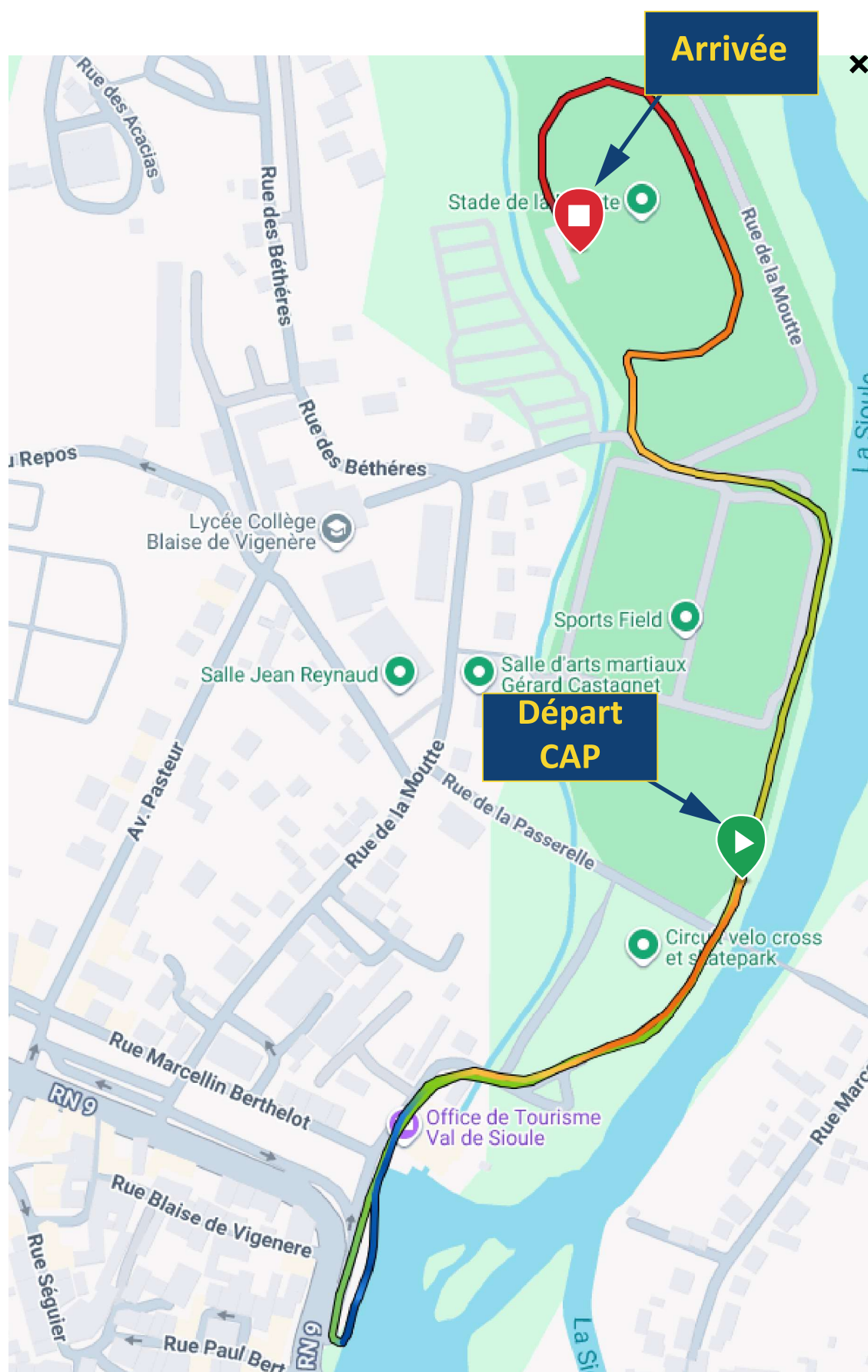
Point de vigilance :

Trajet aller-retour entre le point 1 et le point 2 à réaliser 3 fois



FORMAT 10/13 ans

PARCOURS PEDESTRE - 1,5km



FORMAT 6/9 ans

Pour rappel, les distances à parcourir seront les suivantes :

Natation : 50m **Vélo :** 1km **Course à pied :** 500m

ACCÈS PARC À VÉLO & DÉPART

Accès au parc à vélo : de 12h45 à 13h15

Echauffement en piscine : de 13h à 13h15 dans le petit bain

Briefing avant course : 13h20 **Départ de la course :** 13h30

Le départ sera donné par vague, adaptée en fonction du nombre de participants :

. Poussins garçons : 13h30

. Poussins filles : 13h35

. Mini-poussins : 13h40

. Mini-poussins filles : 13h45

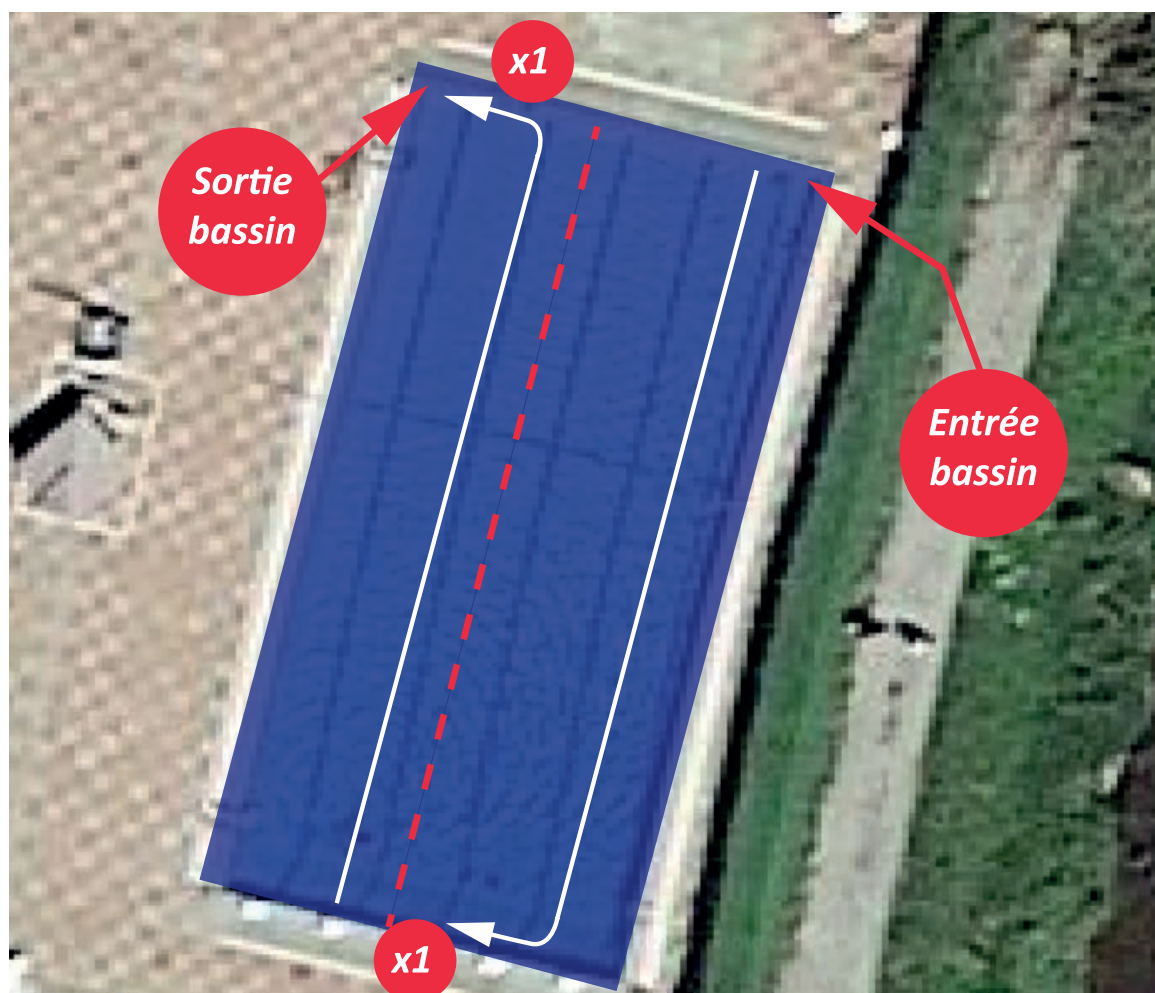
NATATION

→ **Tenue :** Trifonction autorisée et bonnet obligatoire (non fourni)

→ **1 aller-retour par ligne d'eau** (25m par ligne d'eau)

→ **Départ depuis les couloirs N°3/4/5 regroupés en un seul grand couloir et retour dans les couloirs 1/2 regroupés en un second grand couloir**

→ **Sortie du bassin depuis les couloirs N°1/2**

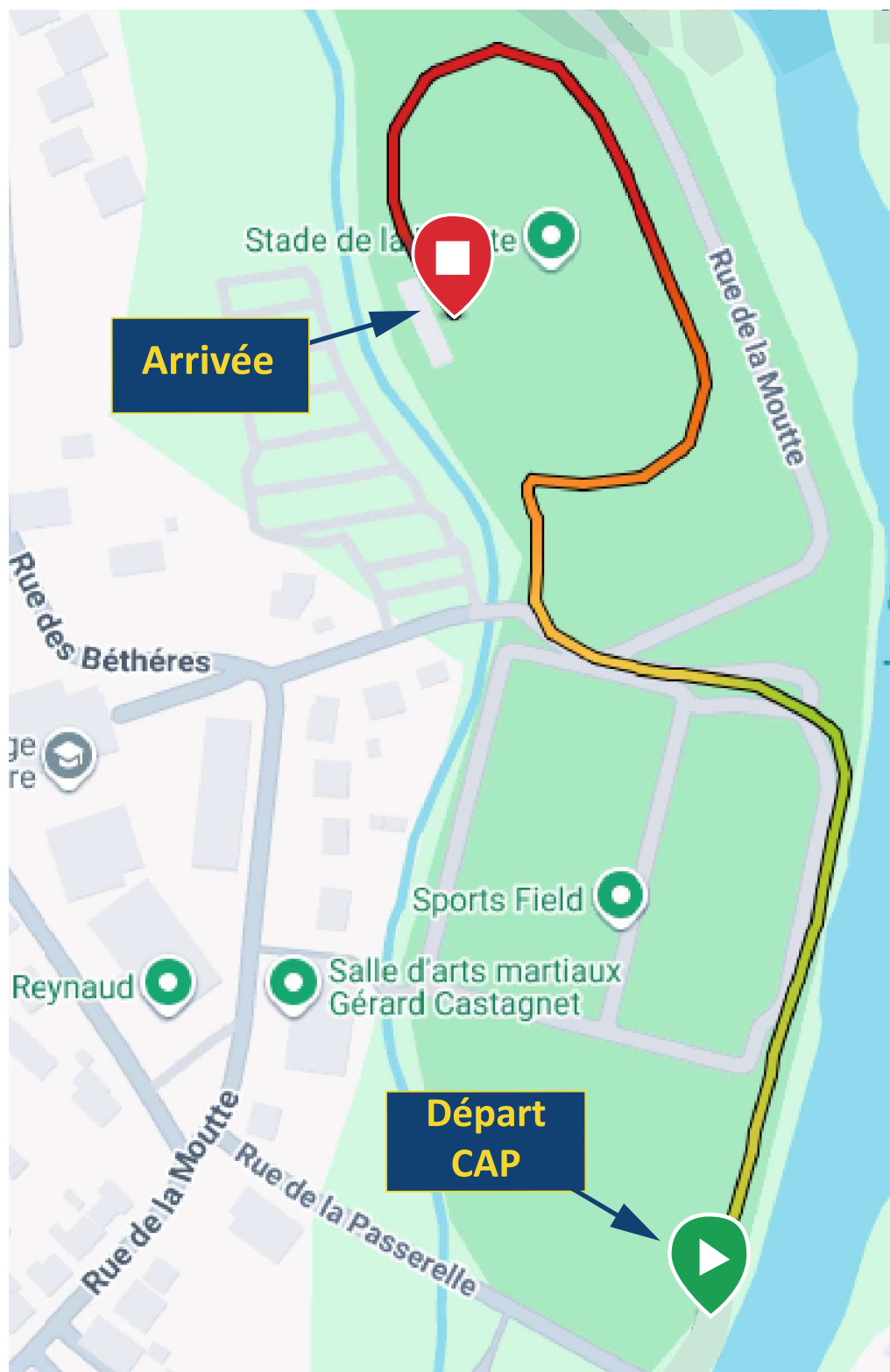


PARCOURS VÉLO - 1000m



FORMAT 6/9 ans

PARCOURS PEDESTRE - 500m



LE RÈGLEMENT

Article 1 – Conditions générales

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre à ce règlement par le seul fait de leur inscription. Les concurrents participent à leurs propres risques et ne peuvent pas tenir l'organisation responsable de tout accident, vol ou perte de matériel et/ou objets personnels pouvant survenir pendant la course. Aucun remboursement ou réclamation ne pourra être effectué sauf en cas d'annulation de l'épreuve (50% des frais engagés seront remboursés).

En cas de non-participation, pour quelque raison que ce soit, les concurrents n'auraient aucun remboursement des droits d'engagement.

Article 2 – Présentation de l'épreuve

Le triathlon de la Sioule est composé de 4 épreuves organisées **le dimanche 28 juin 2026**.

Deux épreuves jeunes (natation en piscine) contre la montre individuel (CLM) :

- **JEUNES 1** : mini poussins et poussins de 6 à 9 ans (2017/2020)

Distances = 50 m / 1000 m / 500 m

- **JEUNES 2** : pupilles et benjamins de 10 à 13 ans (2013/2016)

Distances = 200 m / 4000 m / 1500 m

Une épreuve **format XS** (natation en piscine) (CLM) ouverte à partir de benjamin (2013-2014)

Distances = 400 m / 10 km / 2.5 km

Une épreuve **format S** (CLM et en relai) (natation en piscine) à partir de cadet (2009 et avant)

Distances = 750m / 20 km / 5km

L'attribution des dossards sur l'ensemble des courses se fera selon les temps d'engagement natation communiqués lors de l'inscription. Ces épreuves sont régies par le règlement FFTRI en vigueur au moment de la compétition. Le lieu de départ est à la piscine de la Moutte et l'arrivée au Stade de la Moutte à Saint-Pourçain-sur-Sioule. L'épreuve est ouverte à toute personne, homme ou femme, à partir de 6 ans licenciés ou non.

Article 3 – Modalités d'inscriptions

Les inscriptions s'effectuent dans la limite des places disponibles et **se font exclusivement par internet. Seuls les dossiers complets seront validés.** Les inscriptions se font en ligne sur <https://in.yaka-inscription.com/triathlon-de-la-sioule-2025>.

Elles seront closes le 26 juin 2026 à 23H59.

Un temps natation sur 400m est demandé pour chaque participant ou chaque équipe. L'attribution se fera dans l'ordre de ces temps. (plus fort en premier). Les licenciés FFTRI Loisir devront fournir lors de l'inscription un certificat médical de non-contre-indication de la pratique du sport en compétition de moins d'un an. Les non licenciés devront répondre aux questions pour déterminer la non-contre-indication à la pratique du sport en compétition. Aucune licence d'autres sports ne sera acceptée. Les non licenciés devront s'acquitter d'un Pass Compétition sur le site de la FFTRI (assurance par épreuve). Les cadets/cadettes (jusqu'à 17 ans) ne peuvent pas doubler le XS et le S en relais sur la même journée.

LE RÈGLEMENT

Article 4 – Dossards

Les dossards sont à retirer la veille et le jour de la course sur le site de l'événement, au Stade de la Moutte à Saint-Pourçain-sur-Sioule, sur présentation d'une pièce d'identité ou de la licence.

Article 5 – Épreuves

NATATION

La partie natation se fait à la piscine municipale du stade de la Moutte, bassin de 5 lignes de 25 mètres. Aucun échauffement dans le grand bassin.

Le petit bassin est réservé à l'échauffement.

Combinaisons interdites EN PISCINE

L'organisation de la natation se fait selon les modalités définies sur le site internet de l'épreuve : <https://www.scsp-general.fr/le-triathlon-de-la-sioule-a63765.html>

VÉLO

Les Parcours Vélo JEUNES seront fermés. Les autres parcours empruntent la voie publique, ils seront fléchés au sol, le code de la route s'appliquera sur l'ensemble des parcours. Conformément à la demande des autorités, des signaleurs seront positionnés le long du parcours afin d'assurer la sécurité des cyclistes. Toutefois, chaque compétiteur doit rester vigilant. Les parcours ne présentent pas de difficultés. Le casque à coque rigide est obligatoire. Le drafting n'est pas autorisé. Les vélos de chrono sont autorisés. Toute aide extérieure est interdite.

PARTIE PÉDESTRE

Les parcours à pied se réalisent sur des chemins et trottoirs. Ils seront fléchés au sol et des signaleurs orienteront les coureurs. Les parcours ne présentent pas de difficultés.

Un signaleur ouvrira les parcours Vélo et Pédestre en VTT.

Règlement spécifique S RELAIS en CLM : composition des équipes et classement

Composition des équipes libre. Classement uniquement au scratch

Un relai est composé de 2 ou 3 personnes. Chaque personne fait une ou 2 disciplines et à la fin de sa partie donne la puce à son co-équipier dans le parc à vélos. Le coureur à pied doit passer la ligne d'arrivée avec la puce aux pieds.

Article 6 – Assurance

Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent. Les organisateurs déclinent toute responsabilité quant aux vols et accidents éventuels.

LE RÈGLEMENT

Article 7 – Récompenses

Les catégories récompensées seront :

Course Jeunes 1 (médaille à chaque enfant à l'arrivée)

Classement : mini poussins homme et femme : places 1 à 3,

Classement : poussins homme et femme : places 1 à 3,

Course Jeunes 2 (médaille à chaque enfant à l'arrivée)

Classement : pupilles homme et femme : places 1 à 3,

Classement : benjamin homme et femme: places 1 à 3,

Courses XS et S

Classement homme « scratch » : places 1 à 3,

Classement femme « scratch » : places 1 à 3,

+ Format XS : 1^{er} homme et 1^{ère} femme pour chaque catégorie individuelle Benjamin (2013/2014), Minime (2011/2012), Cadet (2009/2010), Junior (2007/2008), Senior (1986 à 2006) et Master (1986 et avant),

+ Format S : 1^{er} homme et 1^{ère} femme pour chaque catégorie individuelle Cadet (2009/2010), Junior (2007/2008), Senior (1986 à 2006) et Master (1986 et avant),

Course S RELAIS

Classement « scratch » : places 1 à 3,

Article 8 – Droit à l'image

En s'inscrivant sur nos épreuves tout concurrent autorise l'organisation et ses partenaires à utiliser son image à des fins de présentation ou de promotion. Et ce dans la limite du respect de votre image et de votre vie privée. Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification personnelle vous concernant que vous pouvez exercer en vous adressant à contact@ville-saint-pourcain-sur-sioule.com.

Article 9 – Respect de l'environnement

Afin de respecter l'environnement et les espaces naturels traversés, il est strictement interdit d'abandonner des déchets (papiers, emballages plastiques...) sur le parcours. L'Organisateur se réserve le droit d'attribuer des pénalités de temps ou de mettre hors-course les participants jetant volontairement leurs déchets en dehors des zones délimitées.

Article 10 – Renseignements

Pour tout renseignement merci de nous contacter par mail : contact@ville-saint-pourcain-sur-sioule.com.