



# TRIATHLON SENEFFE

Centre ADEPS La Marlette

18 Mai 2025

**Natation**  
500 m / 1500 m

**Vélo**  
20 km / 40 km

**Càp**  
5 km / 10 km

**DO:** Individuel & relais  
Challenge Supercoupe LF3  
Championnat de Belgique Universitaire

**PROMO:** Challenge SYMETRI  
Individuel & relais

Info et inscriptions:  
[www.titantriathlon.be](http://www.titantriathlon.be)



Bienvenue au Triathlon de Seneffe !

Merci de lire les instructions ci-dessous.

# Table des matières

1. Accès au site
2. Horaires
3. Plan du site
4. Village exposants
5. Retrait de dossards
6. Zone de transition
7. Check-in transition
8. Règlement de course
9. Distance Olympique – la course
10. Distance promo – la course
11. Ravitaillements
12. Remises des prix
13. Live tracking
14. Poste de secours
15. Location combinaison de natation
16. Partenaires



# Accès au site

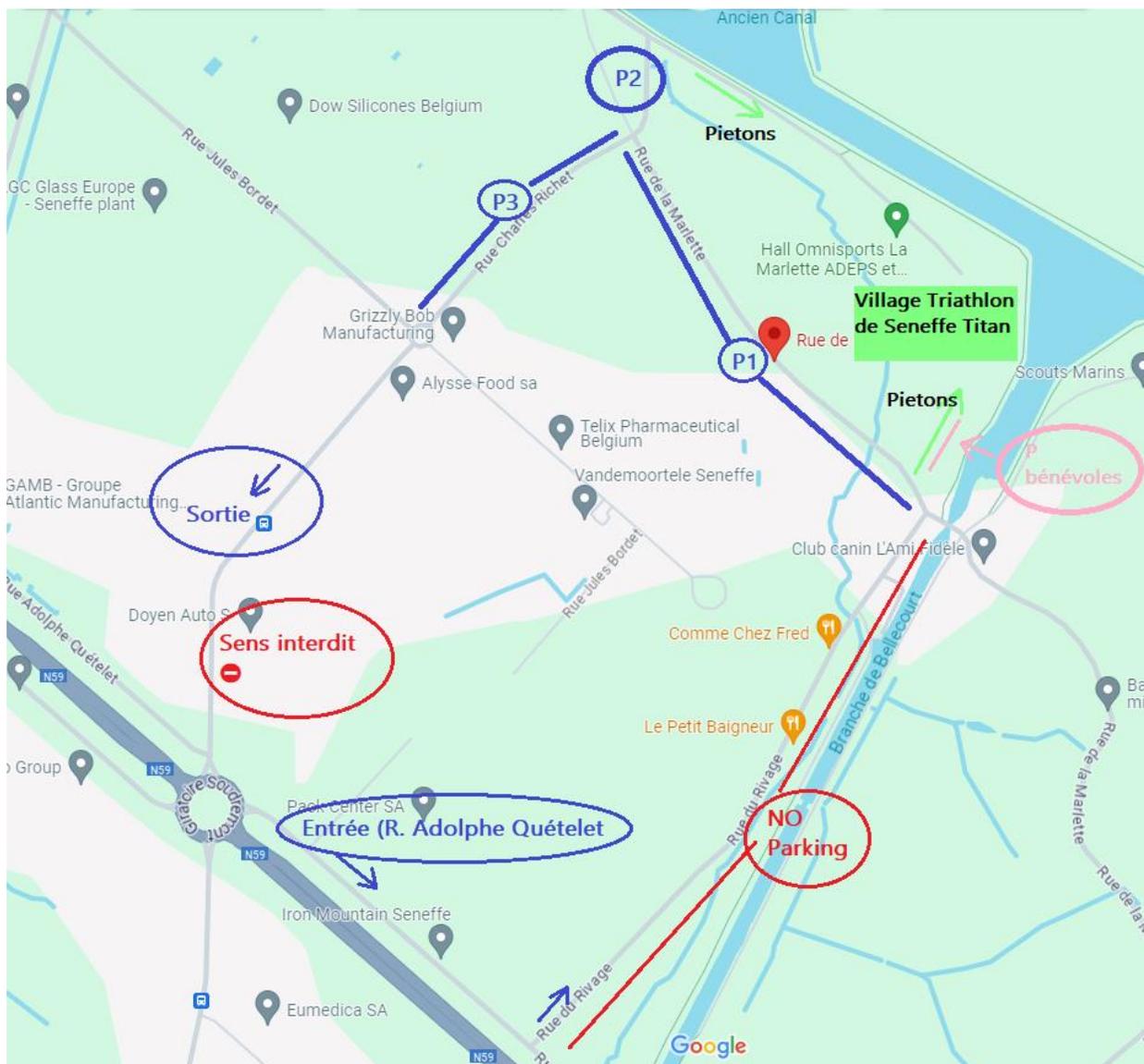
## Centre ADEPS de la Marlette (Seneffe)

📍 Centre ADEPS de Seneffe – rue de la Marlette 13, 7180 Seneffe, Belgique

Dès 10h00, le plan de déviation autour du site sera d'application afin de sécuriser le parcours vélo.

Certaines routes empruntées par le parcours vélos seront soumises à des restrictions de circulation.

Voici un plan pour vous aider pour arriver au site. – **ACCES via Rue Adolphe Quételet**



# Horaires

Dimanche 18/05

8h00 – 18h30 ouverture village expo

PROMO- horaire

## **7h45 Ouverture secrétariat Promo**

8h00 check-in vélo Promo

10h00 Briefing Promo

- **Départ PROMO** : 500m - 20Km - 5Km

- Handisport 10h10
- Échauffement libre
- Dames : 10h20
- Hommes : 10h30
- Relais : quelques instants après le départ hommes
- Check-out Vélo promo : A partir de 12h00 ( dernier de délai 12h30)

**Tout vélo qui ne sera pas retiré du parc à vélo à 12h30 sera mis sur le côté pour laisser la place aux athlètes du DO**

- Podium : 13h30
- **Temps limite** : 1h30 (natation + vélo). Passé ce délai, la sécurité du parcours ne sera plus assurée, mais les concurrents seront autorisés à terminer la compétition sous leur propre responsabilité.

## DO - horaire

### **10h00 Ouverture secrétariat DO**

12h30 check-in vélo DO

14h00 Briefing DO

- **Départ DO : 1500m - 40Km - 10Km**

- Handisport 14h10
- Échauffement libre
- Dames : 14h20
- Hommes : 14h30
- Relais : quelques instants après le départ hommes
- Check-out Vélo DO : à partir de 17h30

**Tout vélo qui ne sera pas retiré du parc à vélo à 18h30 sera mis sur le côté pour permettre le rangement du parc à vélos**

- Podium : 18h30
- **Temps limite : 3h00 (natation + vélo).** Passé ce délai, la sécurité du parcours ne sera plus assurée, mais les concurrents seront autorisés à terminer la compétition sous leur propre responsabilité.

# Plan du site



# Village exposants



Fabrication et vente de produits laitiers.  
Vente de produits issus de l'agriculture locale ou biologique.

Contacts : 0474 82 53 83 - 0477 97 66 32

**Twins Events Location**

Location de matériel événementiel  
Châteaux gonflables, tonnelles, chapiteaux, tables, chaises,...

0473/249781    0472/368106



## Bar



# ST HUBERTUS

AMBACHTELIJK ABDIJBIER - BIÈRE ARTISANALE D'ABBAYE

# Retrait de dossards secrétariat 1er étage

**Le retrait des dossards s'effectue** Obligatoirement au secrétariat et ne peut s'effectuer que par l'athlète lui-même.

## 1. Documents à présenter :

- Carte d'identité
- Licence de triathlon (si licencié)
- Si non licencié **ET** -19ans , le certificat médical prouvant l'aptitude à participer en compétition.

**Préparez des documents AVANT** d'arriver au secrétariat.

**Numéro de dossard** : Connaître votre numéro de dossard avant de récupérer votre pack athlète.

Assurez-vous de bien préparer vos documents et de vérifier votre numéro de dossard à l'avance (affiché au secrétariat).

N'oubliez pas de faire inscrire **votre numéro sur le mollet** au secrétariat.

Si vous avez d'autres questions ou besoin d'aide supplémentaire, n'hésitez pas à demander !

## Retrait pack athlètes – Secrétariat 1er étage

L'enveloppe pack athlète comprend :

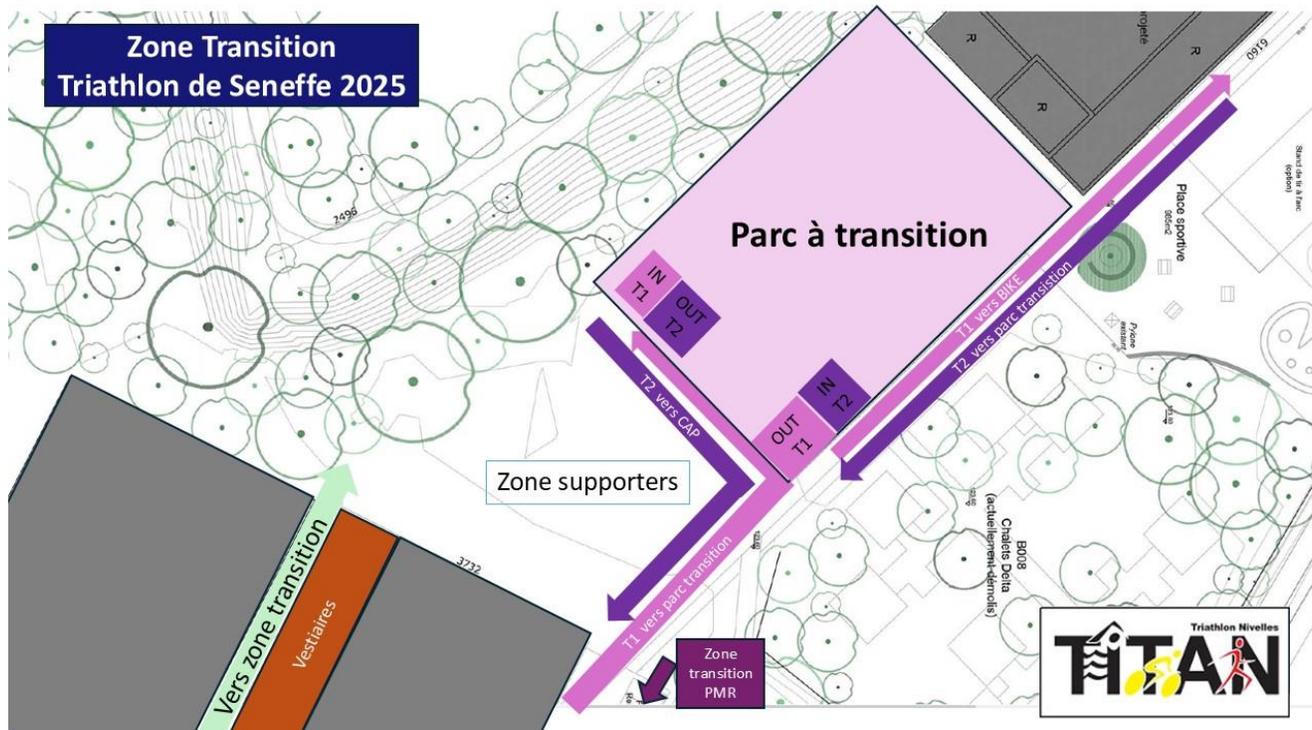
- Un bonnet numéroté
- Une puce de chronométrage à attacher à votre cheville gauche à l'aide d'un bracelet fourni
- Le dossard doit être visible à l'arrière dès la partie vélo et à l'avant du corps lors de la course à pied (ceinture de dossard requise)
- Quatre étiquettes : une à coller sur le devant de votre casque, une à coller sur la tige de selle de votre vélo, une pour le sac consignes et une pour le bac transition (dimensions max. L45, H25, l35 cm)



•

**Remarque** : La puce est à rendre lors de la reprise de vos effets personnels dans la zone de transition (check-out) après la course. Toute puce NON rendue sera facturée de 20euros.

# Zone de transition



# Check-in transition

Lors du CHECK-IN zone de transition, les athlètes devront obligatoirement :

- Présenter le vélo avec étiquette sur la tige de selle et en ordre de fonctionnement
- Porter le casque avec étiquette numérotée correctement ajusté à la tête
- Déposer le bac de transition (dimensions max. L45, H25, l35 cm)
- Porter le dossard sur le porte dossard, avec 3 points d'attache
- Porter la puce de chronométrage à la cheville gauche
- Les freins des vélos seront vérifiés ainsi que le guidon. Placez votre vélo à votre emplacement numéroté (idem numéro de dossard).

**Attention : Tout sac est interdit dans le parc de transition !**

Si vous avez besoin d'autres modifications ou d'aide supplémentaire, n'hésitez pas à me le faire savoir !

# Règlement de course

- La puce de chronométrage ainsi que le « chouchou » seront récupérés à l'arrivée (ravitaillement arrivée).
- Après la course, le vélo sera restitué sur présentation de votre dossard.
- Attention : pour toute puce perdue ou non rendue, une participation de 20€ sera réclamée immédiatement en cas de perte.
- Plus de 100 bénévoles sont présents aujourd'hui pour vous accueillir, dont 80 signaleurs sur les parcours vélo et course à pied. Merci de respecter leurs consignes.
- Soyez prudents et respectez le code de la route.
- En épreuve non-drafting, un athlète doit rouler sur la droite de la chaussée s'il/elle est le/la premier(e) à avoir cette position, sans gêner les autres participants. Lors de la prise de position, un athlète doit laisser suffisamment de place pour permettre aux autres participants une liberté de mouvement normale sans contact. Il doit y avoir assez de place pour une manœuvre de dépassement.

Il est de la responsabilité d'un athlète qui entre dans une position de drafting, de la quitter le plus rapidement possible.

Drafter consiste à pénétrer dans la zone d'aspiration d'un autre concurrent.



- Le règlement Be3 (<https://www.triathlon.be/sportrules>) est d'application. C'est ce règlement sportif qui pose le cadre pour la pratique du triathlon en Belgique (catégories d'âge, distance de course, règles de drafting, ...).

En plus de ce règlement sportif applicable sur toutes les courses, chaque challenge de la LF3 est également régi par un règlement spécifique qui détermine le nombre de courses requis pour se classer, le calcul des points pour chaque course, les primes reçues et bien d'autres.

- Epreuve DO, challenge symetri. Classement général sans tenir compte ni de l'âge ni du sexe de l'athlète. Des coefficients sont attribués à chaque participant en fonction de leur âge et sexe. Pour plus d'informations cliquez sur le lien ci-dessous.

[Challenge SyméTri - Ligue Francophone de Triathlon - LF3](#)

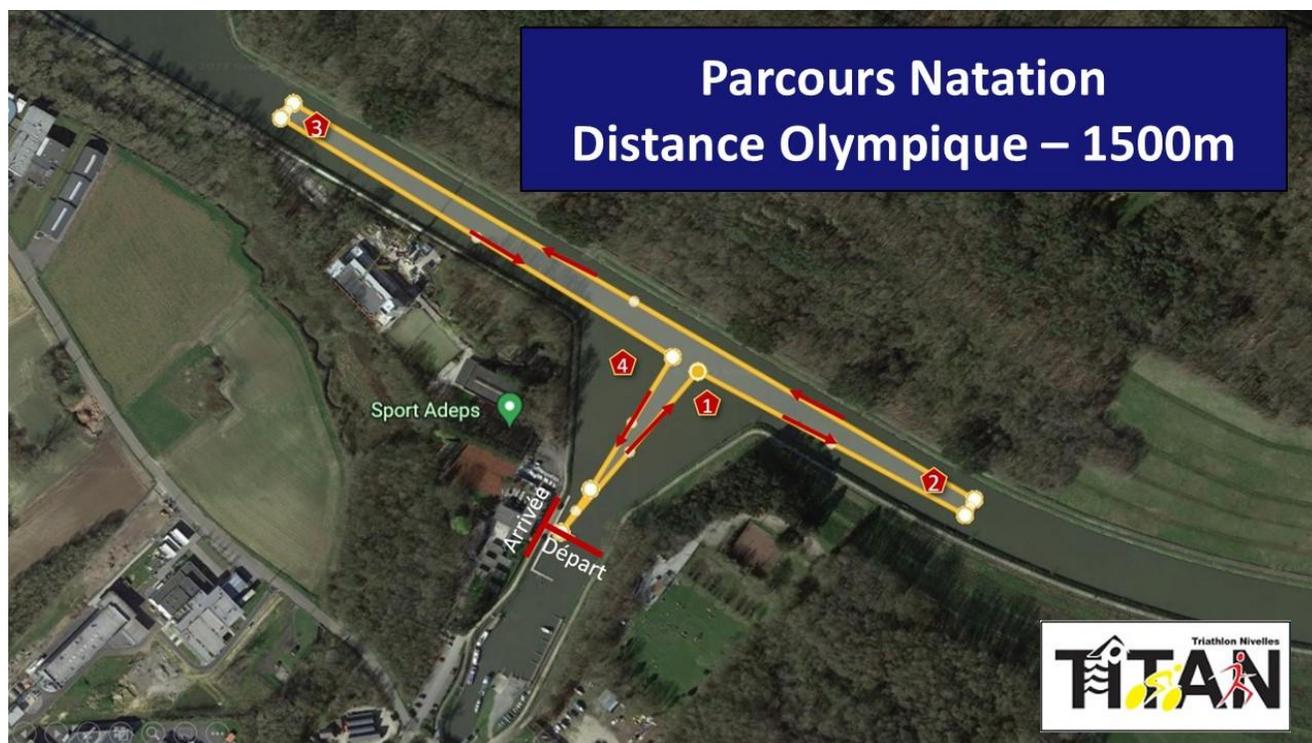
- Epreuve DO , challenge supercoupe.  
Classement scratch femmes et hommes et classements par catégorie.  
Pour plus d'informations cliquez sur le lien ci-dessous.

[Challenge Supercoupe - Compétition triathlon - Ligue Francophone de Triathlon - LF3](#)

# Distance olympique – la course

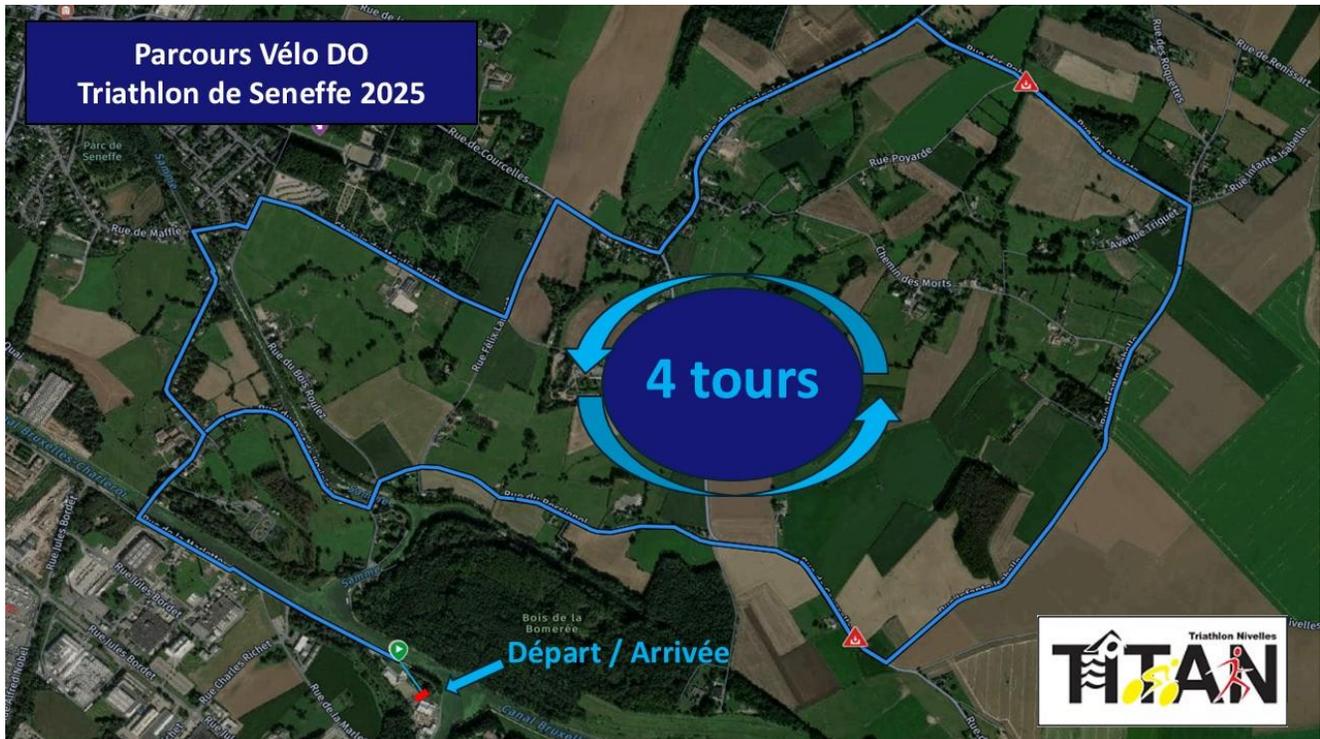
DO – 1500m + 40km + 10km

- DO 1 tour natation – 1500m
- Échauffement dans l'eau autorisé 30min après le départ handisport
- Combinaison de natation autorisée si la température de l'eau est inférieure à 23°C.
- Combinaison de natation obligatoire si la température de l'eau est en inférieure de 16°C.
- Tous les athlètes doivent être dans l'eau 5 minutes avant le départ.
- **Temps limite** : 3h00 (natation + vélo).



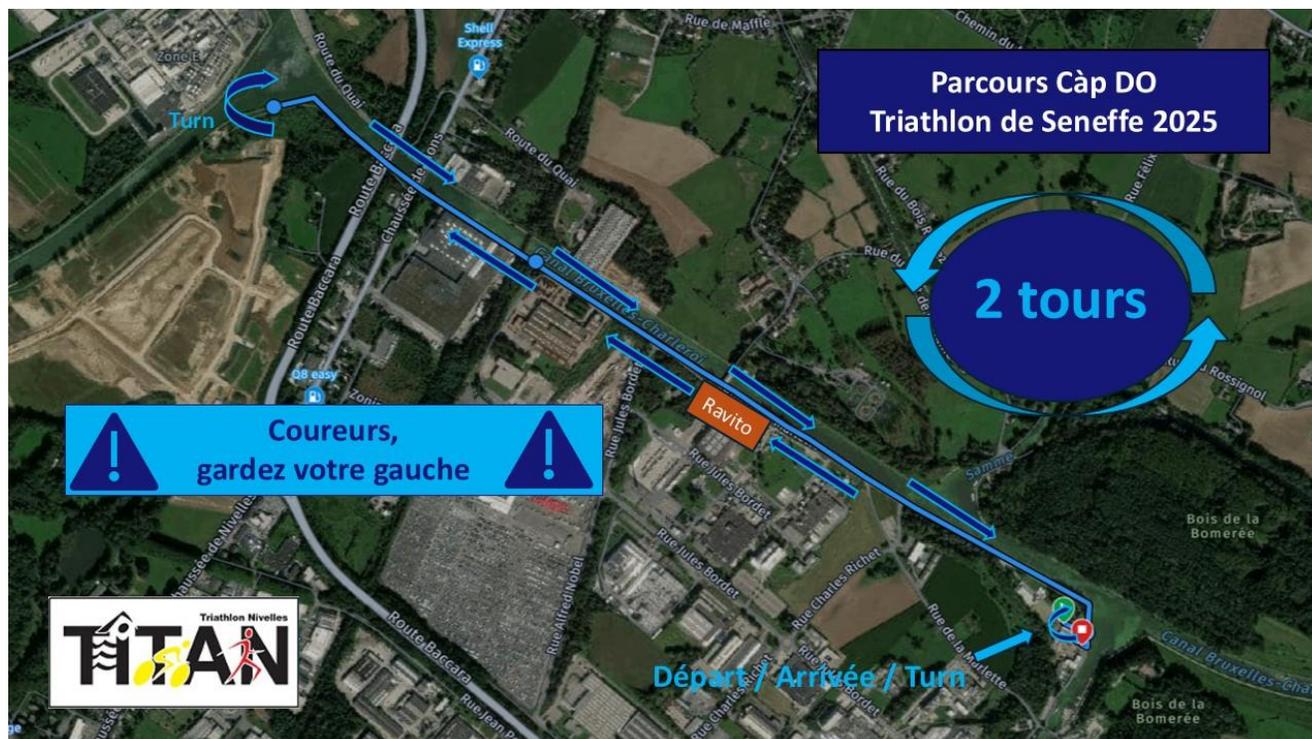
DO 4 tours vélo – 40,2km – D+ 335m

- Pas de ravitaillement
- Lien GXP DO <https://connect.garmin.com/modern/course/239900103>



## Do 2 tours course à pied – 10km

- 2 ravitaillements eau + iso
- ravitaillement arrivée



# Distance Promo – La course

Promo 500m + 19.6km + 5km

- Promo 1 tour natation – 500m
- Échauffement dans l'eau autorisé après le départ handisport
- Combinaison de natation autorisée si la température de l'eau est inférieure à 23°C.
- Combinaison de natation obligatoire si la température de l'eau est en inférieure de 16°C.
- Tous les athlètes doivent être dans l'eau 5 minutes avant le départ.
- **Temps limite** : 1h30 (natation + vélo).



Promo 3 tours vélo – 19.6km – D+ 176m

- Pas de ravitaillements
- Lien GXP promo - <https://connect.garmin.com/modern/course/235566667>





# Ravitaillements

## Parcours course à pied

- Eau + iso

## Ravitaillement arrivée

- Eau + iso + coca
- Salé + sucré + fruits

# Remises des prix

- Podium PROMO : 13h30
  - Challenge Symetri hommes et dames confondus – 1<sup>er</sup> au 10<sup>ème</sup>
  - Scratch 1<sup>er</sup> - 3<sup>ème</sup> homme
  - Scratch 1<sup>ère</sup> - 3<sup>ième</sup> dame
- Podium DO : 18h30
  - Scratch hommes et dames – 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup>
  - Groupe d'âge 1<sup>er</sup> - 3<sup>ème</sup> homme MU23 – M24 – M40 – M50 – M60
  - Groupe d'âge 1<sup>ère</sup> - 3<sup>ième</sup> dame FU23 – F24 – F40 – F50 – F60
  - Championnat Universitaire 1<sup>er</sup> - 3<sup>ème</sup> homme MU23 – M24
  - Championnat Universitaire 1<sup>ère</sup> – 3<sup>ième</sup> dame FU23 – F24

# Live tracking

Lien Tracking O'TOP

- <http://www.otopservices.be/organisateur/classements>
- <http://mobile.classement.otop.be/>

# Poste de secours

Un poste de secours sera présent sur le site et sur le parcours vélo.

2 ambulances , médecin et secouristes veilleront à votre sécurité.

# Location Combinaison natation

- <https://infinetri.be/boutique/triathlon/combinaison-huub/>

# Partenaires



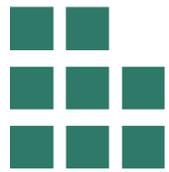
Soutien [Organisme National Anti-Dopage](#)



Partenaires Business en équipe

**Reacfin**



 **Detra<sup>2</sup>lytics**

Après l'effort... le réconfort ! Bar, sandwiches et barbecue vous attendent.

# Bonne course !



# ST HUBERTUS

AMBACHTELIJK ABDIJBIER - BIÈRE ARTISANALE D'ABBAYE