

TRIATHLONS VEIGNE

29/08/2026



LIVRET TRIATHLETES



C'est parti pour la 11^{ème} édition des Triathlons de Veigné !

Si le Triathlon de Veigné est devenu un rendez-vous incontournable de fin d'été, c'est avant tout grâce à des passionnés comme vous ! Pour cette **11^{ème} édition**, nous sommes fiers de vous accueillir parmi les **1 200 participants** qui s'élanceront ce **29 août 2026**.

L'engagement, le plaisir, et/ou le dépassement de soi, l'esprit sportif incarnent les valeurs que nous souhaitons faire vivre et partager au sein du Club : convivialité et passion du triathlon.

Dans le cadre exceptionnel du **Moulin de Veigné**, vous serez entourés de vos familles, de vos supporters et de tous les bénévoles du SAS Triathlon 37 heureux de vous accueillir pour cette journée sportive !

Alors profitez de l'ambiance, savourez chaque instant du parcours, et partagez votre énergie avec tous ceux qui seront là pour vous encourager. Vous êtes **1 200 à relever le défi** — ensemble, faisons de cette édition la plus belle !

Merci de votre présence, et très belle édition 2026 à toutes et tous !





Accès & Stationnement



Implantation du site :



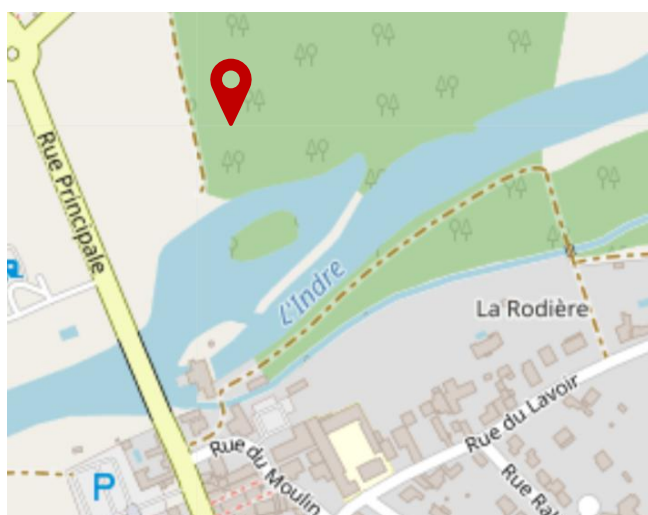
New 2026

- Retrait des dossards parking de la prairie
- Passerelle sur petit ruisseau pour les spectateurs
- Zone Clubs le long de l'Indre
- Zone de récupération avec Kiné pour les athlètes



Stationnement

Parking dédié dans la prairie pour la journée





Triathlon M

- 07h30** Accueil et retrait des dossards
- 07h45** Ouverture du parc à vélos
- 08h55** Fermeture du parc à vélos et briefing
- 09h00** Départ du triathlon M (rolling-start avec départ « Elite »)
- 09h10** Départ du Triathlon en relais
- 12h00** Remise des prix

Triathlon S

- 12h00** Accueil et retrait des dossards
- 13h00** Ouverture du parc à vélos
- 13h45** Fermeture du parc à vélos et briefing
- 14h00** Départ du triathlon S (rolling start)
- 15h30** Remise des prix

Triathlon XS Duo

- 14h30** Accueil et retrait des dossards
- 16h15** Ouverture du parc à vélos
- 16h45** Fermeture du parc à vélos et briefing
- 17h15** Départ du triathlon XS en 3 vagues
- 19h00** Remise des prix



Ravitaillement :

- Point ravitaillement prévu tous les 5 km (en début et fin de Course à pied)
- Pas de ravitaillement sur le parcours Vélo, dotez vous de vos gourdes !



M

S

XS Duo

Parcours Natation : 1 boucle de 1500 m

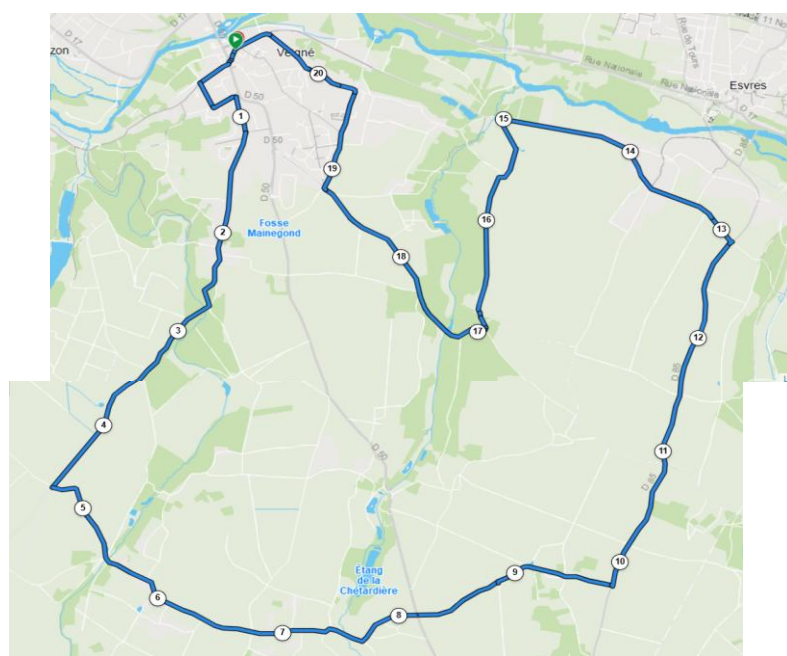


Référent : Maëva Sévéno

Départ M individuel : 09h00

Départ M relais : 09h10

Parcours Vélo : 2 tours de 20 km



Référent : Miguel Gervaise

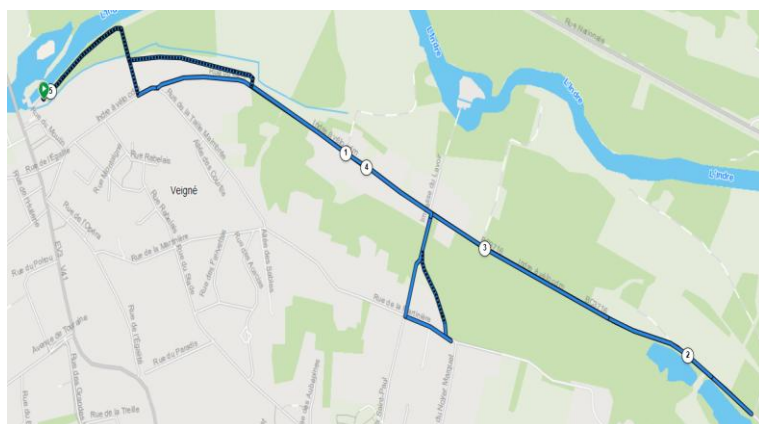
Départ estimatif 1^{er} cycliste :
09h25

Départ estimatif dernier cycliste :
10h15

Coordonnées Garmin

<https://connect.garmin.com/modern/course/434675667>

Parcours CAP : 2 tours de 5 km



Référent : Sébastien Joulin

Départ estimatif 1^{er} coureur :
10h30

Départ estimatif dernier coureur :
12h15

Coordonnées Garmin

<https://connect.garmin.com/modern/course/424556197>

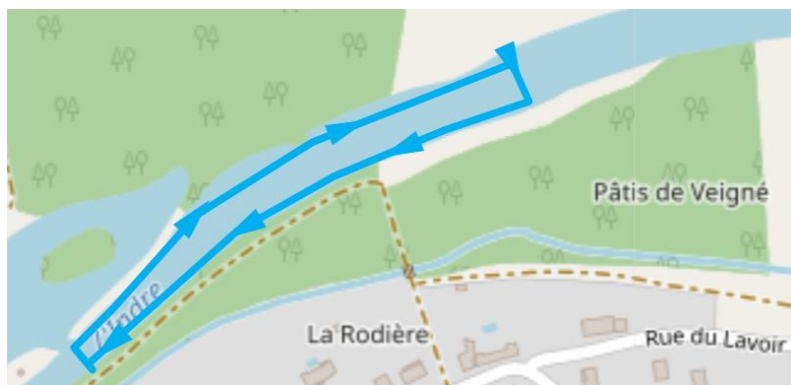


M

S

XS Duo

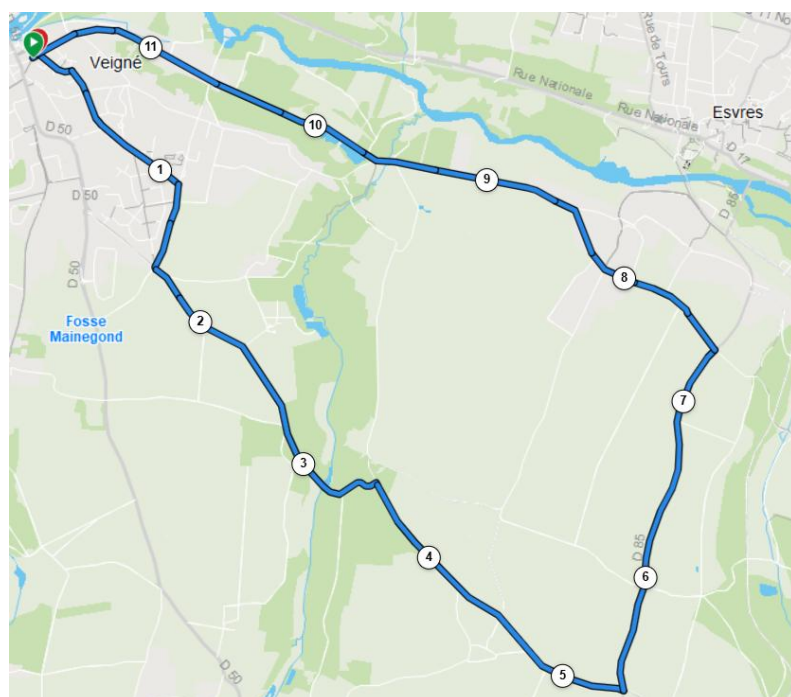
Parcours Natation : 1 boucle de 750 m



Référent : Maëva Séveno

Départ en rolling Start, avec 1^{er}
départ à : 14h00

Parcours Vélo : 2 tours de 10 km



Référent : Miguel Gervaise

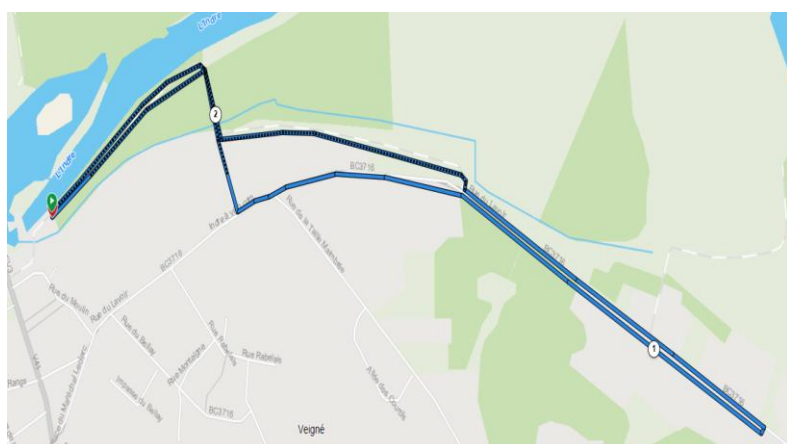
Départ estimatif 1^{er} cycliste :
14h15

Départ estimatif dernier cycliste :
14h40

Coordonnées Garmin

<https://connect.garmin.com/modern/course/399737128>

Parcours CAP : 2 tours de 2,5 km



Référent : Sébastien Joulin

Départ estimatif 1^{er} coureur :
14h45

Départ estimatif dernier coureur :
15h40

Coordonnées Garmin

<https://connect.garmin.com/modern/course/424554874>



M

S

XS Duo

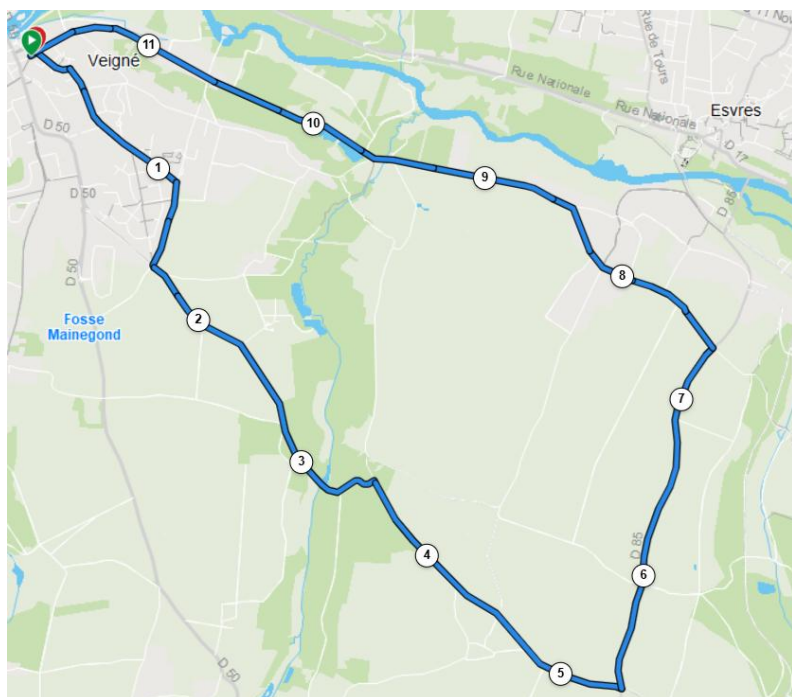
Parcours Natation : 1 ligne droite de **250 m** (mise à l'eau à 300 m de la sortie d'eau sur la berge)



Référent : Hélène Deblois

Départ en 3 vagues, avec 1^{er} départ à : 17h15

Parcours Vélo : **1 tour de 10 km**



Référent : Miguel Gervaise

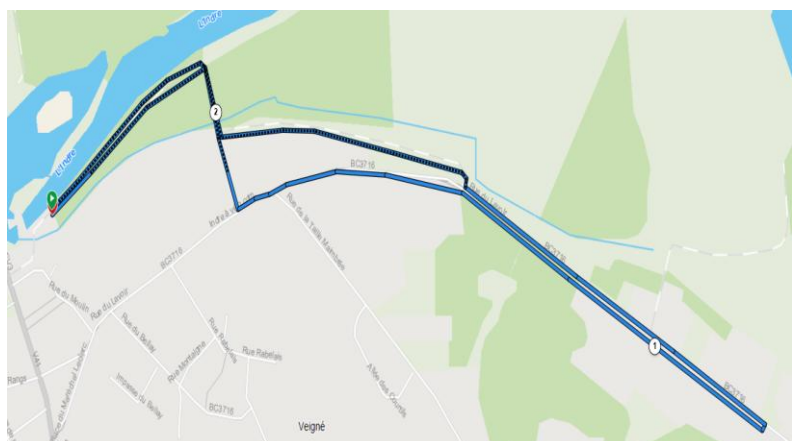
Départ estimatif 1^{er} cycliste : 17h35

Départ estimatif dernier cycliste : 18h00

Coordonnées Garmin

<https://connect.garmin.com/modern/course/399737128>

Parcours CAP : **1 tour de 2,5 km**



Référent : Sébastien Joulin

Départ estimatif 1^{er} coureur : 17h50

Départ estimatif dernier coureur : 18h30

Coordonnées Garmin

<https://connect.garmin.com/modern/course/424554874>

C'est votre première participation à un triathlon ?

Quelques conseils & rappels
détaillés des étapes





Le B.A.BA pour prendre le départ :

- Un **bonnet de bain** (obligatoire et non fourni par l'organisation)
- Des **lunettes de natation** (non obligatoires, mais vivement recommandées)
- Un **maillot de bain** ou **trifonction**, avec combinaison néoprène autorisée selon température de l'eau
- Un **vélo en bon état** (avec des roues qui tournent rond et des freins qui fonctionnent 😊)
- Un **casque à coque rigide** (obligatoire, à avoir sur la tête, attaché, au moment de vous installer dans l'aire de transition, pour faciliter le travail des arbitres lors de votre installation).
- Des **chaussures de course à pied** (qui peuvent très bien vous servir sur le vélo, si vous n'avez pas de pédales automatiques... sinon, n'oubliez pas les chaussures qui vont avec).
- Une **ceinture porte-dossard** avec 3 points d'attache (c'est réellement ce qu'il y a de plus simple pour retourner son dossard, ce qui n'est pas possible avec des épingles à nourrice).
- Pour les courses en duo, **une tenue uniforme** est attendue par le règlement, soyez créatifs.

Pas de sac dans l'aire de transition

- Je dépose à mon emplacement numéroté (n° de dossard) dans l'aire de transition mon vélo, casque, chaussures, porte dossard...
- Lors de la transition natation/vélo puis vélo/course à pied, je devrai laisser mon matériel à mon emplacement numéroté (n° de dossard) dans l'aire de transition (à l'emplacement ou sous le vélo).
- **Rien ne devra dépasser.** Les arbitres sont là pour me conseiller ainsi que les bénévoles.
- Tous les autres éléments, dont les affaires de rechange, devront **OBLIGATOIREMENT** être déposés avant la course, à l'espace "consigne" spécifique. Un bracelet vous est fourni (dans l'enveloppe) avec votre numéro de dossard à positionner sur votre sac.



Les transitions : le 4^{ème} sport du Triathlon



Le triathlon est un sport avec l'enchaînement de 3 disciplines sans l'arrêt du chronomètre. Et l'une de ses particularités réside aussi dans ses 2 transitions.

T1 : La 1^{ère} transition natation - Vélo

Cette 1^{ère} transition permet de lier la partie natation à la partie cycliste. Elle débute dès la sortie de l'eau et se termine une fois la ligne du parc à vélo franchie.

Voici les principales étapes de la première transition :

- Je sors de l'eau
- Je remonte mes lunettes sur mon bonnet
- J'ouvre ma combinaison et je retire les bras
- Je retire mon bonnet et lunettes que je garde dans la main jusqu'à arriver à mon vélo

Arrivé à mon emplacement :

- Je pose bonnet et lunettes sur mon emplacement
- Je retire ma combinaison

Je me prépare pour le vélo :

- Je mets mon casque et je ferme la jugulaire avant même de toucher à mon vélo
- J'enfile mon porte dossard
- Je prends mon vélo et je file vers la sortie du parc.

Je monte dessus seulement la ligne franchie !!



Conseils : Repérez l'emplacement en comptant le nombre de rangées par exemple





Les transitions : le 4^{ème} sport du Triathlon



Le triathlon est un sport avec l'enchaînement de 3 disciplines sans l'arrêt du chronomètre. Et l'une de ses particularités réside aussi dans ses 2 transitions.

T2 : La 2^{ème} transition Vélo – Course à Pied

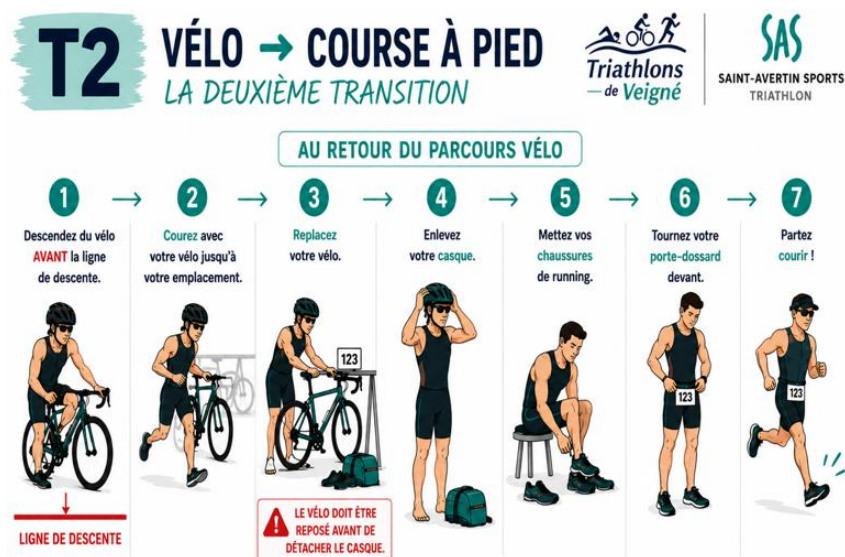
Visualisez votre emplacement dans le parc et répétez mentalement votre transition.

A la descente du vélo

- Je descends de mon vélo avant la ligne matérialisée par un tapis et indiquée par les arbitres, idéalement j'ai repéré cet endroit avant le départ, à Veigné, attention c'est en descente.
- Je cours jusqu'à mon emplacement : **casque sur la tête jugulaire toujours attachée, vélo à la main.**
- J'essaye de tenir le vélo par la selle afin de limiter le risque de chute en me prenant les pieds dans les pédales. Cela nécessite un peu d'entraînement mais ça en vaut la peine !

A mon emplacement

- Je pose mon vélo à son emplacement
- Je retire mon casque
- Je prends mes autres accessoires : lunettes, casquette, ravitaillement
- **Je tourne mon dossard sur l'avant**
- Je me dirige vers la sortie du parc à vélo



i Conseils : Repérez l'emplacement en comptant le nombre de rangées par exemple



Natation

Vélo

Course à pied



Préparation avant le départ :

- J'enfile ma combinaison néoprène si la température est inférieure à 24°C.
- Je m'échauffe avec un petit footing de 5 à 10' très souple pour démarrer l'activation musculaire.
- J'enchaîne par des rotations articulaires (nuque, épaules, hanches, genoux, chevilles) puis quelques flexions et quelques pompes.
- Je rejoins le départ et prends le départ au fil de l'eau.

La combinaison néoprène **est interdite si la température de l'eau est supérieure à 24°C.**

Pour des raisons de sécurité et pour une meilleure flottabilité, nous vous recommandons fortement le port de la combinaison si la température le permet.

Entraînez-vous à nager avec votre combinaison au moins une fois avant la compétition. Cela vous enlèvera du stress le jour J !

i Astuces :

#1 : Si votre combinaison est difficile à enfiler, mettez des sacs en plastique sur vos pieds ou du talc sur vos jambes. Elle glissera plus facilement lors de l'enfilage.

#2 : N'hésitez pas à mettre de la crème anti-frottements, au niveau du cou et des aisselles.



Natation

Vélo

Course à pied



Conseils :

- Si vous êtes un bon nageur, placez-vous à l'avant. Lors du départ, faites attention de ne pas partir à toute vitesse. Vous risqueriez d'être essoufflé(e), de ralentir, voire d'être contraint de vous arrêter.
- Si je ne suis pas un bon nageur, je reste à l'arrière ou sur les côtés afin de ne pas se « faire passer dessus » par les plus rapides.
- Si vous êtes débutant, prenez votre temps ! Vous rattraperez probablement de nombreux concurrents lors des 2 autres disciplines.
- Si vous ressentez le moindre problème au cours de la natation, levez les bras et/ou accrochez-vous aux canoës-kayaks. N'hésitez pas à crier. Vous pouvez aussi vous mettre sur le dos. La combinaison vous aidera à flotter.
- Avant la sortie d'eau, faites quelques battements de jambes afin de les préparer pour le vélo.
- N'oubliez pas de prendre un ravitaillement à la sortie de l'eau.

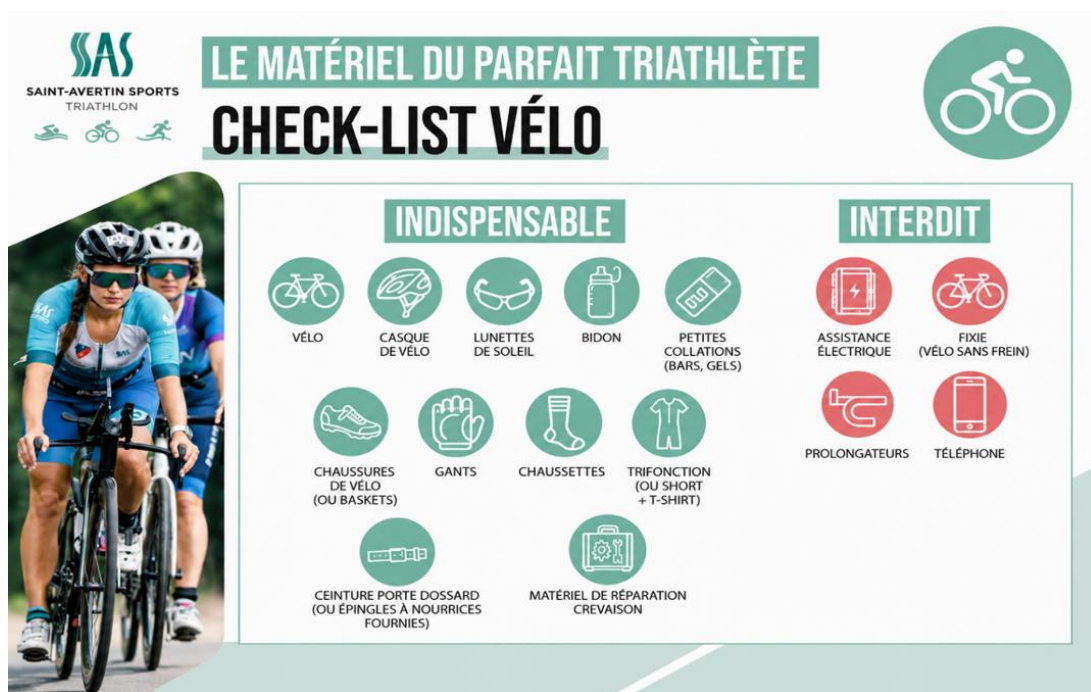


Ma check-list

Natation

Vélo

Course à pied



Rappels :

- Je porte le casque sur la tête tout le long du parcours.
- Mon dossard est accroché dans le dos.
- Je roule sans dépasser la partie centrale de la route.
- Si j'ai un problème, j'attends le passage de la voiture balai et je le signale aux bénévoles et aux motos.
- Je gère moi-même mon parcours, nombre de tours, repérage en amont de la course des transitions.



Astuces :

#1 : Prévoyez d'attacher à l'avance vos chaussures sur votre vélo avec des élastiques ou bien mettez-les dans le parc de transition et courez avec.

#2 Débuter sur le petit plateau pour démarrer le vélo progressivement et éviter les déraillements.



Ma check-list

Natation

Vélo

Course à pied

Pour profiter au mieux de la fin du triathlon, suivez nos conseils course à pied avant votre départ.

Une fois le vélo déposé à son emplacement, pensez à tourner votre porte-dossard de façon à ce que votre dossard soit visible à l'avant.



Conseil :

- Comme pour les chaussures de vélo, ouvrez vos running au maximum afin que vos pieds n'aient plus qu'à y glisser. Vous pouvez aussi les enduire de talc, pour les enfiler plus rapidement, surtout si vous courez pieds nus.
- Pour gagner du temps et éviter le laçage, vous pouvez utiliser des lacets à serrage rapide.
- Ne démarrez pas trop vite la course car vous risqueriez d'attraper un point de côté. Si vous êtes débutant, restez sur une allure souple pendant 1-2 km afin d'habituer vos jambes au nouvel effort. Accélérez par la suite si vous vous sentez bien.
- Pensez à bien vous hydrater et à vous ravitailler durant la course, surtout en cas de chaleur.

Profitez de votre course et regardez (de temps en temps) les paysages !!!





MERCI A L'ENSEMBLE DES PARTENAIRES



Nos partenaires institutionnels



Nos partenaires privés

