



Triathlon

GRANVILLE

LE GUIDE ATHLÈTE

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE 2025



WILLIAM HALLAIS,



FREDDY FOUBERT,

Le mot des organisateurs,

Chèr(e)s athlètes,

Bienvenue à Granville pour cette 2^e édition du Triathlon !

Vous êtes aujourd'hui au cœur d'un événement qui dépasse la simple compétition : le Triathlon de Granville est avant tout une aventure collective, un rendez-vous où se mêlent passion, dépassement de soi et convivialité.

Que vous soyez triathlète confirmé ou que vous releviez ici votre premier défi, vous êtes les véritables acteurs de cette journée. Votre énergie, votre courage et votre enthousiasme font battre le cœur de l'épreuve et lui donnent toute sa dimension.

Notre équipe de bénévoles, partenaires et soutiens locaux se sont mobilisées avec passion pour vous offrir un événement à la hauteur. Grâce à vous, le Triathlon de Granville continue de grandir et de s'affirmer comme une étape incontournable du calendrier sportif.

Nous vous souhaitons une course inoubliable, riche en émotions et en souvenirs. Profitez de chaque instant, vibrez, et surtout... prenez du plaisir !

À très bientôt sur la ligne de départ,

William Hallais et Freddy Foubert





LE MOT DE MME NATHALIE SAJAN,

*maire adjointe à la vie scolaire et sportive
de la ville de Granville.*



“La ville de Granville, ville active et sportive et ville européenne du sport, se réjouit d’accueillir et de soutenir cette nouvelle compétition sur son territoire.

Sa situation géographique qui permet l’épreuve de natation en mer et celle de course à pied sur le site de la Haute ville et du Port offrira un cadre particulièrement agréable pour cette épreuve.

Je souhaite un plein succès à cette première édition du triathlon de Granville et une très belle course aux compétiteurs, aux bénévoles et aux organisateurs.”

Nathalie Sajan,
Adjointe à la vie scolaire et sportive,
Ville de Granville,





LE PROGRAMME

SAMEDI 27 SEPTEMBRE		
Heure	Évènement	Lieu
16H - 20H	Retrait des dossards S et M	Parking de la fontaine Bedeau (tente "retrait dossards")
16H - 20h	Ouverture village expo	Parking de la fontaine Bedeau

260 Bd des Amiraux Granvillais, 50400 Granville

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE		
TRIATHLON FORMAT S		
Heure	Évènement	Lieu
9H - 18H	Village expo	Parking de la fontaine Bedeau
7H30	Ouverture retrait des dossards	Parking de la fontaine Bedeau (tente "retrait dossards")
7H30	Ouverture de l'aire de transition	Parking de la Fontaine Bedeau
8H45	Fermeture de l'aire de transition	Parking de la Fontaine Bedeau
8H45	Briefing d'avant course	Cale de 8 Milles Nautic (CRNG)
9H00	Départ de l'épreuve	Cale de 8 Milles Nautic (CRNG)
10H00	Arrivée du premier concurrent	Avenue des Amiraux Granvillais
11H30	Arrivée du dernier concurrent	Avenue des Amiraux Granvillais
11H00-11H40	Retrait des affaires dans l'aire de transition	Parking de la fontaine Bedeau
11H00	Remise protocolaire	Parking de la fontaine Bedeau





LE PROGRAMME

SAMEDI 27 SEPTEMBRE		
Heure	Évènement	Lieu
16H - 20H	Retrait des dossards S et M	Parking de la fontaine Bedeau (tente "retrait dossards")
16H - 20h	Ouverture village expo	Parking de la fontaine Bedeau

260 Bd des Amiraux Granvillais, 50400 Granville

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE		
TRIATHLON FORMAT M		
Heure	Évènement	Lieu
9H - 18H	Village expo	Parking de la fontaine Bedeau
11H00	Ouverture retrait des dossards	Parking de la fontaine Bedeau (tente "retrait dossards")
11H45	Ouverture de l'aire de transition	Parking de la fontaine Bedeau
12H45	Fermeture de l'aire de transition	Parking de la fontaine Bedeau
12H45	Briefing d'avant course	Cale de 8 Milles Nautic (CRNG)
13H00	Départ de l'épreuve	Cale de 8 Milles Nautic (CRNG)
15H00	Arrivée du premier concurrent	Avenue des amiraux granvillais
17H30	Arrivée du dernier concurrent	Avenue des amiraux granvillais
16h00	Retrait des affaires dans l'aire de transition	Parking de la fontaine Bedeau
17H00	Remise protocolaire	Parking de la fontaine Bedeau

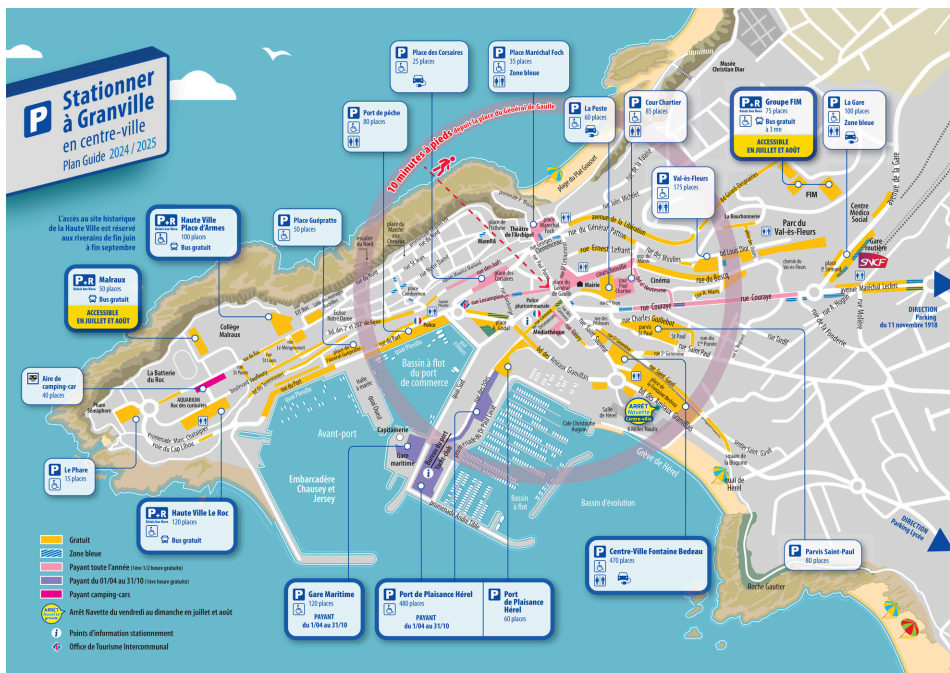




OÙ SE GARER LE JOUR DE LA COURSE ?

PARKINGS

- Parking port, Quai Pleville
- Parking de la Gare Maritime, Quai Sud. – Payant
- Parking Quai Pléville, Rue du port.
- Parking du port du Hérél, Rue des Isles. – Payant
- Parking du Roc, Boulevard Vaufleury.
- Parking de la place d'armes
- Parking Complexe Jean Galfione
- Parking de la poste, centre ville



LIEN INTERACTIF



PLAN DU SITE



**Triathlon
de Granville**
Village et arrivée

- Médailles
- Stands partenaires
- Ravitaillement et stand kiné
- i Point infos
- Arrivée
- Espaces location
- Food trucks
- X Zone de pénalité

Triathlon
GRANVILLE

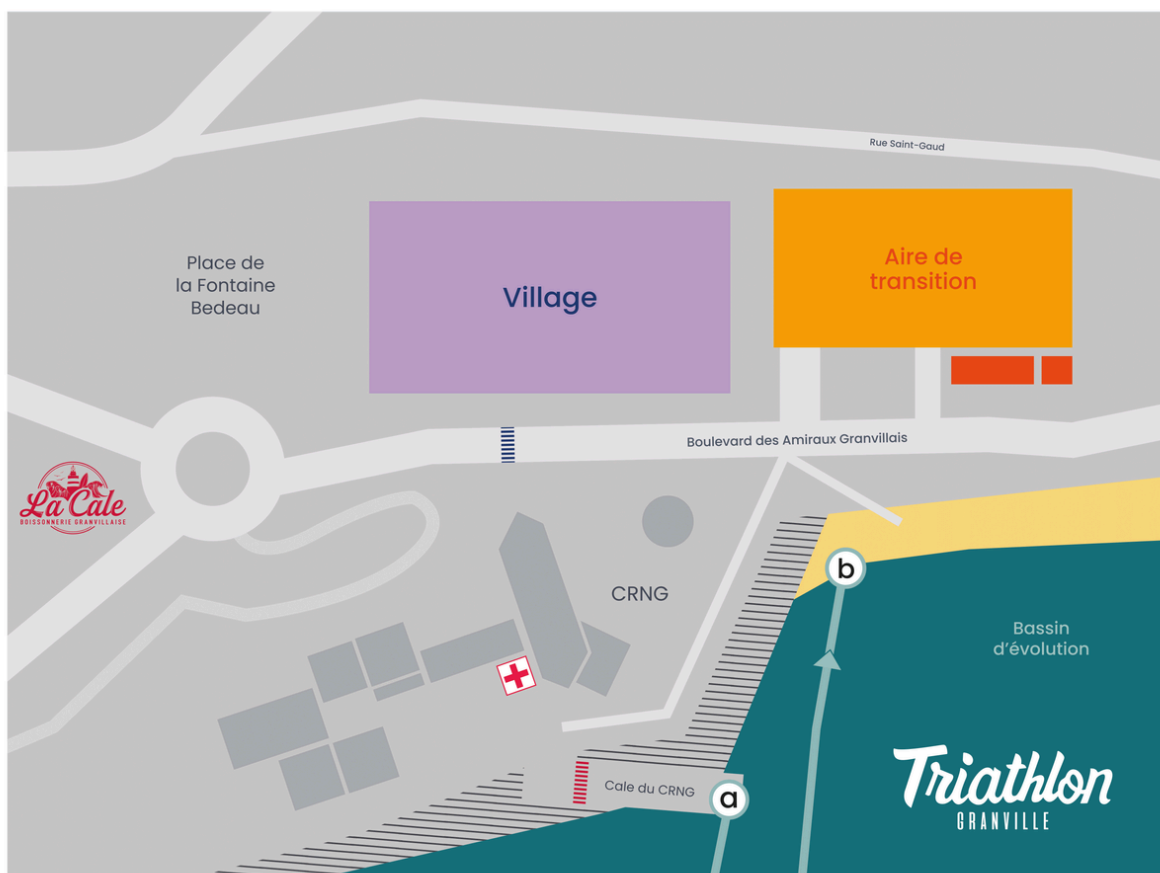




LA ZONE DE TRANSITION ET LE VILLAGE

Triathlon de Granville Plan global

- Parcours natation
- a Cale de départ
- b Cale d'arrivée
- Départ
- Rochers
- Arrivée





AVANT COURSE

RETRAIT DES DOSSARDS

SAMEDI 27 SEPTEMBRE :

16h - 20H : village tente "retrait dossards", Parking de la fontaine Bedeau ([lien google map](#))

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE :

7h30 : Ouverture retrait format S : village tente "retrait dossards", Parking de la fontaine Bedeau ([lien google map](#))

11h00: Ouverture retrait format M : village tente "retrait dossards", Parking de la fontaine Bedeau ([lien google map](#))

Retrait des dossards avec présentation d'une carte d'identité

Aucune inscription et échange ne seront possibles sur place

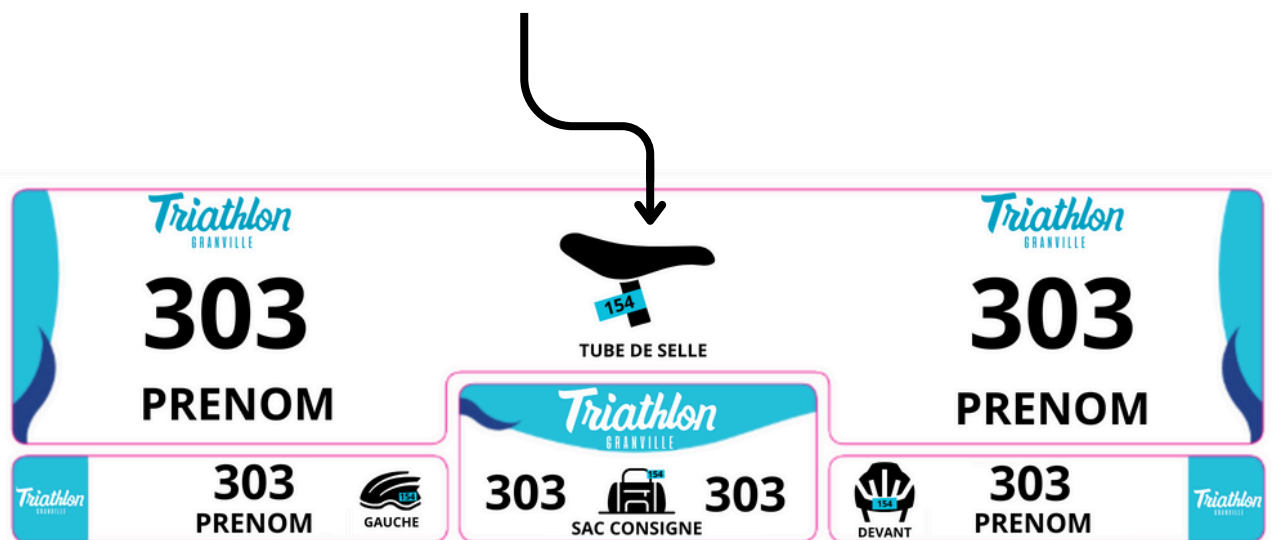




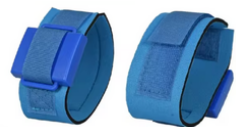
KIT DE COURSE

Contenu du kit de course :

- 1 dossard (3 points d'attache pendant la course avec une ceinture porte dossard (**non fournie par l'organisation**))
- Des étiquettes (1 étiquette sur le tube de selle , 1 étiquette à Gauche du casque, 1 étiquette sur le devant du casque et 1 étiquette sac consigne)



- Une puce de chronométrage (cheville gauche, visible et au dessus de la combinaison)
- Un bonnet de natation (obligatoire et fourni par l'organisation)





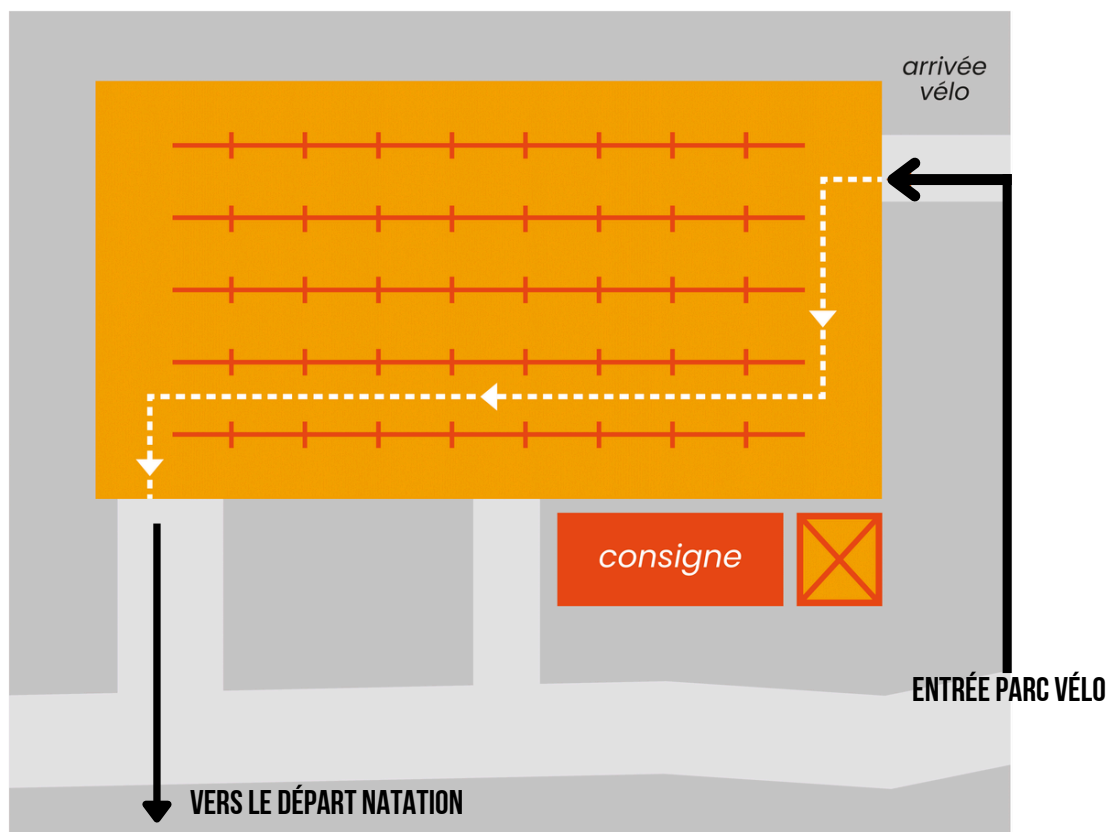
DEPÔT DES VÉLOS

Le dépôt des vélos se fera le dimanche matin à partir de **7H30 pour le format S** et à partir de **11h45 pour le format M**. L'entrée se fera en passant par l'entrée/sortie parc vélo (voir plan ci dessous)

Attention vous serez nombreux au dépôts des vélos, venez vraiment en avance pour ne pas vous mettre de stress avant votre départ.

Pour pouvoir accéder au parc à vélo vous devez :

- Portez votre **casque, jugulaire fermée** (stickers collés devant et à gauche du casque)
- Portez **votre dossard** devant (visible par l'arbitre)
- Vérifier que **les cotés de votre guidon soit bouchés** avec des bouchons de cintre, ainsi que de coller votre sticker sur le tube de selle
- La vérification est effectuée par **un arbitre à l'entrée du parc à vélo**





POUR LES FORMATS RELAIS

Quel que soit votre course, le classement se réalise selon le temps réel.

Départ Natation :

Placez vous dans le SAS que vous souhaitez pour votre départ natation.

Transition 1 et 2

Vous devez transmettre votre Puce ET votre Dossard à votre relayeur.

La transmission de la puce de relais et du dossard s'effectue uniquement à votre emplacement dans le parc à vélo. Les relayeurs sont autorisés à entrer et sortir de la zone de transition pour encourager leurs équipiers.

Le relayeur vélo doit impérativement être dans la zone de transition à partir du moment ou le départ de la natation a été donné.

Le relayeur course à pied doit impérativement être dans la zone de transition 10 à 15 minutes avant l'arrivée de son relayeur cycliste.

Passage de la ligne d'arrivée ensemble

Pour passer la ligne main dans la main avec votre équipe, les relayeurs natation et vélo devront retrouver leur partenaire de course à pied au niveau du rond point du Bar la Cale, avant la ligne droite d'arrivée.



GRANVILLE

12



LE JOUR DE LA COURSE

NATATION FORMAT S

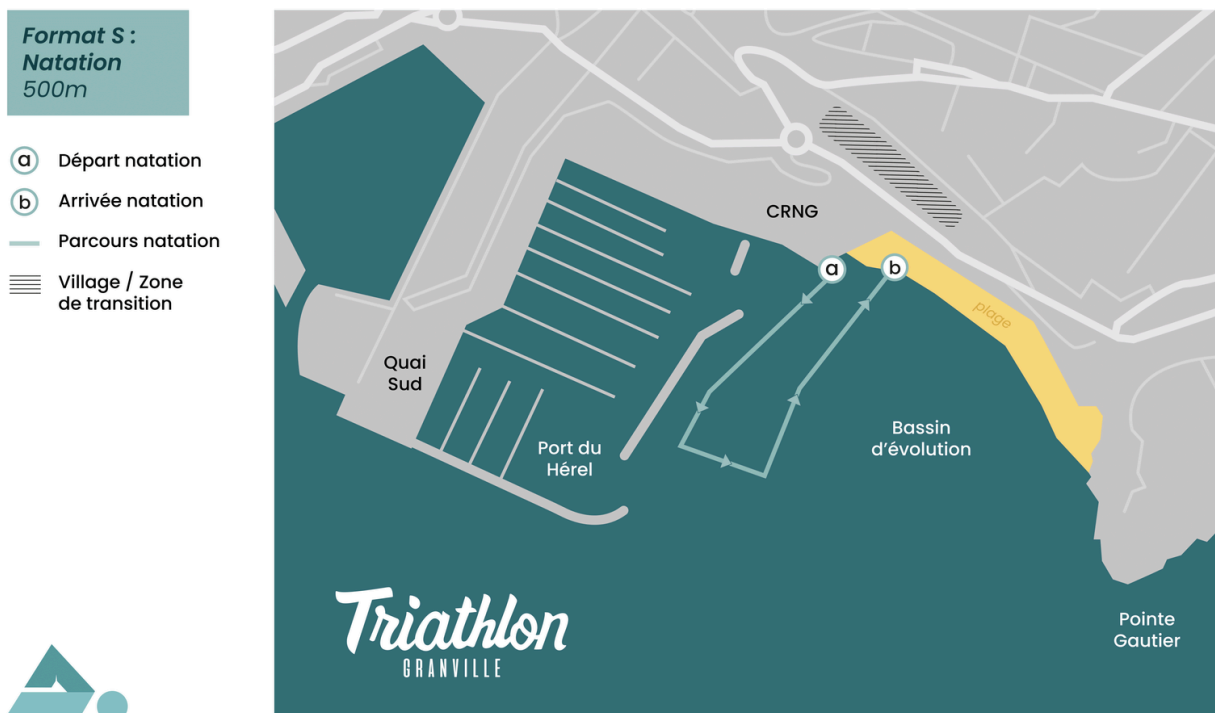
Une fois vos affaires déposées dans le parc à vélo, les athlètes sont invités à se rendre dans l'aire de départ de natation sur la cale de 8 Milles Nautic (CRNG). Il faut obligatoirement être dans **son sas de départ 10 minutes avant le début de l'épreuve**.

Le départ de la natation sur le S se fera de 2 façons :

- Un départ en **Mass start** (pour les prétendants au podium)
- Pour le reste des participants, le départ se fera en **rolling start**
- **Votre classement sera dressé au temps réel** (moment où vous passez la ligne de départ)

1 boucle d'environ 500m sera à parcourir. Le parcours est aussi accessible [ici](#).

(L'organisation se réserve le droit de modifier le parcours)



Lien du parcours





LE JOUR DE LA COURSE

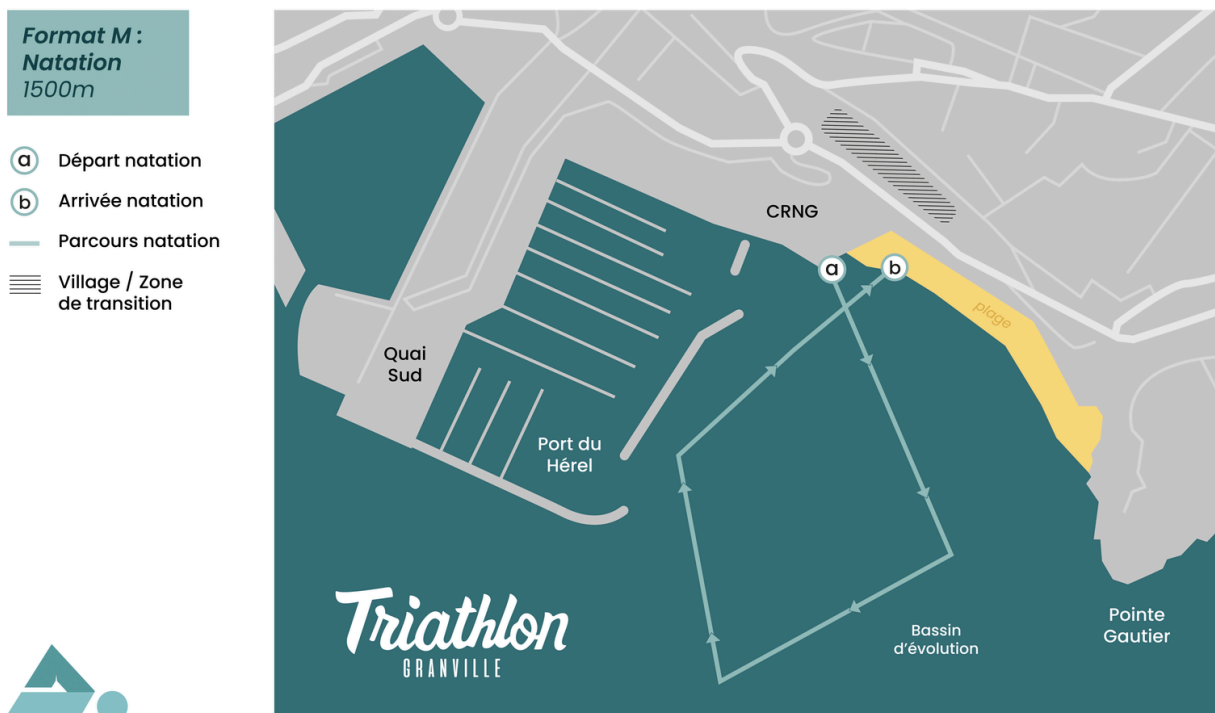
NATATION FORMAT M

Une fois vos affaires déposées dans le parc à vélo, les athlètes sont invités à se rendre dans l'aire de départ de natation sur la cale de 8 Milles Nautic (CRNG). Il faut obligatoirement être dans **son sas de départ 10 minutes avant le début de l'épreuve**.

Le départ de la natation sur le M se fera de 2 façons :

- Un départ en **Mass start** (pour les prétendants au podium)
- Pour le reste des participants, le départ se fera en **rolling start**
- **Votre classement sera dressé au temps réel** (moment où vous passez la ligne de départ)

1 boucle d'environ 1500m sera à parcourir. Le parcours est aussi accessible [ici](#).
(L'organisation se réserve le droit de modifier le parcours)



Lien du parcours





SÉCURITÉ ET RÈGLEMENT

Règlement partie natation

- **Combinaison néoprène obligatoire** si la température de l'eau est inférieure à 16°C.
- Les **aides à la flottaison sont interdites** : palmes, plaquettes, gants, chaussons, gilets etc...
- Si vous vous retrouvez **en difficulté** lors de la partie natation, mettez vous sur le dos et levez les bras afin de faire signe à nos nombreux sauveteurs sur le parcours natation.

Le règlement complet est [ici](#).





LE JOUR DE LA COURSE

TRANSITION T1

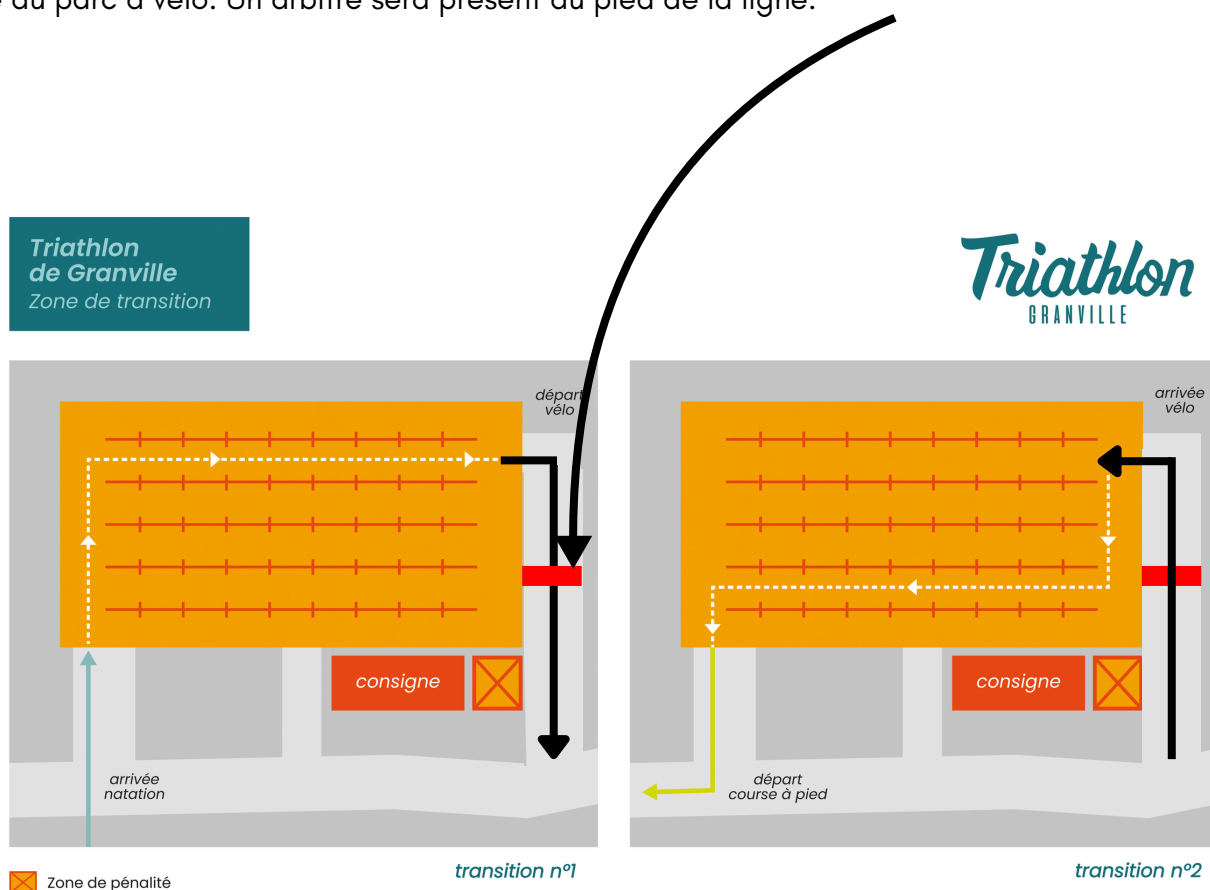
La première Transition (T1) est le passage de la partie natation à la partie cycliste. Vous entrerez dans la zone de transition en venant de la plage après avoir traversé le boulevard des amiraux Granvillais. (voir plan ci dessous)

Trouvez votre emplacement où est posé votre vélo à l'aide des panneaux de numérotation sur chaque penderie.

Enlevez votre combinaison, lunettes, bonnet et prenez votre matériels de vélo (**casque obligatoire, jugulaire fermée**).

Vérifiez à mettre votre dossard **dans le dos visible**.

Il est **interdit de monter sur son vélo avant le passage de la ligne matérialisée au sol**, à la sortie du parc à vélo. Un arbitre sera présent au pied de la ligne.





LE JOUR DE LA COURSE

VELO PARCOURS S

1 boucle d'environ 20 km sera à parcourir. Le parcours est aussi accessible [ici](#).

/!\ Attention l'arrivée du parcours vélo se trouve en descente, nous vous demandons de bien vouloir ralentir en amont pour éviter toute chute à l'arrivée /!





LE JOUR DE LA COURSE

VELO PARCOURS M

1 boucle d'environ 40 km sera à parcourir. Le parcours est aussi accessible [ici](#).

/!\ Attention l'arrivée du parcours vélo se trouve en descente, nous vous demandons de bien vouloir ralentir en amont pour éviter toute chute à l'arrivée /!





SÉCURITÉ ET RÈGLEMENT

Règlement partie vélo

- Le parcours est **ouvert à la circulation**. Nous vous demandons de bien garder votre droite pour assurer un maximum de sécurité et de ralentir ou d'anticiper au cas où une voiture vous gêne, freine ou vous dépasse.
- **Le drafting** (profiter de l'aspiration d'un concurrent à vélo) **n'est pas autorisé**. Chaque triathlète est tenu de respecter une distance de 7 mètres minimum avec le concurrent qui le précède. Dans le cas contraire, l'arbitre sanctionne directement avec un carton bleu.
- Les participants ont l'obligation absolue de **respecter l'environnement**. Des zones de propreté sont au niveau de la zone de transition où le participant peut jeter ses déchets. Tout athlète surpris à jeter un déchet hors-zone sera disqualifié par les arbitres.
- Toute **aide extérieure est interdite**. Par ailleurs, les accompagnateurs ont l'interdiction de suivre avec leur véhicule un athlète : celui-ci risque une disqualification directe.

Le règlement complet est dispo [ici](#).





LE JOUR DE LA COURSE

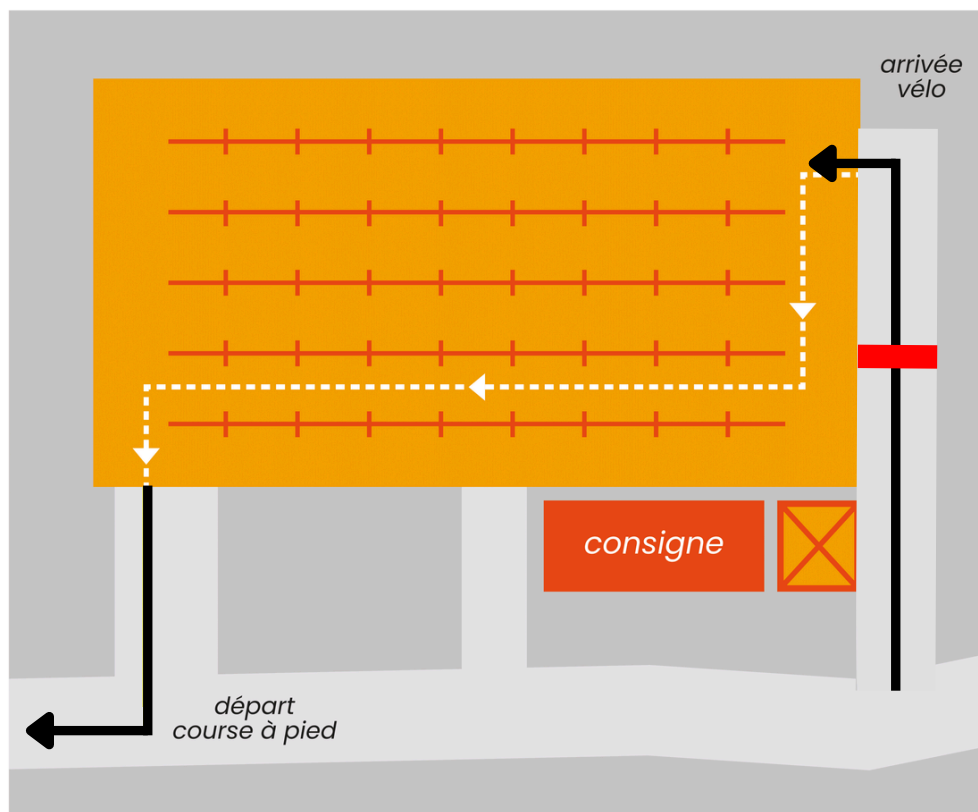
TRANSITION T2

La deuxième Transition (T2) est le passage de la partie cycliste à la partie course à pied. Vous entrerez dans la zone de transition par le haut, en venant du Boulevard des Amiraux Granvillais (point gps).

Vous devrez **impérativement être descendu de votre vélo avant le passage de la ligne matérialisée**, à l'entrée du parc à vélo. Un arbitre sera présent au pied de la ligne.

Trouvez votre emplacement vélo à l'aide des panneaux de numérotation sur chaque penderie, afin d'y déposer votre vélo.

Prenez votre matériel de course à pied **trifonction fermée**, vérifiez à mettre **votre dossard devant, visible**.



transition n°2



379

Profitez d'une
**résidence
secondaire**
à deux pas
de la mer



Achetez plus qu'un bien : offrez-vous un art de vivre
à partir de 89 000€TTC*



379
SAINT-PAIR-SUR-MER

02 33 075 075 | contact@379-beach-houses.fr

*Modèle M34/2 - 34m2, 2 chambres, 2 salle d'eau. Disponible le 27/06/25. Photo non contractuelle. 531 514 859 R.C.S. Coutances



LE JOUR DE LA COURSE

COURSE À PIED PARCOURS S

1 boucle de 5 km sera à parcourir. Le parcours est aussi accessible ici.

Format S :
Course à pied
5km

- Course à pied
- Ⓐ Départ CAP
- Ⓑ Arrivée CAP
- Ravitaillement
- ≡ Village / Zone de transition



TEMPS LIMITE - FORMAT S

NATATION + T1 + VÉLO + T2 + COURSE À PIED = 2H30





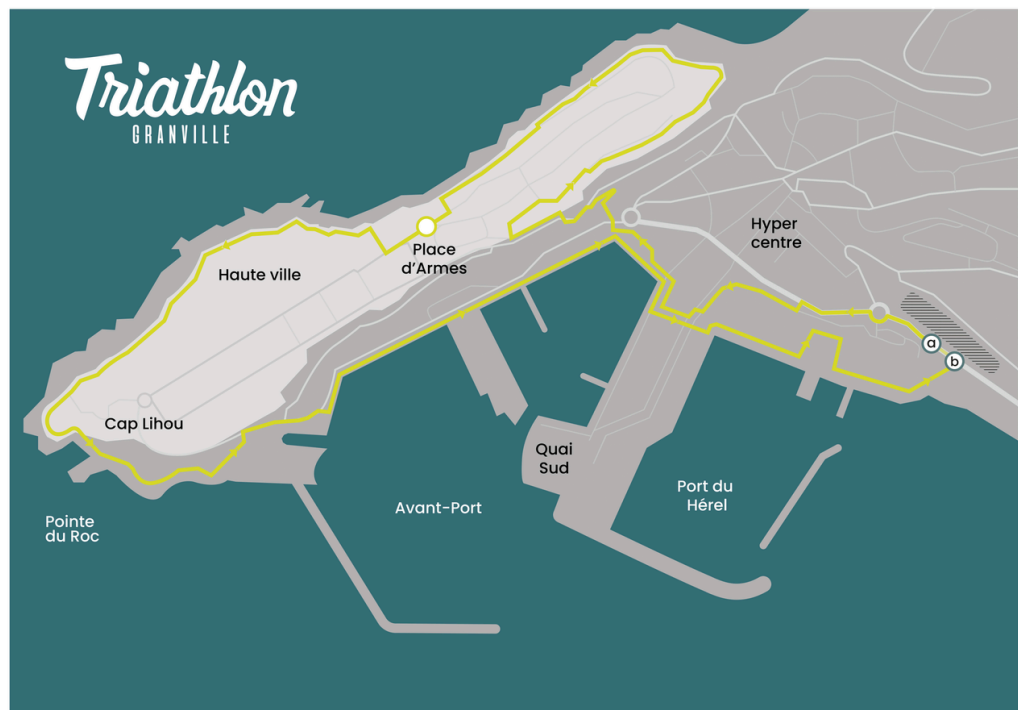
LE JOUR DE LA COURSE

COURSE À PIED PARCOURS M

2 boucle de 5 km seront à parcourir. Le parcours est aussi accessible [ici](#).

Format M :
Course à pied
10km (2x5km)

- Course à pied
- Ⓐ Départ CAP
- Ⓑ Arrivée CAP
- Ravitaillement
- ≡ Village / Zone de transition



TEMPS LIMITE - FORMAT M

NATATION + T1 + VÉLO + T2 + COURSE À PIED = 4H00





SÉCURITÉ ET RÈGLEMENT

Règlement partie course à pied

- **Un ravitaillement** vous sera proposé sur la course à pied au niveau de la haute ville.
- Les participants ont l'obligation absolue de **respecter l'environnement** sur toute la durée de la partie pédestre. Des zones de propreté seront signalées sur les ravitaillements, où le participant peut jeter ses déchets. Tout athlète surpris à jeter un déchet hors-zone sera disqualifié par les arbitres s'il ne corrige pas la situation.
- Si vous apercevez **un coureur en difficulté** veuillez informer un des nombreux bénévoles sur le parcours.

Le règlement complet est disponible [ici](#).





LE JOUR DE LA COURSE

RAVITAILLEMENT COURSE À PIED

Un ravitaillement sera dressé sur la partie course à pied, à mi parcours (à la Haute ville) composé de :

- Eau, coca, sirop
- Fruits (bananes, orange, pomme)
- Cacahuètes, chocolat noir
- 1 Zone de propreté où vous pourrez laisser vos déchets





LE JOUR DE LA COURSE

LIGNE D'ARRIVÉE ET APRÈS COURSE

La ligne d'arrivée se situe sur Boulevard des Amiraux Granvillais. Une fois passé la ligne, vous serez finisher du **TRIATHLON DE GRANVILLE** !

- Un bénévole viendra récupérer votre puce et on vous remettra :
- Votre médaille finisher
- Votre maillot finisher

Et vous pourrez profiter :

- Du ravitaillement d'arrivée
- Du stand kiné pour vous faire masser



Nous vous prions de récupérer assez rapidement vos affaires dans la zone de transition à la suite de votre arrivée.

Merci de vous munir de votre dossard pour le retrait de vos affaires.



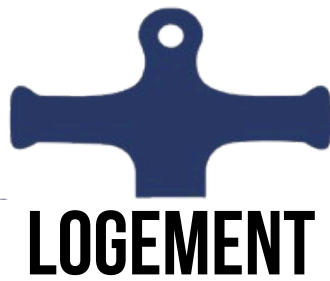


LE JOUR DE LA COURSE

ARBITRAGE ET PÉNALITÉ

	Infraction réalisée par le concurrent	Communication de l'arbitre vers le concurrent	Effet
Carton Jaune "stop & go"	- Gêne volontaire, - Dossard mal positionné ou plié, - Equipement mal rangé dans le parc	1) Annonce du "STOP" et explication de l'infraction réalisée 2) Demande de remise en conformité 3) Annonce le "GO" pour faire repartir le concurrent	Le concurrent se remet en conformité
Carton Bleu	Uniquement sur la partie cycliste pour une faute d'aspiration/abri	Annonce de la pénalité	Le concurrent effectue une pénalité de 5 min pour le L & XXL et 2 min pour le M dans la zone de transition (T2)
Carton rouge - disqualification immédiate	- Comportement grossier et/ou anti-sportif - Dossard coupé sans possibilité d'en changer - Assistance ou dépannage par un tiers extérieur à la course - Non-respect du code de la route - Mauvais comportement envers les arbitres, bénévoles, spectateurs, etc.. - Ravitaillement hors zones prévues - Jet de déchet et/ou abandon de matériel hors «Zone de Propreté» - Drafting caractérisé	- Disqualification et explication des raisons - Récupération du dossard et arrêt de la course	Le concurrent remet le dossard à l'arbitre et il arrête la course
Carton rouge - Mise hors course	- Temps limite dépassé	- Annonce "Hors course" et expliquer les raisons - Récupération du dossard et arrêt de la course	
Disqualification automatique	- Perte ou absence de dossard à l'arrivée - L'athlète a été pénalisé avec 2 cartons bleus sur le M ou 3 cartons bleus sur le L/XXL - L'athlète n'a pas effectué ses pénalités	Pas d'information	Disqualification



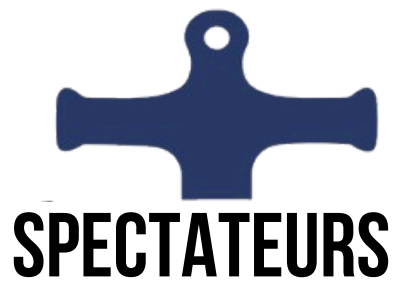


RÉSERVEZ VOTRE LOGEMENT À 8 MILLES NAUTIC

- Réservez votre appartement en bord de mer
- Qui plus est, au pied du départ de la partie natation !
- Il est difficile de faire plus proche et mieux placé !
- Réservez dès maintenant via le site internet ou au 02 33 91 22 60

[Lien pour réserver](#)





VISIBILITÉ DU PARCOURS

Natation

Les spectateurs pourront regarder le départ de la partie natation sur l'esplanade de 8 Milles Nautic (CRNG).

Vélo

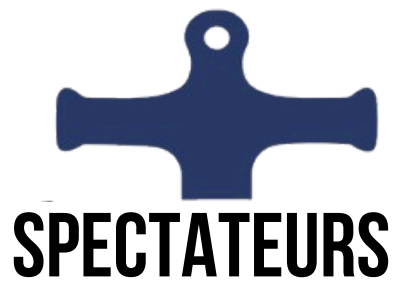
Pour encourager les athlètes en vélo, vous pourrez vous positionner sur le Boulevard des Amiraux Granvillais juste derrière le CRNG pour voir le départ et arrivée des athlètes.

Course à pied

En course à pied, les spectateurs auront plusieurs choix :

- Haute ville de Granville pour voir les athlètes serpenter entre les ruelles de la ville historique
- Montée vers la haute ville virage de "CHEZ MAGUIE". Une zone privilégiée pour l'ambiance sera mise en place à ce niveau là.
- Zone arrivée





BUVETTE ET RESTAURATION

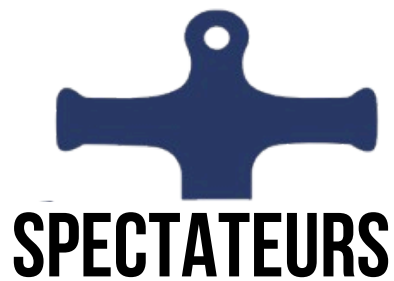
Nous proposerons une **buvette** avec une **restauration** sur le village où les spectateurs pourront déjeuner avec une vue directe sur la côte et le départ des courses. **Tables, bancs et mange debout seront prévus !**

Restauration avec ses nombreux food trucks : Galette saucisse, Poké , Hamburger Frites, Pizza

Buvette : Bière, eau, coca, ice-tea, orangina, café...

Notre partenaire [Dame gourmande](#) sera présent avec des viennoiseries...





VILLAGE EXPOSANTS

Samedi 27 Septembre 2025

16-20H Village exposant Parking de la fontaine bedeau

Dimanche 28 Septembre 2025

9-18H Village exposant Parking de la fontaine bedeau

Durant le Week end, venez profiter de notre village exposant qui sera mis en place dès le Samedi.

Rejoignez-nous au parking de la fontaine Bedeau, vous retrouverez une dizaine de stands dédiés au triathlon et au sport outdoor. **Matériels**, **nutritions**, **accessoires**, **conseils**.

Le village sera ouvert à tous, coureurs comme accompagnants. Une belle occasion de vivre l'esprit triathlon au-delà de la course.

NOS EXPOSANTS



CYCLIST.

**WIMA
SPORT**





SERVICES AUX COUREURS

CONSIGNE

Une consigne sera mis en place pour tout ceux qui souhaitent mettre leurs affaires de côté durant leurs course. La consigne ouvrira au même moment que l'aire de transition à 7h30 et fermera à 18h00.

La consigne sera placé à côté de la zone de transition. (voir plan du site page 7)



LOCATIONS DE COMBINAISONS

Pour les triathlètes ayant pris l'option "location d'une combinaison" vous pourrez venir la récupérer sur le village exposant dès le samedi à 16h ou à partir du dimanche à 7h30.

Aucune location n'est possible sur place. (stock épuisé)

LOCATIONS DE VÉLO

Avec notre prestataire La Boutique du Triathlon, nous permettons aux personnes qui le souhaitent de disposer d'un vélo pour le jour de la course, au prix de 50 €. Retrouvez le stand de notre prestataire sur le village d'arrivée, juste à côté du stand de retrait des dossards.

Lien pour réserver votre vélo : <https://www.triathlon-granville.fr/je-souh>

PHOTOS DE VOTRE COURSE

Notre partenaire Photorunning sera présent pour couvrir l'événement. Retrouvez toutes les photos de la course sur le site web.





LA BOUTIQUE OFFICIELLE

N'hésitez pas à nous retrouver sur le village !

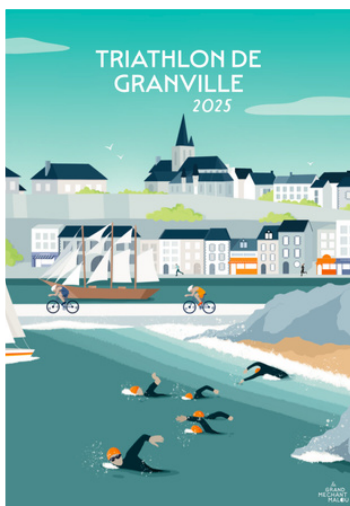
SWEAT OFFICIEL TRIATHLON DE GRANVILLE 2025 (XS À XL)

Vous pouvez dès maintenant pré commander votre sweat sur votre espace d'inscription.



L'AFFICHE OFFICIELLE TRIATHLON GRANVILLE 2025

Vous pouvez dès maintenant pré commander l'affiche du triathlon sur votre espace d'inscription.





LES PARTENAIRES PRINCIPAUX

POZZO
Osez l'immobilier.

Depuis 1955
GUILLOUX
Matériaux de construction



GRANVILLE • CHAUSEY

LES PARTENAIRES OFFICIELS

— **Crédit Mutuel** —



 **DECATHLON**

NOS SOUTIENS



RYSE | Production
Votre textile 100% personnalisé



 **Granville
Terre & Mer**
Communauté de Communes



**BONNE COURSE À
TOUTES ET À TOUS !**

