



Triathlon de Caen

08 septembre 2025

LES PARCOURS



SOMMAIRE

Les distances	3
Parcours XS	4
Parcours S - CLM	7
Les transitions	10
Le demi-tour	11
Parcours duathlon	13

Triathlon de Caen

LES DISTANCES

Course 1 :

Triathlon XS

Natation : 400 m

Vélo : 13 kms

CAP : 2,5 kms

Course 2 :

Duathlon

Mini kid's / kid's

1ère CAP : 250m / 500m

Vélo : 1 km / 2 km

2ème CAP : 250m / 500m

Course 2 :

Triathlon S CLM

Natation : 750 m

Vélo : 19 kms

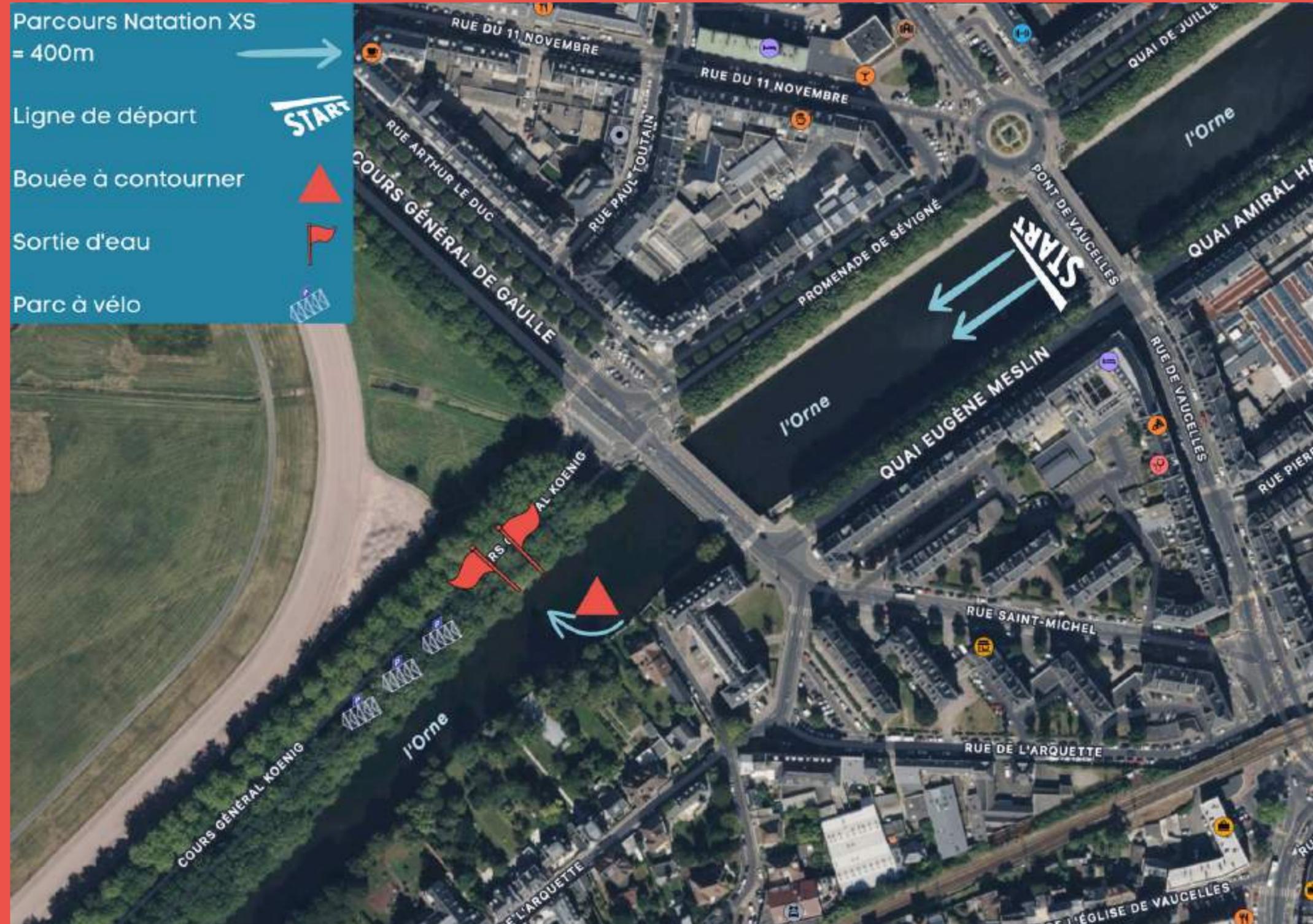
CAP : 5 kms

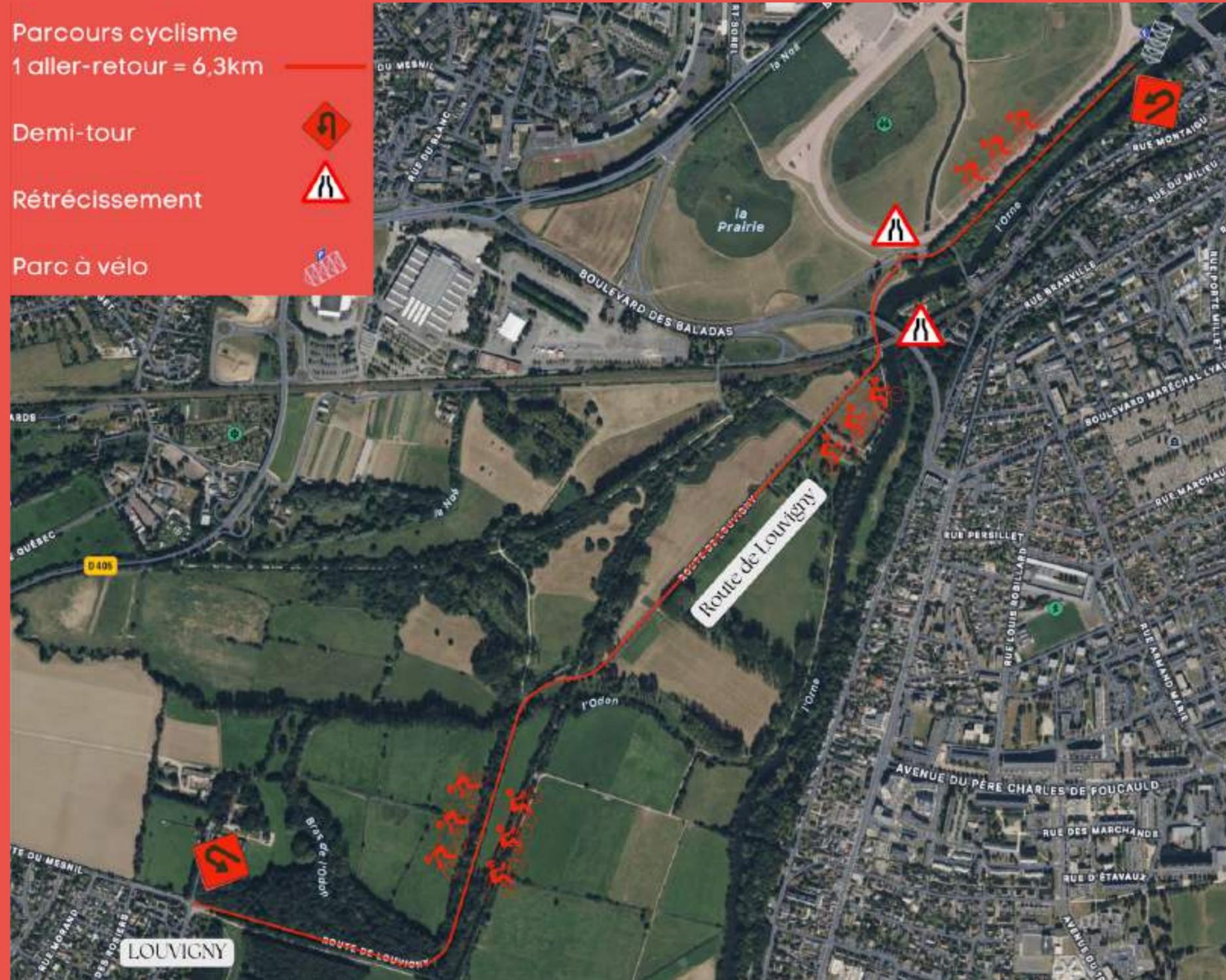
LA NATATION- XS

**Départ 3min avant
pour les benjamins
et les minimes (12-
15ans)**

**Départ séparé dans
l'espace entre les
hommes et les
femmes**

**Départ en même
temps au coup de
pistolet**





Parcours cyclisme
1 aller-retour = 6,3km

Demi-tour

Rétrécissement

Parc à vélo



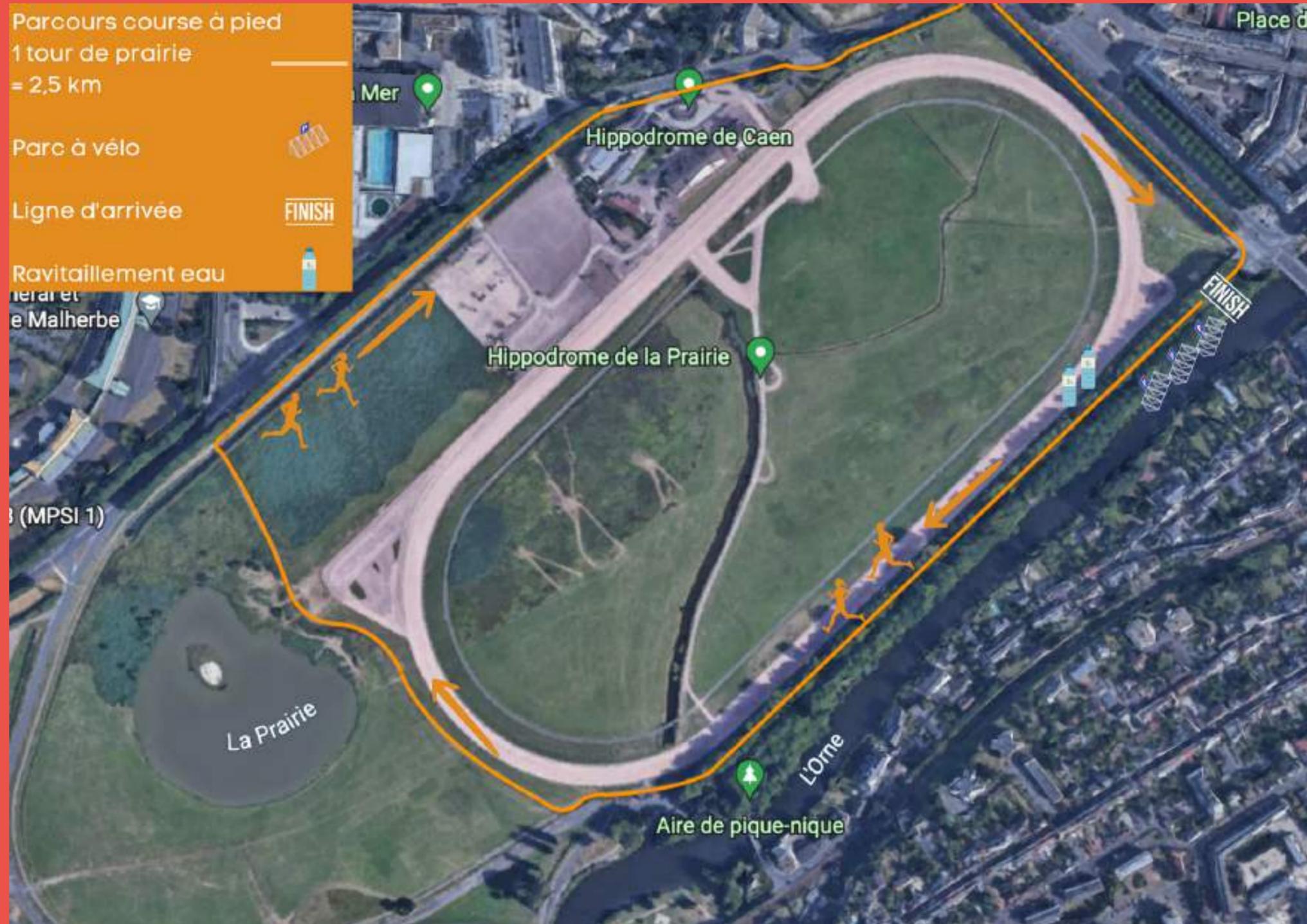
2 tours à effectuer

**Franchissement
des lignes blanches
interdit**

Drafting autorisé

**1 demi-tour au
Cours Koenig
2 demi-tours à
Louvigny**

LA COURSE À PIED- XS



1 tour à effectuer

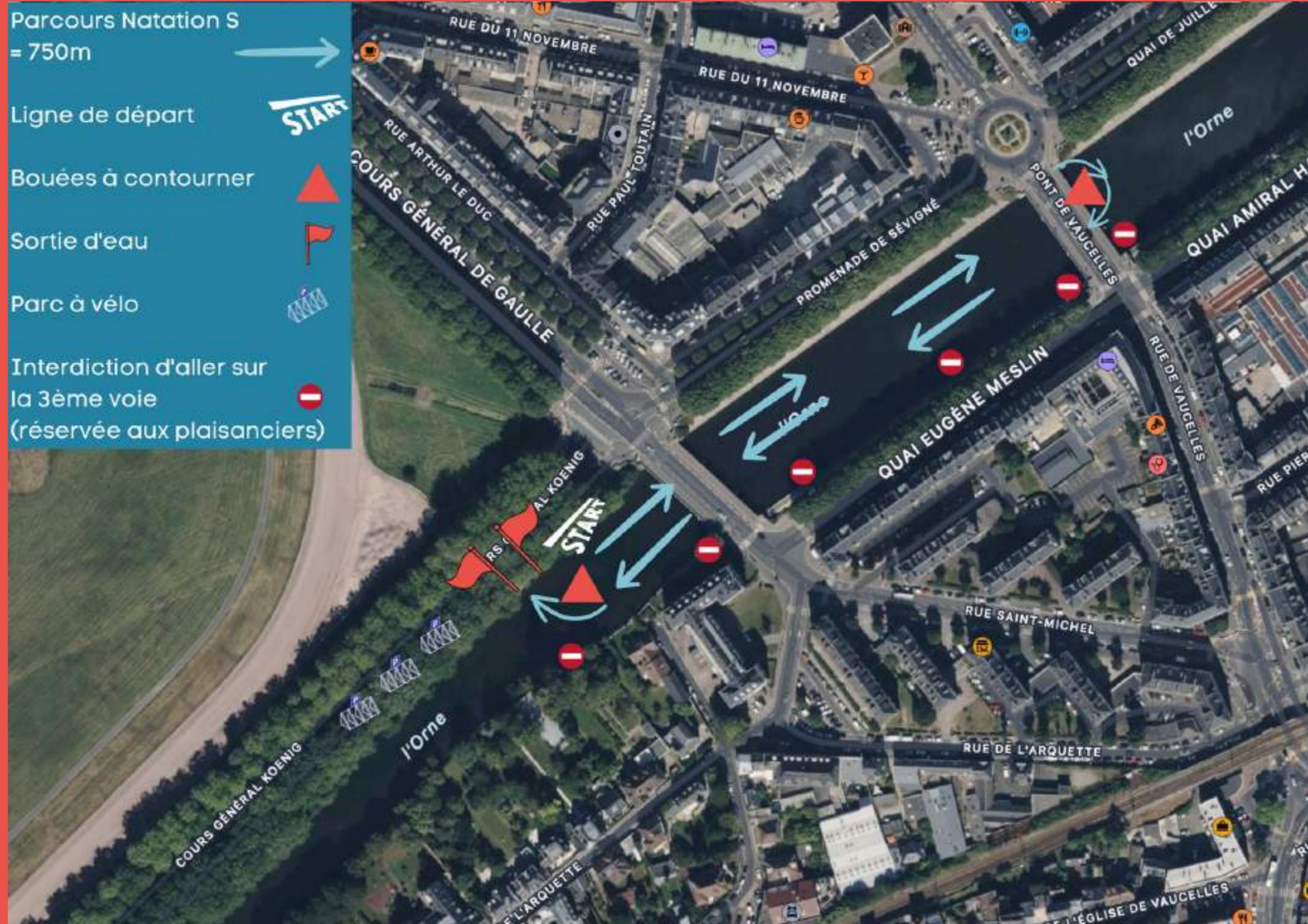
**60% chemin /
cendrée
40% béton**

LA NATATION- S CLM

Départ à intervalle régulier pour chaque équipe

Vous devrez nager à gauche de la rive à l'aller et au milieu au retour (arches de gauche puis arches du milieu)

La 3ème voie doit être libre car navigable



Triathlon de Caen

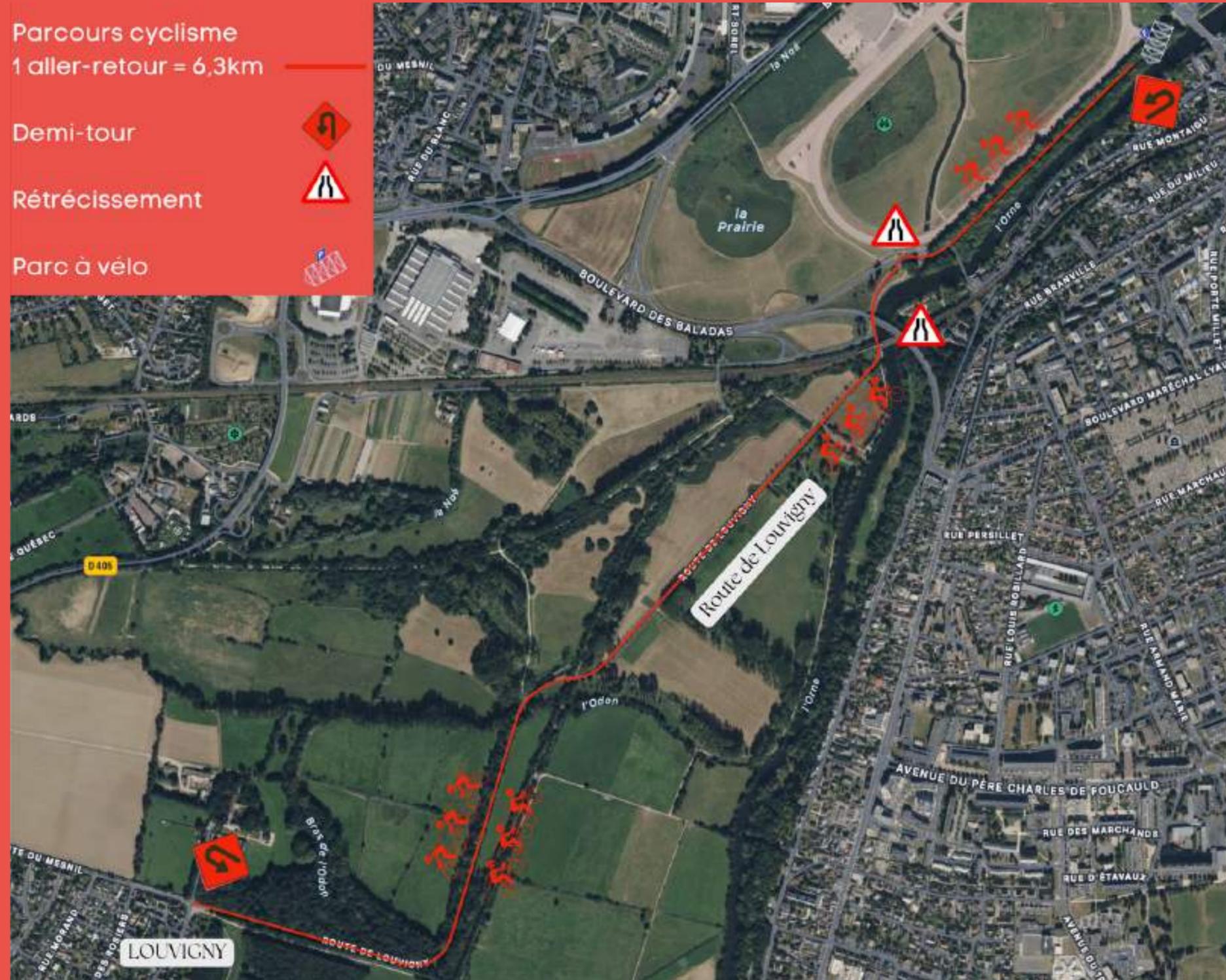
LE VÉLO- S CLM

3 tours à effectuer

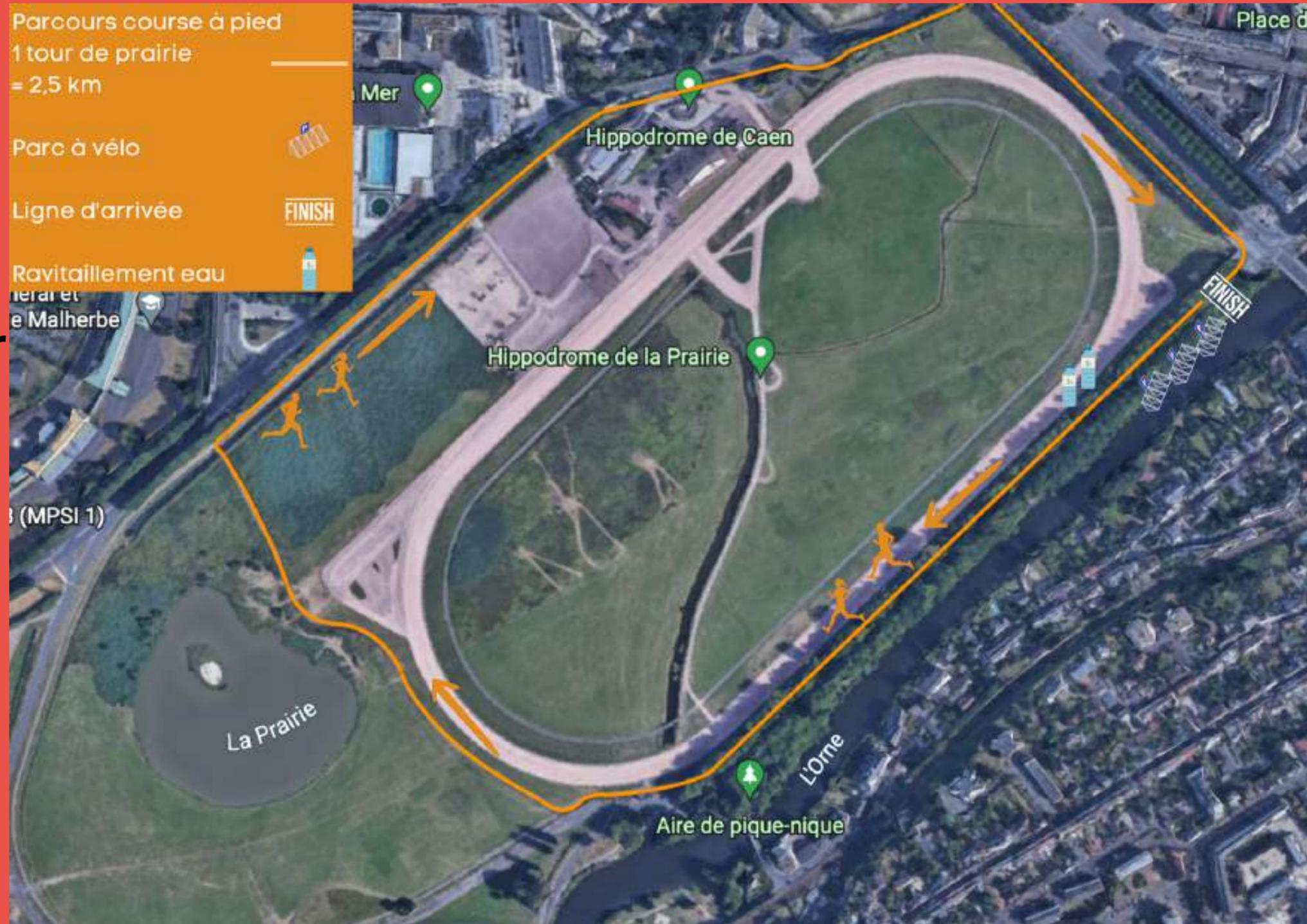
**Franchissement
des lignes blanches
interdit**

**Drafting interdit
sur une autre
équipe**

**2 demi-tours au
Cours Koenig
3 demi-tours à
Louvigny**

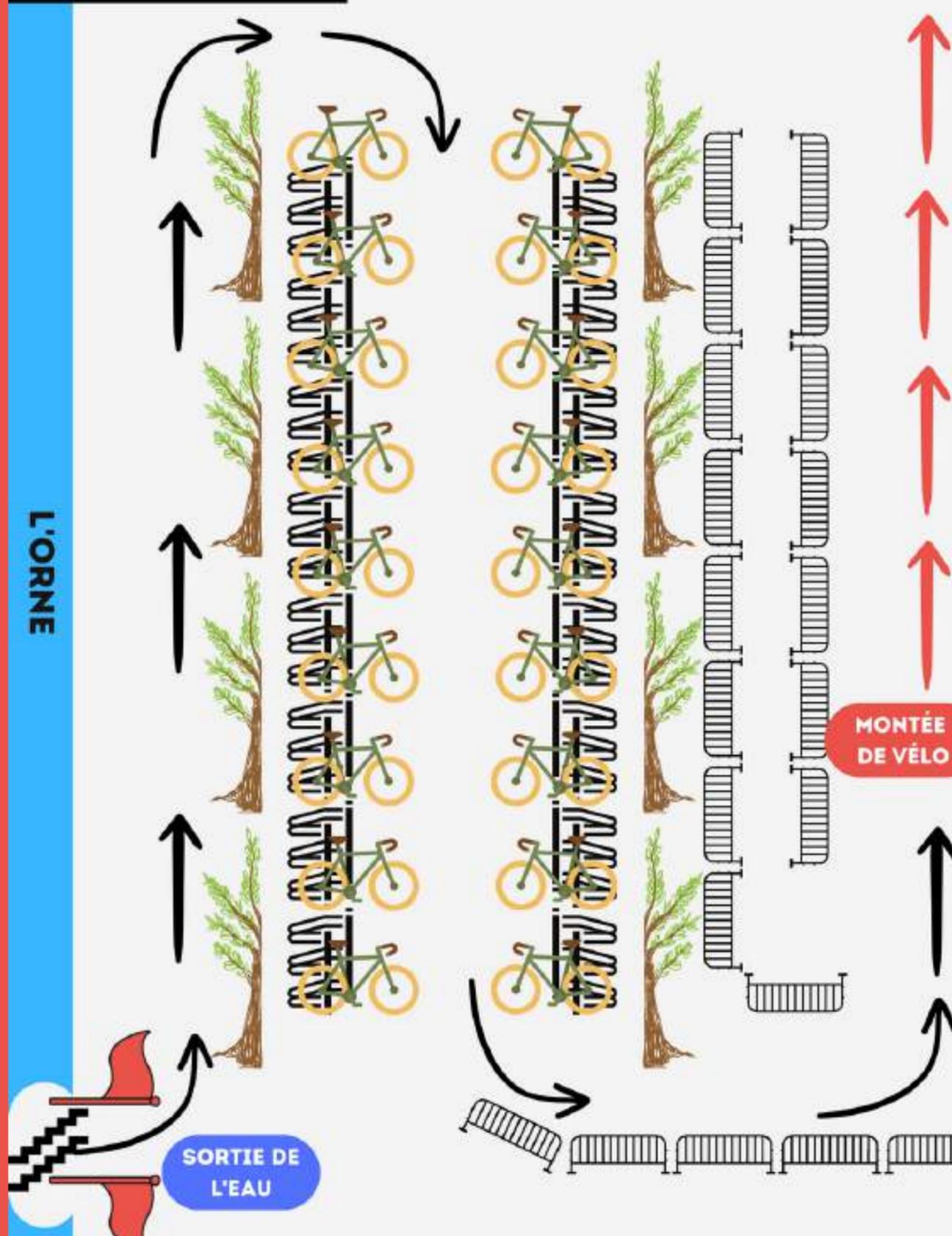


LA COURSE À PIED- S CLM



60% chemin /
cendrée
40% béton

TRANSITION N°1
NATATION --> VÉLO

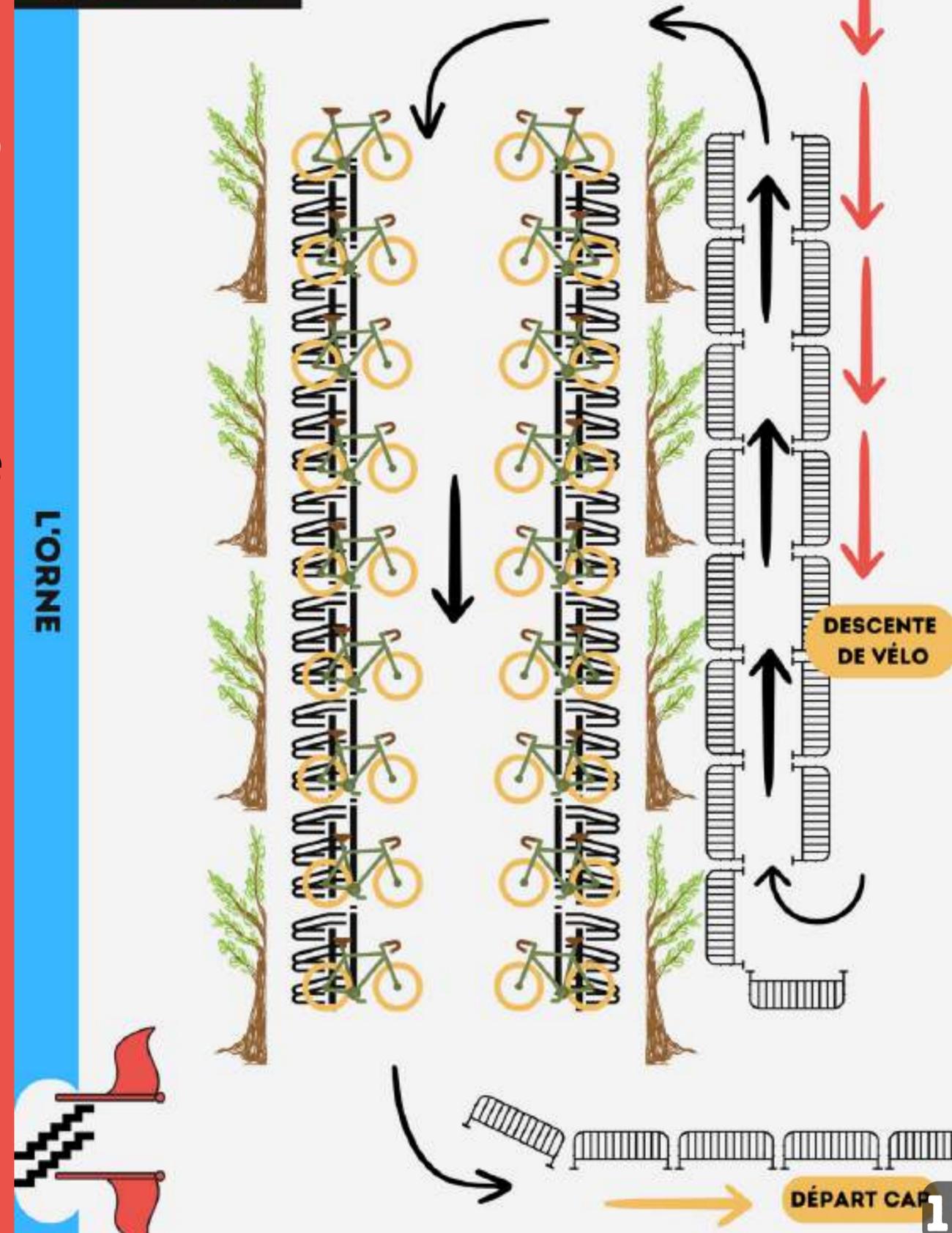


LES TRANSITIONS

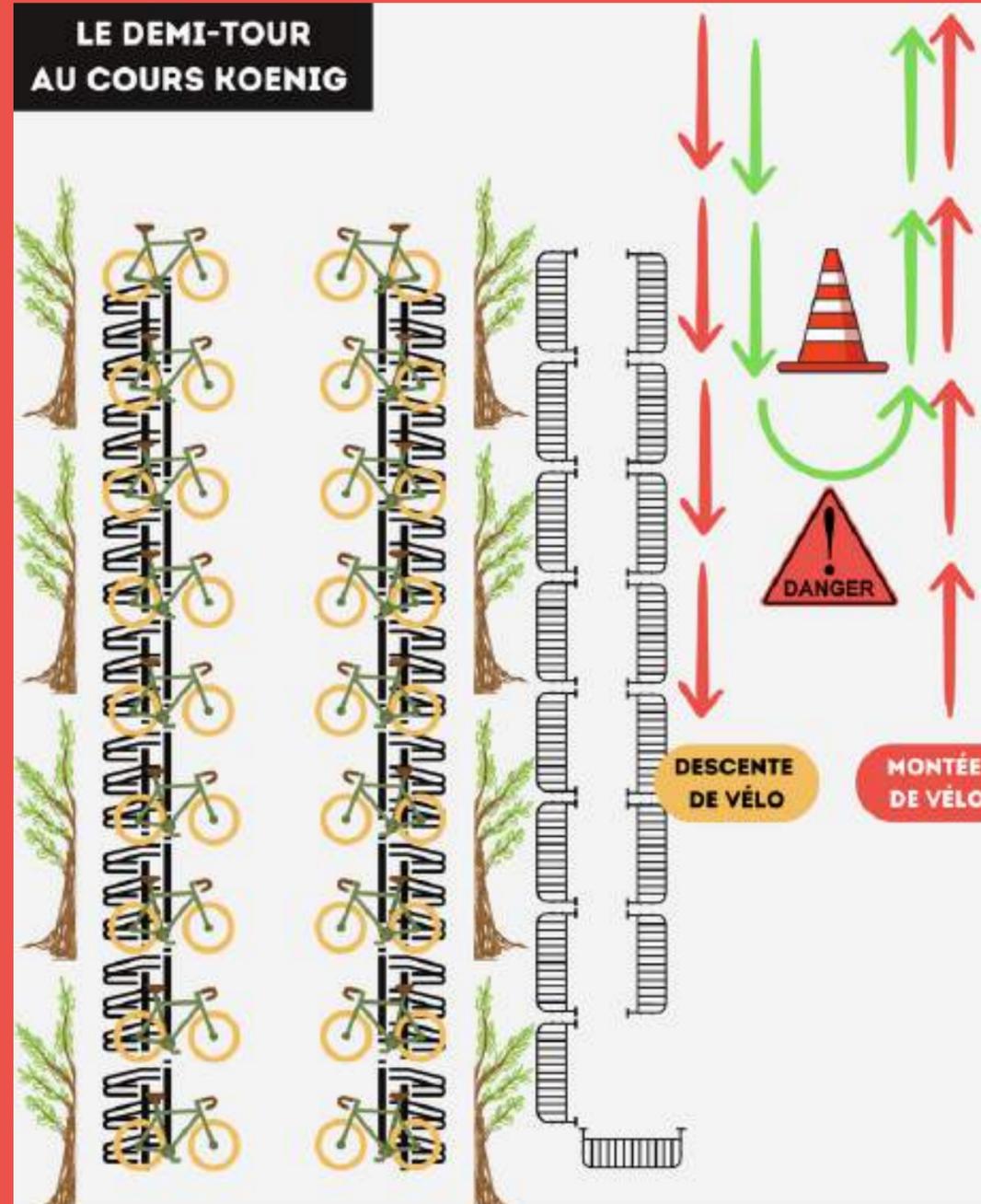
Lors de T1, vous devez monter sur votre vélo **après** le tapis de montée

Lors de T2, vous devez descendre de votre vélo **avant** le tapis de descente

TRANSITION N°2
VÉLO --> CAP



LE VÉLO - LE DEMI-TOUR



XS : 2 tours de vélo / S CLM : 3 tours de vélo
Attention de bien serrer à droite lorsque vous montez sur votre vélo et
lorsque vous descendez !
Et de bien rester sur votre gauche lorsque effectuez votre demi-tour

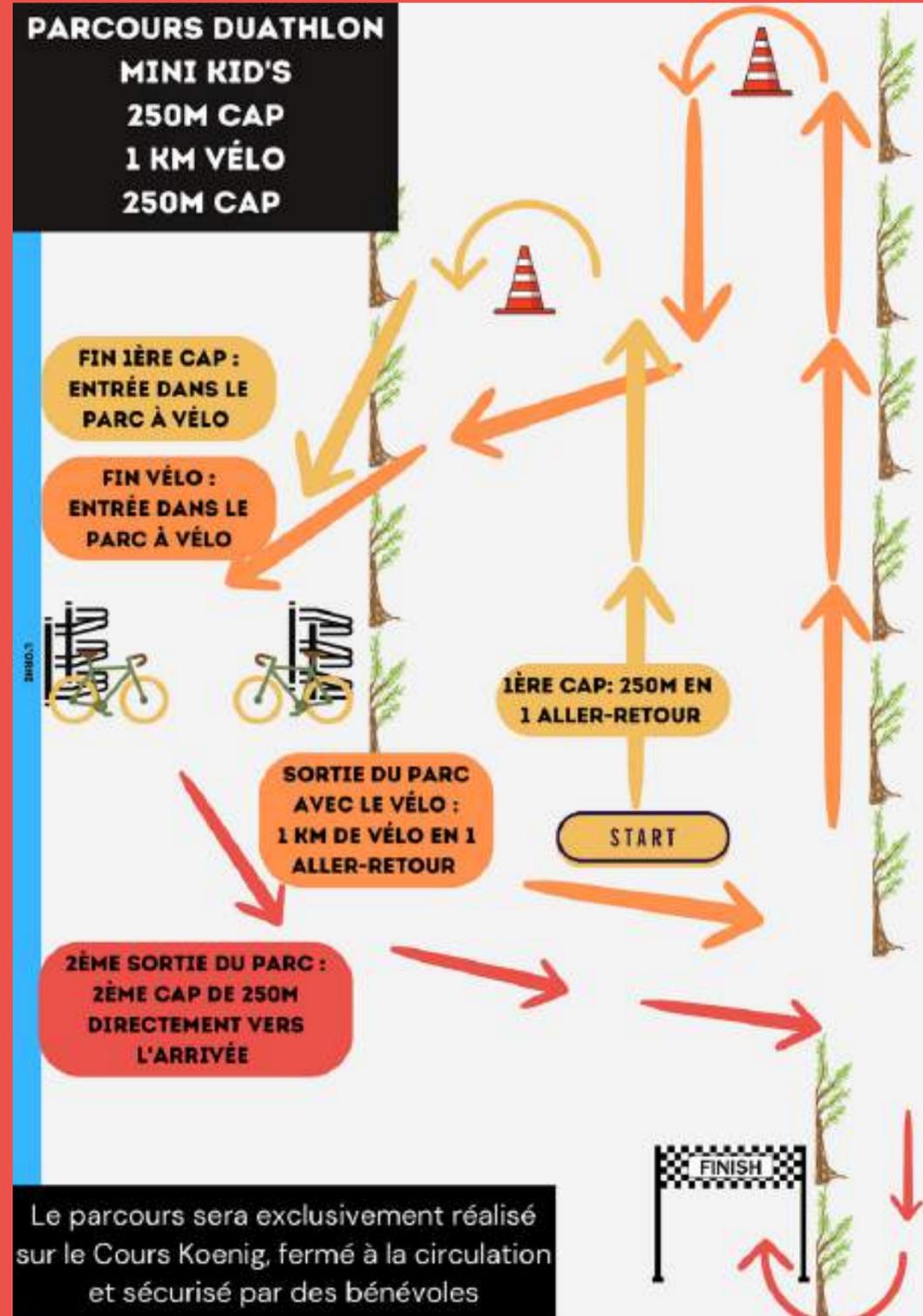
Triathlon de Caen

LE VÉLO - LE DEMI-TOUR

À LOUVIGNY



LE DUATHLON - MINI KID'S





Triathlon de Caen

**MERCI POUR VOTRE LECTURE
RDV LE 07 SEPTEMBRE 2025 !**

