



# Triathlon de l'Eau d'Heure

Dimanche 07 juin 2026

# BRIEFING

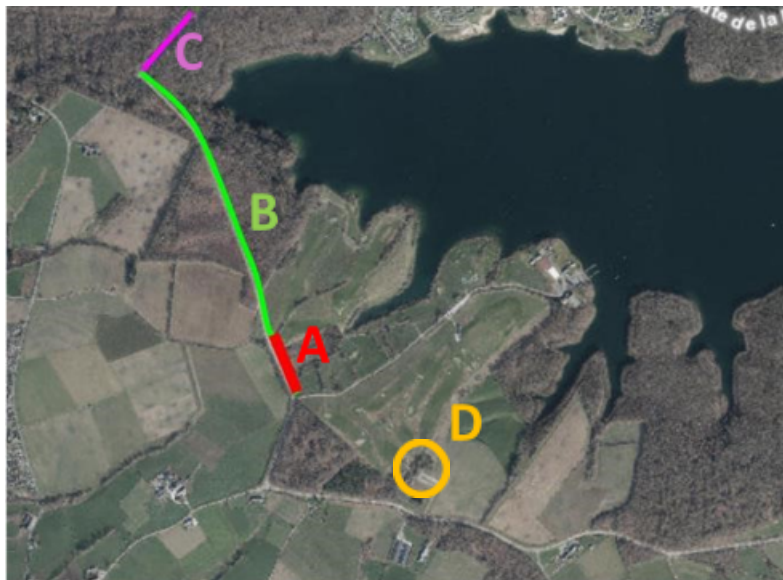
Lacs de l'Eau d'Heure, Centre ADEPS, Rue Cierneau, 4 à 6441 Froidchapelle

## Information importante – accès et parkings

L'accès au centre ADEPS sera exclusivement réservé aux piétons, cyclistes et véhicules autorisés. Les athlètes et accompagnateurs stationneront leur véhicule le long de la route N589A (parkings B et C : voir plan ci-dessous). L'entrée et la sortie du site de l'ADEPS du Cierneau sera impossible pour tout véhicule automobile entre **8h30 et 17h**. Le parking A est réservé aux PMR. Les parking B et C resteront ouverts toute la journée. Pendant les épreuves, les parcours de vélo et de course à pied seront complètement fermés à la circulation (voir plan des contournements en page 10). Le parking D sera disponible pour les Camping-Cars pour le stationnement la veille de la course (Attention, aucune sortie possible avant 17h) .

Veuillez noter les distances minimales à parcourir entre les parkings et le centre ADEPS:

- Parking A = réservé aux clients du Golf
- Parking B = 1,3 km max
- Parking C = 1,8 km max



## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

### Distance Olympique

Ouverture du secrétariat	7h30
Ouverture du Parc à Vélo	8h30
Briefing de course	9h15
Start H (F +10minutes)	9h30
1 <sup>er</sup> Vélo	9h45
Départ dernier Vélo	10h30
Retour dernier Vélo	12h30

### Distance Promo et découverte

Ouverture du secrétariat	12h30
Ouverture du Parc à vélo	13h30
Briefing de course	14h15
Start Promo	14h30
Start Découverte	14h35
1 <sup>er</sup> Vélo	14h40
Départ dernier Vélo	14h55
Retour dernier Vélo	16h25

## ACCUEIL – SECRETARIAT

A partir de 7h30, les participants sont invités à récupérer le kit de course au secrétariat, situé dans le hall d'accueil du Centre ADEPS, Rue Cierneau, 4 à 6441 Froidchapelle. Chaque participant reçoit au secrétariat tout le matériel pour l'épreuve : puce chrono, numéros autocollants pour le vélo/casque/ sac, dossard **Attention bonnet de natation uniquement pour les kids , le découverte et promo.** Le dossard et la puce sont, comme le casque, les éléments obligatoires pour accéder au parc à vélos.

Présentez-vous au secrétariat de l'épreuve au **minimum 1 heure 30** avant l'épreuve où vous êtes inscrit(e). **Prenez en compte le temps de parcours sur la section interdite à la circulation des voitures (1,3 à 2,5 km selon les parkings) !** Nous vous conseillons d'arriver au parking au moins 2h à l'avance.

Lors du passage au secrétariat, chaque athlète doit être en possession de sa licence et d'un document d'identité avec photo. **Les athlètes de moins de 19 ans non licenciés doivent présenter un certificat médical (modèle annexé).**

Participer sous un autre nom, autre âge ou sur base d'information erronée n'est pas autorisé.

## A PROPOS DU RÈGLEMENT

Les athlètes sont soumis au règlement de la fédération Belgian Triathlon (Be3): <https://www.triathlon.be/sportrules>

Suivant le règlement de l'Agence Mondiale Antidopage, le dopage n'est pas autorisé. Chaque athlète doit être au courant de la réglementation (Fédération Wallonie-Bruxelles : [www.dopage.be](http://www.dopage.be))

Un contrôle anti-dopage est possible sur cette épreuve.

## AIRE DE TRANSITION/CHECK-IN

Les athlètes se présentent à l'aire de transition (Check-In) munis de leur kit de course, selon l'horaire communiqué dans le programme. L'aire de transition est uniquement accessible aux participants, arbitres et personnes de l'organisation. Ces derniers assurent la sécurisation de l'aire de transition.

### Equipement personnel

Chaque athlète porte durant l'épreuve un équipement (non transparent) d'une ou 2 pièces qui couvre le torse durant toute l'épreuve. Cet équipement peut avoir une tirette à l'avant ou l'arrière.

Lors de températures extrêmes, des manches et/ou vêtements chauds peuvent être autorisés.

## Vélo

Au check-in, le vélo sera contrôlé par les arbitres. En plus de la sécurité, la réglementation spécifique au vélo sera contrôlée. Le vélo et le casque seront présentés avec les autocollants reprenant le n° de dossard (lisible sur le côté gauche du vélo). Avec cet autocollant et le dossard, le vélo pourra être récupéré après l'épreuve.

**Pour la Distance Olympique, seuls les vélos de course sur route "traditionnels", sans extensions ni roues pleines, sont autorisés. Les vélos de type « contre-la-montre » et les prolongateurs ne sont pas autorisés. Les prolongateurs ne sont pas autorisés.** Les bouchons de protection doivent être présents aux extrémités du guidon. Les vélos doivent être approuvés avant l'épreuve par le chef arbitre HR. En cas de doute sur certaines configurations particulières, veuillez envoyer un courriel à l'organisateur en y annexant une photo du vélo (info@oxygenetriathlon.be).

**Les VTT seront tolérés pour le promo et le découverte mais fortement déconseillés.**

Le casque doit être reconnu par une instance officielle (approbation CE) et ne peut être endommagé. Le casque doit être porté durant tout déplacement à vélo le jour de la compétition.

## Matériel de course

Avant l'épreuve, l'athlète place son matériel à l'emplacement correspondant à son dossard. Seul le matériel utilisé durant la course est autorisé **et il est OBLIGATOIRE d'utiliser une boîte en plastique sans signe distinctif (maximum L45xB35xD25)**. Cette seule boîte ou le matériel strictement nécessaire et permis pour la course seront disposés **à côté** du vélo de manière à ne pas gêner les concurrents voisins ni entraver la circulation dans le parc. **Aucun sac ou autre matériel (pompe à vélo, survêtements, serviettes, sac...) ne sera toléré dans la zone** Avant l'épreuve, l'athlète place son matériel à l'emplacement correspondant à son dossard. Seul le matériel utilisé durant la course est autorisé **et il est OBLIGATOIRE d'utiliser une boîte en plastique sans signe distinctif (maximum L45xB35xD25)**. Cette seule boîte ou le matériel strictement nécessaire et permis pour la course seront disposés **à côté** du vélo de manière à ne pas gêner les concurrents voisins ni entraver la circulation dans le parc. **Aucun sac ou autre matériel (pompe à vélo, survêtements, serviettes, sac...) ne sera toléré dans la zone de transition.**



### Circulation dans l'aire de transition

Dans l'aire de transition, il n'est pas autorisé de rouler à vélo. Les athlètes ne peuvent monter sur le vélo que dans la zone prévue à cet effet, c'est-à-dire après la ligne située à la sortie de la zone de transition et doivent descendre du vélo avant la ligne située devant la zone de transition.

### **SURVEILLANCE DE LA ZONE DE TRANSITION**

Une surveillance est assurée en permanence par plusieurs personnes (dont une aura également en charge le contrôle de l'application des pénalités) sur le parc à vélos depuis 1h avant la première épreuve jusqu'au premier des deux événements suivants : 1h après l'arrivée du dernier concurrent ou retrait du dernier vélo par son propriétaire.

### **SANITAIRES**

Des toilettes sont mises à disposition des athlètes à proximité de la zone de transition. Des douches sont accessibles dans les locaux du centre ADEPS à proximité de la zone de départ et arrivée. Un plan sera affiché au secrétariat.

### **ENVIRONNEMENT**

Les déchets sont déposés dans les poubelles et sacs prévus à cette fin. L'organisation souhaite que les participants et spectateurs respectent l'environnement ainsi que la sécurité des participants. Les Officiels y veillent.

Pendant la course, les athlètes ne peuvent jeter aucun déchet sur les parcours sous peine de pénalité.

Il est seulement possible de jeter les déchets (en particulier les emballages, gourdes, gobelets et réservoirs de gels) dans la zone située en fin de parcours vélo et, sur le parcours de course à pied, dans des zones placées à proximité des ravitaillements.

### **BRIEFING**

Un briefing est prévu sur le lieu de départ **15 minutes avant chacune des épreuves** « hommes », veillez à y être présent. Les modifications éventuelles y seront communiquées.

Les athlètes **doivent** connaître les parcours dont les plans sont disponibles sur le site internet <https://otctriathlon.be/triathlon-lacs-de-leau-dheure/triathlon-parcours/> Vous pourrez y prendre connaissance des informations actualisées.

## NATATION

Le départ sera donné à l'heure prévue. Les participants qui arrivent en retard ne peuvent plus prendre le départ sauf accord de l'arbitre présent au départ.

La température officielle de l'eau est mesurée par le HR le jour de l'épreuve. En fonction de celle-ci (et des conditions climatiques), il sera décidé si la partie natation se fera ou pas (parcours éventuellement raccourci) et si le port de la combinaison est autorisé, obligatoire ou interdit. La température sera communiquée au secrétariat de l'épreuve. Si la température officielle est inférieure à 12°C, la partie natation sera annulée.

Soyez préparé à cette éventualité. L'épreuve sera alors transformée en duathlon. La natation sera alors remplacée par la course à pied : 5 km de course pour le triathlon en distance olympique, 2,5 km pour le triathlon promo et 1,25 km pour le triathlon découverte.

Le dossard ne peut pas être porté durant la natation. Vérifiez bien que vous portez la puce à la jambe gauche, qu'elle est fermement fixée pour éviter de devoir la rembourser en cas de perte (50 EUR). Afin d'assurer une lecture correcte sur le tapis, la puce ne peut pas être recouverte par la combinaison de natation.

Les tubes de compression sont uniquement autorisés lors de la natation avec combinaison. Les chaussettes de compression ne sont pas autorisées.

La partie supérieure de la combinaison peut être enlevée durant le parcours allant de la fin de la natation jusqu'à la zone de transition, mais ce sans gêner les autres athlètes. La combinaison ne peut être complètement enlevée que dans la zone de transition, à l'emplacement prévu pour l'athlète.

L'épreuve de natation se déroule dans le Lac de la plate-taille. Les athlètes se présenteront à la ligne de départ minimum 15 minutes avant le départ. Le départ sera donné hors de l'eau. Une zone d'échauffement est prévue.

Des kayaks et bateaux seront présents sur place pour assurer la sécurité. **En cas de nécessité (stress, crampe...), placez-vous sur le dos et levez le bras. Les secours arriveront très rapidement.**

## VELO

Épreuves Drafting, ce qui signifie que les peloton sont autorisés. Toutefois, le blocage d'un concurrent est interdit. Il est interdit de faire du drafting avec une personne qui ne fait pas la même distance que soi.

Les vélos doivent respecter les spécifications du règlement sportif Be3 2026 (voir [www.triathlon.be](http://www.triathlon.be)). **Les freins à disques sont autorisés. Pour l'épreuve DO, les vélos de chrono, les VTT, les prolongateur et tout autre type de cintre autre que les cintre de course sont absolument INTERDITS.** Les gravels sont autorisés mais ne pourront pas prétendre à un prix car ils seront classés séparément.

Les participants effectuent la transition de la course à pied au vélo et quittent la zone de transition avec le casque fermé, le dossard sur le dos, l'autocollant avec le numéro de dossard sur le vélo et la puce fixée à la cheville gauche.

Le casque doit être fermé avant de prendre le vélo lors de la première transition et enlevé dès que le vélo est correctement placé lors de la deuxième transition. Courir avec le casque après la deuxième transition n'est pas autorisé.

Les participants doivent toujours respecter le règlement sportif et le code de la route sauf avis contraire d'un arbitre. Le drafting (rouler dans la roue du coureur précédent) est autorisé sur toutes les courses sauf sur l'épreuve découverte. Les hommes peuvent seulement drafter entre eux, les femmes entre elles.

**Il s'agit de bien serrer le côté droit, le croisement sur les allers-retours et les dépassements devant être réalisables en toute sécurité.**

Si un(e) athlète est pénalisé sur la section vélo, il devra spontanément se présenter à la Penalty box, et à défaut il/elle sera disqualifié.

La police et les signaleurs sont présents pour assurer la sécurité.

## **COURSE A PIED**

Le dossard doit se porter à l'avant. Il n'est pas permis de courir torse nu.

L'athlète ne peut avoir d'accompagnant ou recevoir de ravitaillement personnel pendant le parcours.

Si un(e) athlète est pénalisé, elle sera effectuée sur le parcours, quasi immédiatement selon les instructions de l'arbitre. Les athlètes doivent alors rester immobiles.

## **PARCOURS**

Voir les parcours sur le site

<https://otctriathlon.be/triathlon-lacs-de-leau-dheure/triathlon-parcours/>

Distance Olympique

**Attention : Le non-respect du nombre de tours entraînera automatiquement une disqualification de l'athlète qui ne pourra donc pas prétendre à un prix. La responsabilité du respect du parcours annoncé est uniquement à la charge de l'athlète. Aucun fait de course ne pourra être pris en compte pour un prix éventuel.**

## Distance Olympique

Natation	2 Tours de 750m
Vélo	3 Tours de 12,6km (+A/R au parc à vélo)
Course à pied	2 Tours de 5km

## Découverte

Natation	1 Tour de 250m
Vélo	1 Tour de 9km (+A/R au parc à vélo)
Course à pied	1 Tour de 2,5km

## Promo

Natation	1 Tour de 500m
Vélo	2 Tours de 9km (+A/R au parc à vélo)
Course à pied	2 Tours de 2,5km

## **LIMITES DE TEMPS**

### Distance Olympique

Natation + T1	1h
Natation + T1 + Vélo	3h

### Découverte

Natation + T1	0h20
Natation + T1 + Vélo	1h50

### Promo

Natation + T1	0h25
Natation + T1 + Vélo	1h55

Les athlètes hors délais seront mis hors course par le responsable du parc à vélo.

Les concurrents doublés ne seront pas mis hors course.

Les arbitres de la Ligue Belge de Triathlon sont présents pour appliquer le règlement afin que l'épreuve se déroule dans un esprit sportif et en toute sécurité.

## SANCTIONS

Lorsqu'un athlète ne respecte pas le Règlement Sportif, l'arbitre peut donner un avertissement verbal, une pénalité en temps ou le disqualifier (carte rouge).

Lors d'une pénalité (carte jaune), l'athlète se verra infliger un temps de pénalité à la « prison » (zone de pénalité) située à proximité de la sortie de la zone de transition. Le responsable des pénalités demeurera à proximité de la prison, vers la sortie course à pied du parc vélo. Il sera muni d'un chronomètre. L'épreuve étant drafting, le blocage d'un concurrent sera sanctionné par une carte jaune.

Un tableau où figurera la liste des athlètes (n° de dossards) pénalisés sera accroché à proximité de la prison. Toutefois, même si son nom n'est pas indiqué sur cette liste, tout athlète à qui un arbitre aura signifié une pénalité « carton bleu » sera tenu d'effectuer son temps de pénalité dans la prison sous peine de disqualification.

Lors d'une carte rouge ou disqualification, l'athlète doit quitter la compétition et ne sera pas repris sur le classement final.

Lors d'infractions graves, une procédure de suspension ou d'exclusion peut être démarrée par le Tribunal des litiges.

Un athlète qui introduit une réclamation doit le faire auprès du chef arbitre endéans les 15 minutes après son arrivée. L'intention de déposer une réclamation écrite doit être communiquée au chef arbitre ou arbitre présent à l'arrivée endéans les 5 minutes après son arrivée. Une réclamation relative aux résultats de l'épreuve (temps, classement des athlètes) doit être introduite par écrit auprès du chef arbitre endéans les deux jours ouvrables après la compétition.

## REMISE DES PRIX

Les remises des prix sont prévues à **12h45** (distance olympique) et **16h30** (promo).

Les résultats seront publiés en temps réel sur l'application UltraTiming. N'hésite pas à transmettre le lien à tes supporters.

Le classement sera également sur le site internet de l'organisation, de la LF3 **et de 3VL.**

**Les prix seront remis en main propre à l'athlète uniquement s'il est présent lors de la remise des prix. (Pas de remise par procuration)**

Le podium sera réalisé que s'il y a au moins **3 finishers** dans la catégorie

**Il n'y aura pas de podium mais les 10 premiers seront mis en évidence pour le challenge SymeTri, catégories Hommes et Femmes.**

**PAS DE PODIUM pour le découverte car c'est une distance pour découvrir la discipline , on ne préfère pas de Triathlete avancé sur cette distance !**

Tableau des récompenses par catégories				
Catégories		1er	2ème	3ème
<b>DO</b>	Mu23/Fu23	Médaille Or + 30€	Médaille argent	Médaille de bronze
	M24/F24	Médaille Or + 30€	Médaille argent	Médaille de bronze
	M40/F40	Médaille Or + 30€	Médaille argent	Médaille de bronze
	M50/F50	Médaille Or + 30€	Médaille argent	Médaille de bronze
	M60/F60	Médaille Or + 30€	Médaille argent	Médaille de bronze
	M70/F70	Médaille Or + 30€	Médaille argent	Médaille de bronze
<b>PROMO</b>	Mu23/Fu23	Médaille Or	Médaille argent	Médaille de bronze
	M24/F24	Médaille Or	Médaille argent	Médaille de bronze
	M40/F40	Médaille Or	Médaille argent	Médaille de bronze
	M50/F50	Médaille Or	Médaille argent	Médaille de bronze
	M60/F60	Médaille Or	Médaille argent	Médaille de bronze
	M70/F70	Médaille Or	Médaille argent	Médaille de bronze

Tableau des récompenses Scratch						
Catégorie		1er	2ème	3ème	4ème	5ème
<b>DO</b>	Hommes	Coupe + 100 €	Coupe + 80 €	Coupe +60 €	40 €	40 €
	Femmes	Coupe + 100 €	Coupe + 80 €	Coupe 60 €	40 €	40 €
	Relais ouvert	Coup + 30 €	Coupe + 15 €	Coupe + 10 €		
<b>PROMO</b>	Hommes	Coupe + 25 €	Coupe + 15 €	Coupe + 10 €		
	Femmes	Coupe + 25 €	Coupe + 15 €	Coupe + 10 €		
	Relais ouvert	Coupe + 30 €	Coupe + 15 €	Coupe + 10 €		

## RECUPERATION DU MATERIEL

Après l'épreuve, les athlètes peuvent, avec leur dossard, récupérer leur propre vélo et matériel dans l'aire de transition.

Une surveillance y sera assurée en permanence depuis **1h avant la première épreuve jusqu'au premier des deux évènements suivants : 1h après** l'arrivée du dernier concurrent ou retrait du dernier vélo par son propriétaire. Le matériel non réclamé sera récupérable au secrétariat.

**Pour récupérer son vélo, l'athlète devra rendre sa puce au moment de la sortie du parc à vélo. Sans la puce, l'athlète devra attendre que le parc à vélo soit complètement vide. Une pénalité financière sera appliquée.**

## COMBINAISON DE NATATION

Le port de la combinaison dépend de la température de l'eau.

**Si l'eau à une température supérieure à 24°C, la combinaison est interdite**

**Si l'eau est à une température inférieure à 16°C, la combinaison est obligatoire**

Entre les deux, le port de la combinaison est laissée à l'appréciation de l'athlète.

Vous pouvez louer une combinaison chez notre partenaire Infnitri :

<https://infnitri.be/comment-louer-combinaison-neoprene/#events>

## ASSURANCE

Tous les concurrents d'une épreuve officielle de la ligue LF3 sont assurés pour les accidents corporels et en responsabilité civile.

Après un accident, l'athlète licencié doit faire une déclaration via son club. Un athlète non licencié doit faire une déclaration via l'organisation.

Les athlètes étrangers doivent être assurés par leur fédération nationale. Si ce n'est pas le cas, l'athlète doit souscrire une assurance/licence à la journée.

Plus d'informations concernant l'assurance de la LF3 et la procédure de déclaration peuvent être consultés sur le site internet de la LF3.

Nous vous souhaitons une agréable journée.

Sportivement,

Le Comité Organisateur





7 juin 2026

## Duathlon Mini-Kids et Triathlon Kids Eau d'Heure

### Informations de base

#### Catégories :

Duathlon Mini-Kids 6/9 ans, années de naissance 2020/19/18/17

Triathlon Kids 10/13 ans, années de naissance 2016/15/14/13

Les 14/15 ans sont alignés sur le distance Promo.

#### Points d'attentions :

- Le VTT est obligatoire (Pas de vélo de course ou gravel).
- Aucun adulte n'est autorisé dans le parc à vélo.
- Chaque enfant recevra sa médaille.
- **Pas de podium pour les kids.**

**Distances :**

Catégories	Course à pied	VTT	Course à pied
Mini-Kids	500 m	2500 m	500 m
Catégories	Natation	VTT	Course à pied
Kids	100 m	4000 m	650 m

**Kids :**

50 dossards

**Mini-kids :**

40 dossards

**Check-In**

12h50 Mini-Kids sur ligne d'arrivée

13h00 Start Mini-Kids

13h15 Kids au box de départ natation

13h30 Start Kids

**Check-In Transition**

11h00 12h30

**Check-Out Transition**

14h00 (ou après dernier Kids rentré) 15h00

**Les transitions**

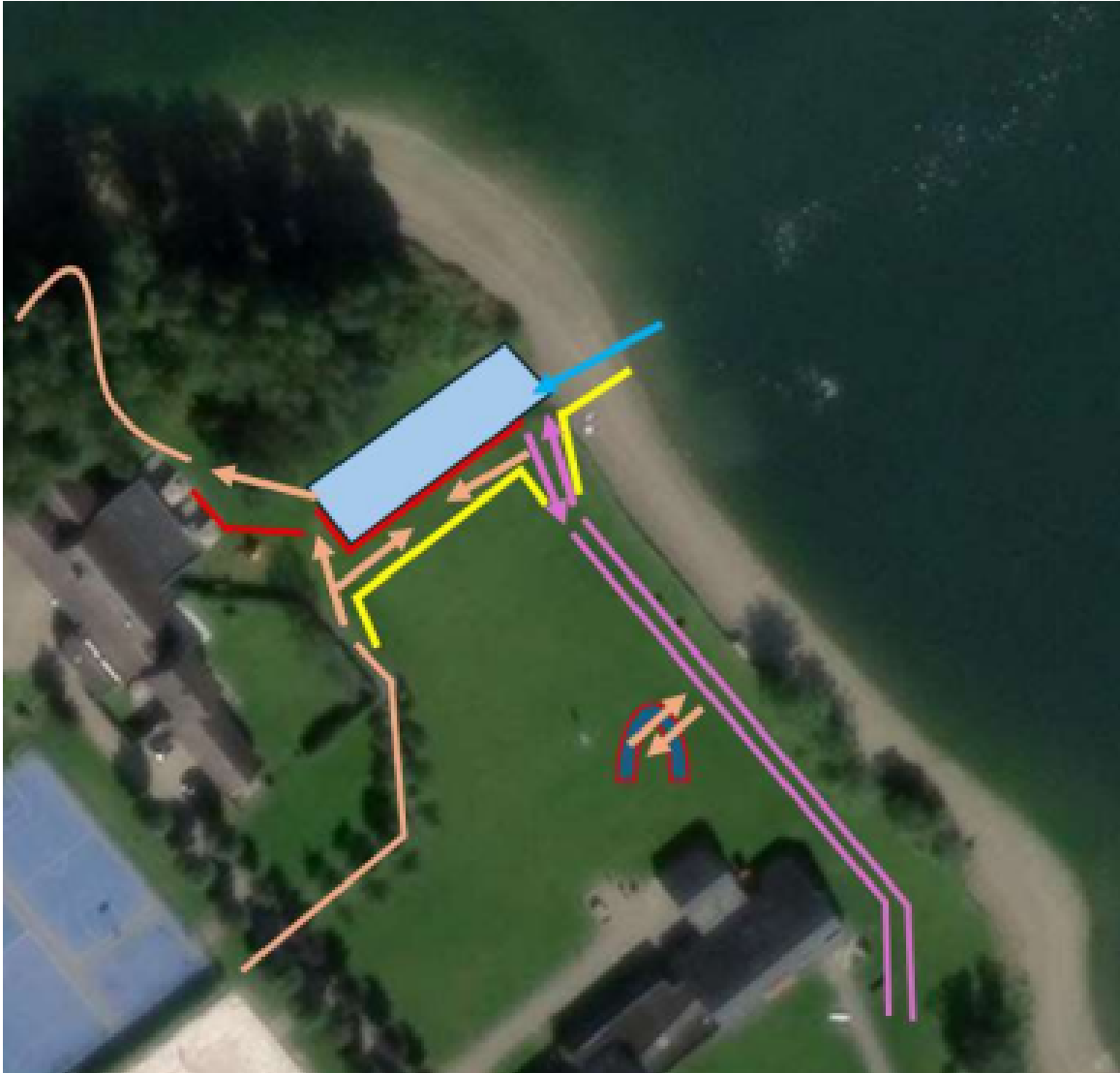
Ligne rouge = filet rouge (via Q3T)

Ligne jaune = barrières Nadar

Flèche bleue = retour natation

Lignes et flèches brunes = Course à pied

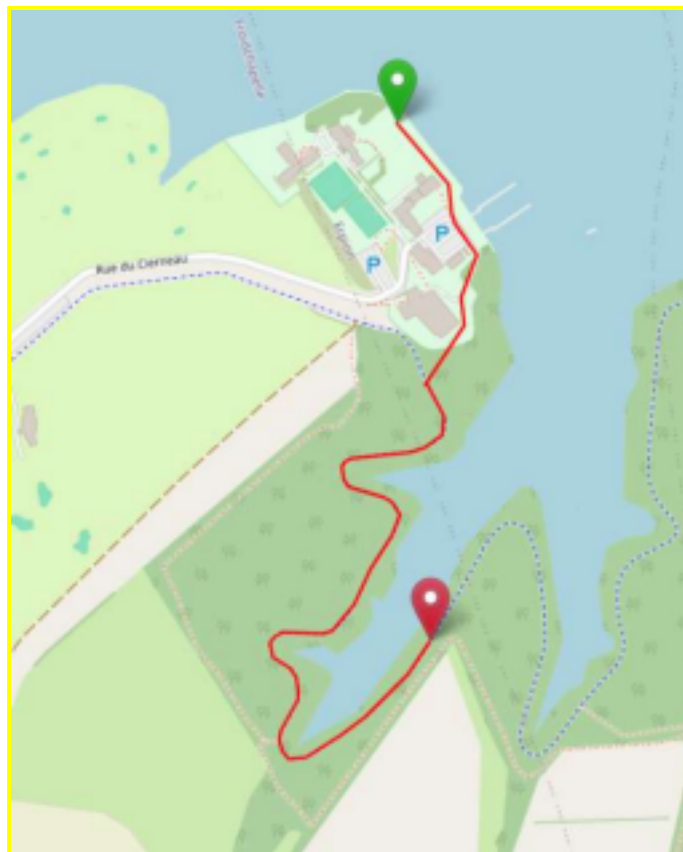
Lignes et flèches mauves = VTT



Câp1 Mini-Kids 500 mètres



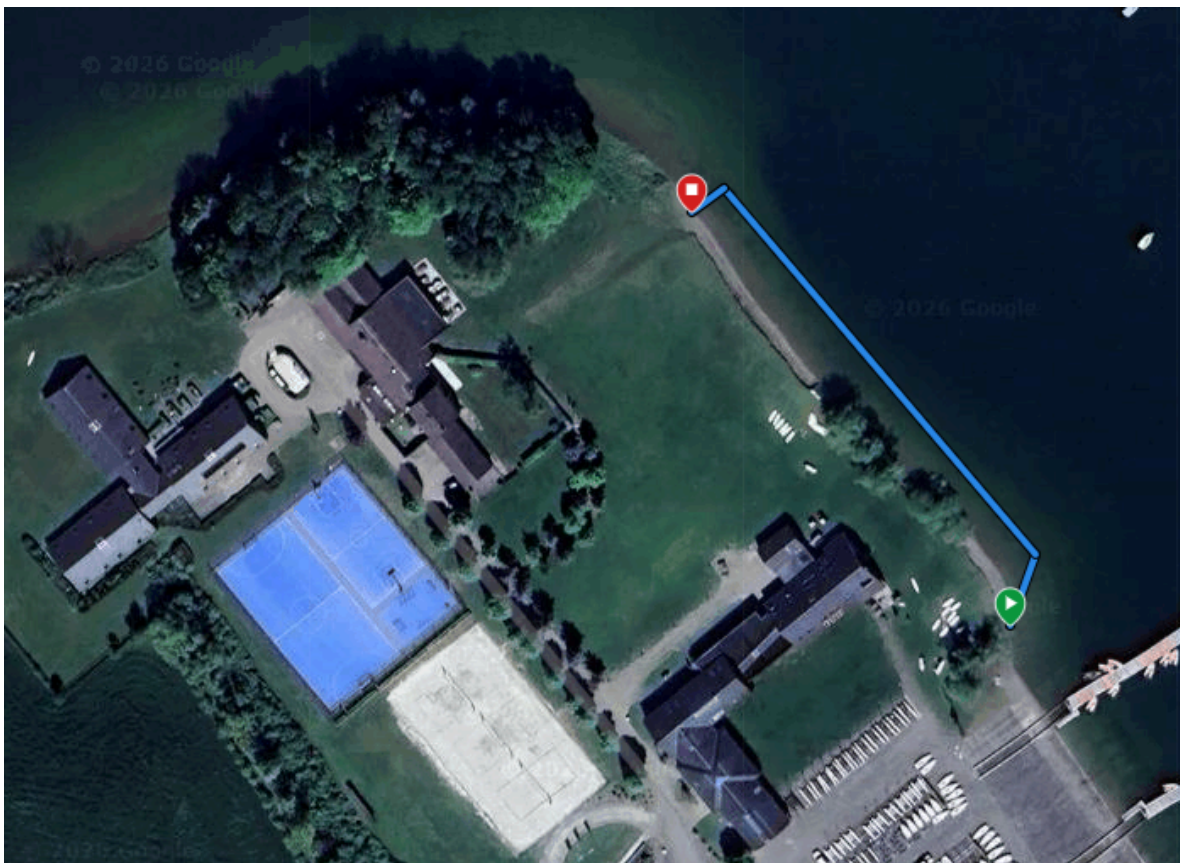
VTT Mini-Kids boucle de 2500 mètres



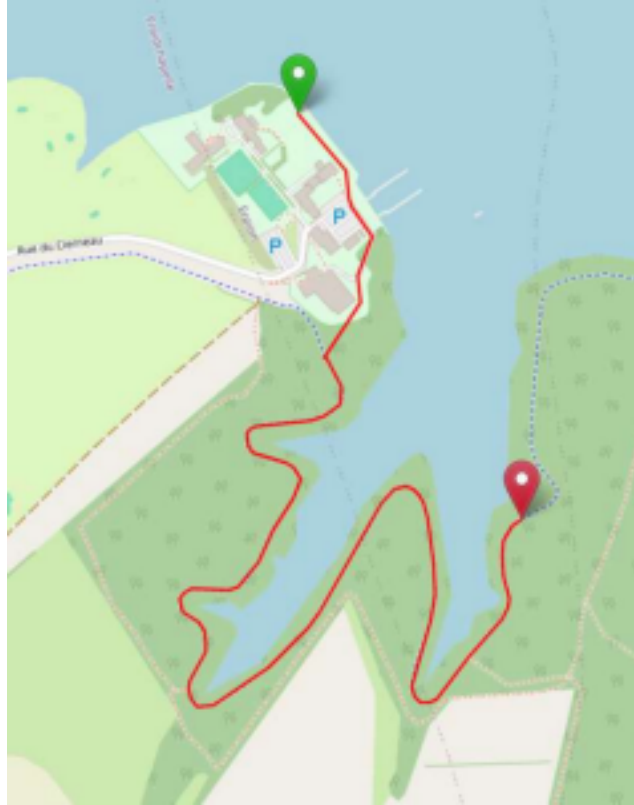
Câp2 Mini-Kids 500 mètres



Natation Kids : 1 boucle de 100 mètres



VTT Kids boucle de 4000 mètres



Càp Kids 650 mètres



# Certificat de non contre-indications apparentes au sport

## A compléter par le Médecin (EN MAJUSCULES SVP)

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_, Docteur en médecine, certifie avoir examiné

M/Mme \_\_\_\_\_,

né(e) le \_\_\_\_\_,

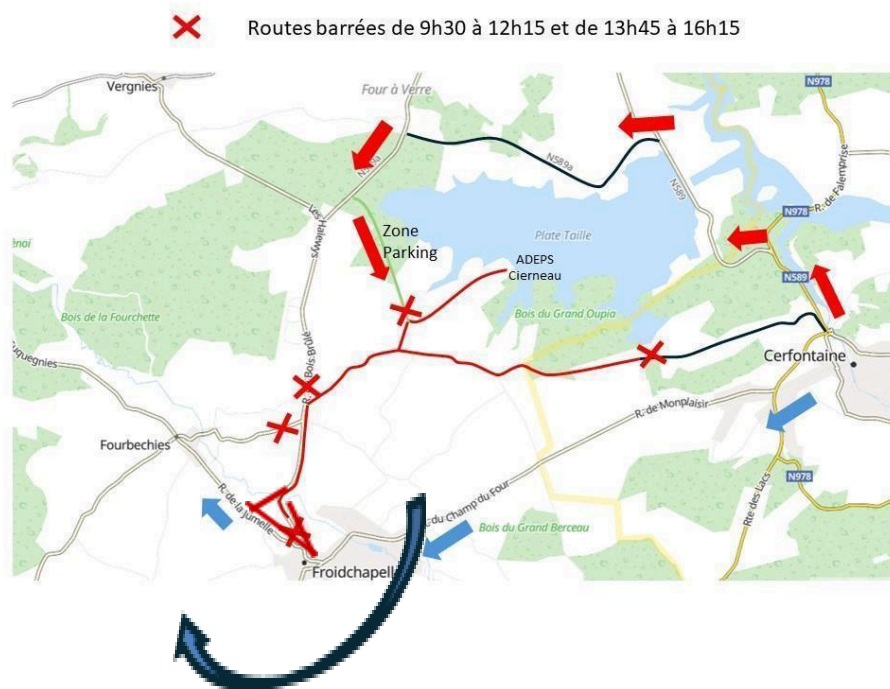
et avoir constaté, à la date de ce jour, l'absence de signe clinique apparent contre-indiquant la pratique du Triathlon/Duathlon ou épreuves Multisports (Combinaison de différentes disciplines : natation, cyclisme et course à pied)

Certificat fait pour servir et valoir ce que de droit sur la demande de l'intéressé et remis en mains propres le \_\_\_\_\_,

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature et cachet du médecin prescripteur :

## Plan des déviations et routes d'accès à la zone de départ/arrivée



Les flèches rouges et bleues indiquent les parcours de contournement :

- Nord (flèches rouges) vers le site ADEPS du Cierneau et vers le Golf
- Sud (flèches bleues), via Cerfontaine, Froidchapelle et Fourbechies)

L'équipe OXYGENE TRIATHLON CLUB vous souhaite un moment inoubliable

Sportivement

