

Guide de l'athlète

TNT
TRIATHLON NAMUR TEAM

15 août 2026 Triathlon de Namur



Table des matières

Table des matières	2
Avant propos	3
Introduction	4
Infos pratiques	5
Accès	5
Plan du site	6
Bar et petite restauration	6
Horaire	7
Retrait des dossards	7
Parc à vélo (ou parc de transition)	7
Limite de temps	8
Règle à suivre	8
Les parcours	9
Épreuve Sprint	9
Épreuve Distance Olympique	12
Les ravitaillements	15
Durant l'épreuve	15
Après l'épreuve	15
Les épreuves relais	16
Rappel à destination des néophytes	17
Avant la course	17
La course	18
Save the date 11/11/2026 - Le Cross Duathlon de Malonne	19
A la recherche d'un club de triathlon ?	20
Remerciements	21

Avant propos

Bienvenue au Triathlon du TNT !

Cette édition marque un véritable tournant dans l'histoire de notre épreuve. Pour la première fois, les trois parcours – natation, vélo et course à pied – ont été entièrement repensés. Après de nombreuses années organisées sur le même versant de la Meuse, nous vous invitons cette fois à découvrir de nouveaux terrains de jeu, offrant une expérience renouvelée aussi bien aux habitués qu'aux nouveaux participants.

Le parcours vélo sera sans doute la plus grande nouveauté de cette édition. Il vous emmènera à travers des paysages remarquables, alternant des portions rapides et roulantes avec des secteurs plus exigeants où les reliefs mettront vos jambes à contribution. Nous sommes convaincus que cette diversité fera le bonheur des amateurs de beaux parcours, à condition d'aborder chaque section avec lucidité et maîtrise.

Enfin, la sécurité reste la priorité de tous. Nous vous invitons à prendre le temps d'étudier attentivement les différents parcours avant le jour de la course. Familiarisez-vous avec les changements de direction, les difficultés du relief, les zones techniques ainsi que les points nécessitant une vigilance particulière. N'oubliez pas que le parcours vélo n'est pas fermé à la circulation donc soyez attentifs et respectez en permanence les consignes des signaleurs et des bénévoles, ainsi que les autres usagers qui pourraient être présents sur certaines portions du parcours.

Toute l'équipe du Triathlon Namur Team vous souhaite une excellente préparation et, surtout, beaucoup de plaisir à découvrir ces nouveaux parcours.



Introduction

Bienvenue à toutes et à tous,

Le Triathlon est bien plus qu'un sport : chaque 15 août, à Namur, il est devenu une tradition qui rythme la vie sportive de notre belle ville. Le **Triathlon Namur Team (TNT)** est fier de faire vivre cette discipline exigeante mais passionnante au cœur même de la cité, entre Meuse et collines, dans un cadre naturel exceptionnel. Nous tenons à remercier chaleureusement la Ville de Namur pour son soutien qui nous permet, année après année, de vous accueillir dans les meilleures conditions pour cet événement.

Ce **guide de l'athlète** a été conçu pour vous accompagner avant, pendant et après votre course. Vous y trouverez toutes les informations pratiques indispensables : parcours, horaires, consignes de sécurité, règlements et recommandations. Prenez le temps de le lire attentivement : il est votre meilleur allié pour vivre une expérience fluide et sereine.

Le **TNT**, c'est avant tout un club composé de bénévoles et de passionné·es qui s'investissent pour que des événements comme celui-ci puissent voir le jour. Si l'aventure vous tente, que ce soit pour enfiler un dossard ou pour prêter main forte à l'organisation, **nous serions ravis de vous compter parmi nous**. La saison prochaine s'annonce déjà riche et nous sommes toujours à la recherche de nouvelles forces vives !

Nous profitons aussi de cette occasion pour vous inviter à notre prochain rendez-vous : le **Cross Duathlon de Malonne du 11 novembre**. Revu pour être plus accessible à toutes et tous, il garde l'esprit sportif et convivial cher à notre club. Cette édition aura une dimension solidaire : **l'intégralité des bénéfices sera reversée à l'association "L'essentiel"**, qui accompagne les personnes touchées par le cancer ainsi que leurs proches. À travers des activités de bien-être, de soutien psychologique, d'information et de réadaptation, elle contribue à améliorer la qualité de vie des bénéficiaires pendant et après les traitements.

Le sport nous apprend la rigueur, la persévérance, le respect, mais aussi l'humilité et la solidarité. Peu importe votre niveau ou votre objectif, vous êtes déjà à nos yeux des vainqueurs. Prenez du plaisir, dépassez-vous, et n'oubliez pas de lever les yeux pour profiter du paysage.

Bonne course à toutes et à tous,

L'équipe du TNT

Infos pratiques

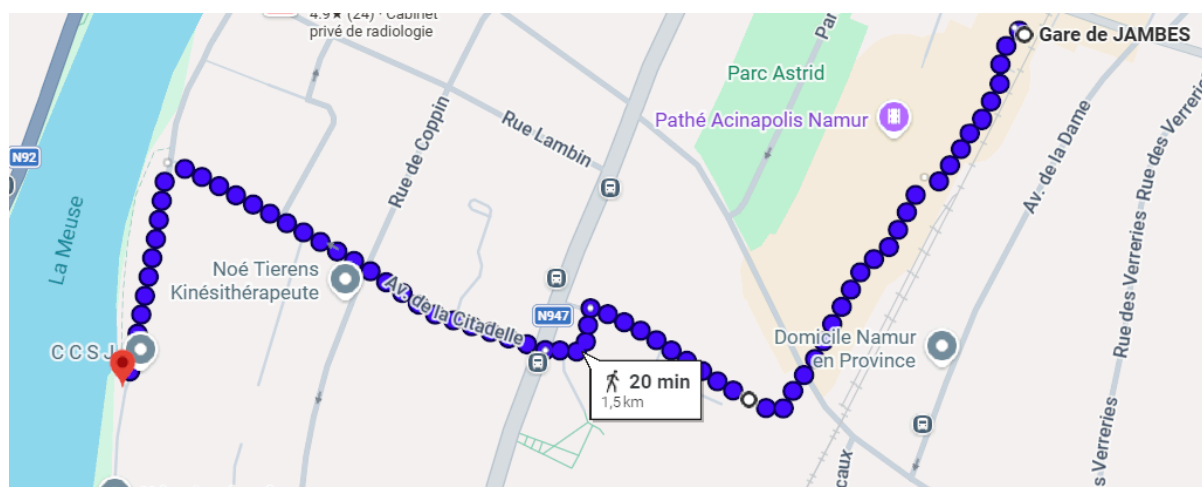
Accès

Le triathlon se déroule cette année **Boulevard de la Meuse à Jambes**. Pour les habitués des éditions précédentes, le siège de l'événement se situe de l'autre côté de la Meuse en face du parc de la Plante.

En raison de l'emplacement central et de la configuration des lieux, aucun parking n'est prévu à proximité immédiate du site mais vous pouvez vous garer dans les rues avoisinantes et si vous ne trouvez pas à proximité, il existe un grand parking à 1km à pied.

Nous recommandons donc vivement à tous les participants de prévoir suffisamment de temps et de rejoindre le site à pied.

Pour les participants venant en **transports en commun**, le site de départ se trouve à environ **1,5 km de la gare de Jambes**. Si vous en avez la possibilité, nous vous encourageons à privilégier cette option, à la fois plus pratique et plus respectueuse de l'environnement.



En bref :

- Boulevard de la Meuse 112, Jambes
- Pas de parking à proximité immédiate
- Privilégiez les transports en commun où le covoiturage

NB : Pensez à prévenir vos éventuels spectateurs des accès et demandez leur de ne pas se garer à proximité directe du site afin de ne pas engorger la circulation autour du parc pour le bien-être des participants.

Plan du site

Pour faciliter la circulation le Jour J, veuillez prendre connaissance du plan du site ci-après :



Bar et petite restauration

Parce que notre triathlon, c'est aussi un moment de convivialité, nous vous invitons dans notre espace "bar et restauration".

Tout au long de l'événement, le bar vous proposera un large choix de boissons rafraîchissantes (eaux, softs, cafés...) ainsi qu'une sélection de bières locales, avec et sans alcool. Une belle occasion de découvrir quelques saveurs de notre terroir.

Côté restauration, notre partenaire vous préparera de délicieux pains saucisses cuits au barbecue tout au long de la journée.



Horaire

- 09:00 : Ouverture du secrétariat
- 09:30 : Ouverture du parc à vélos
- 10:30 : Briefing
- 10:45 : Fermeture du parc à Vélo
- 11:00 : Départ Distance Olympique
- 11:05 : Départ Distance Olympique Handisport
- 11:15 : Départ Sprint
- 11:20 : Départ Sprint Handisport
- 15:00 : Remise des prix
- 16:30 : Fermeture du parc à vélos

Retrait des dossards

Le retrait des dossards se fait uniquement sur présentation d'une pièce d'identité. Comme annoncé sur nos réseaux sociaux, le dossard n'est pas transférable à un autre participant.

Afin de fluidifier les retraits de dossard, veuillez vous rendre au secrétariat uniquement après avoir préparé les documents nécessaires pour le retrait des dossards.

- **Licencié** : Carte d'identité + Numéro de licence de triathlon
- **NON Licencié** : Carte d'identité

Pour rappel : le certificat médical n'est pas obligatoire.

ATTENTION : veuillez noter qu'**aucun bonnet ne sera distribué aux athlètes**, vous êtes priés d'apporter votre propre bonnet pour la partie nage.

Parc à vélo (ou parc de transition)

Le parc à vélo accueillera les premiers participants pour le check-in dès 9h30.

Pour pouvoir rentrer, les athlètes devront obligatoirement :

- Présenter un vélo en ordre de fonctionnement avec leur numéro collé sur la tige de selle ;
- Porter leur casque sur la tête jugulaire fermée avec son étiquette numérotée correctement apposée ;
- Porter le dossard sur le porte dossard (avec 3 points d'attache) ;
- Porter la puce attachée à la cheville gauche à l'aide du bracelet scratch fourni;
- Posséder une boîte en plastique avec l'étiquette numérotée dans lequel sera placé votre matériel de course.

Attention : Seule les boîtes en plastique format max. 30 cm x 40 cm x 50 cm conformément au règlement de la LF3 (aucun sac ne sera accepté dans le parc à vélo).

Les derniers vélos devront avoir évacués la zone de transition avant 16h30, heure de la fermeture et du démontage de la zone de transition.

Limite de temps

Cette année, une limite de temps est imposée pour finir chacune des disciplines.

Temps pour finir la natation :

- Sprint : 30 minutes
- Distance olympique : 50 minutes

Les derniers départs pour la partie course à pied s'effectuent pour les deux épreuves **avant 14h10**.

Règle à suivre

L'épreuve suivra la réglementation de la Ligue Belge Francophone de Triathlon et Duathlon (LF3), pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter le site de la Ligue : [LF3](#)

Les parcours

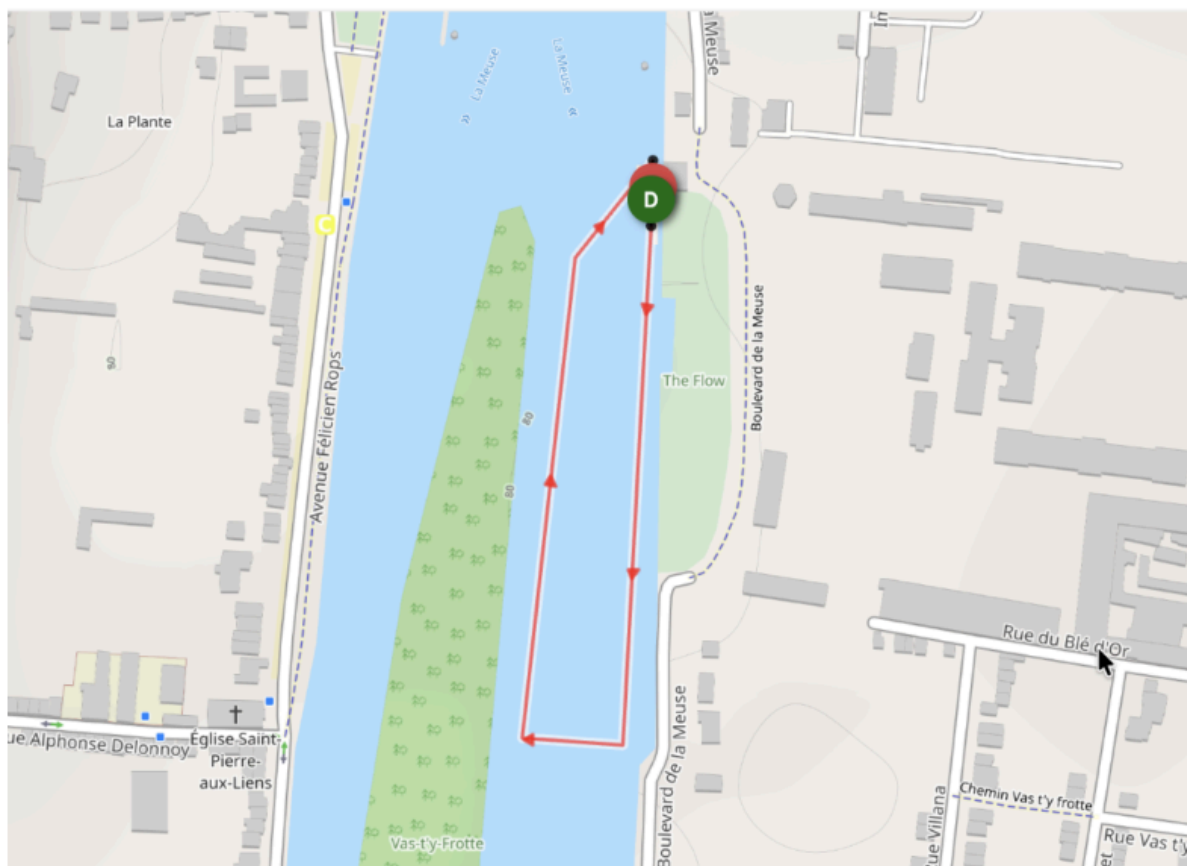
Cette section reprend les parcours des deux épreuves. Comme mentionné en début de document, les parcours sont une grande nouveauté de cette année par conséquent, soyez attentifs durant l'épreuve et surtout, n'hésitez pas à nous faire parvenir vos feedbacks à l'issue de l'épreuve. Notre but est que tout le monde passe un bon moment et de faire vivre l'épreuve au fil des années donc vos commentaires sont précieux !

Les deux épreuves sont **des épreuves DRAFTING INTERDIT**.

Épreuve Sprint

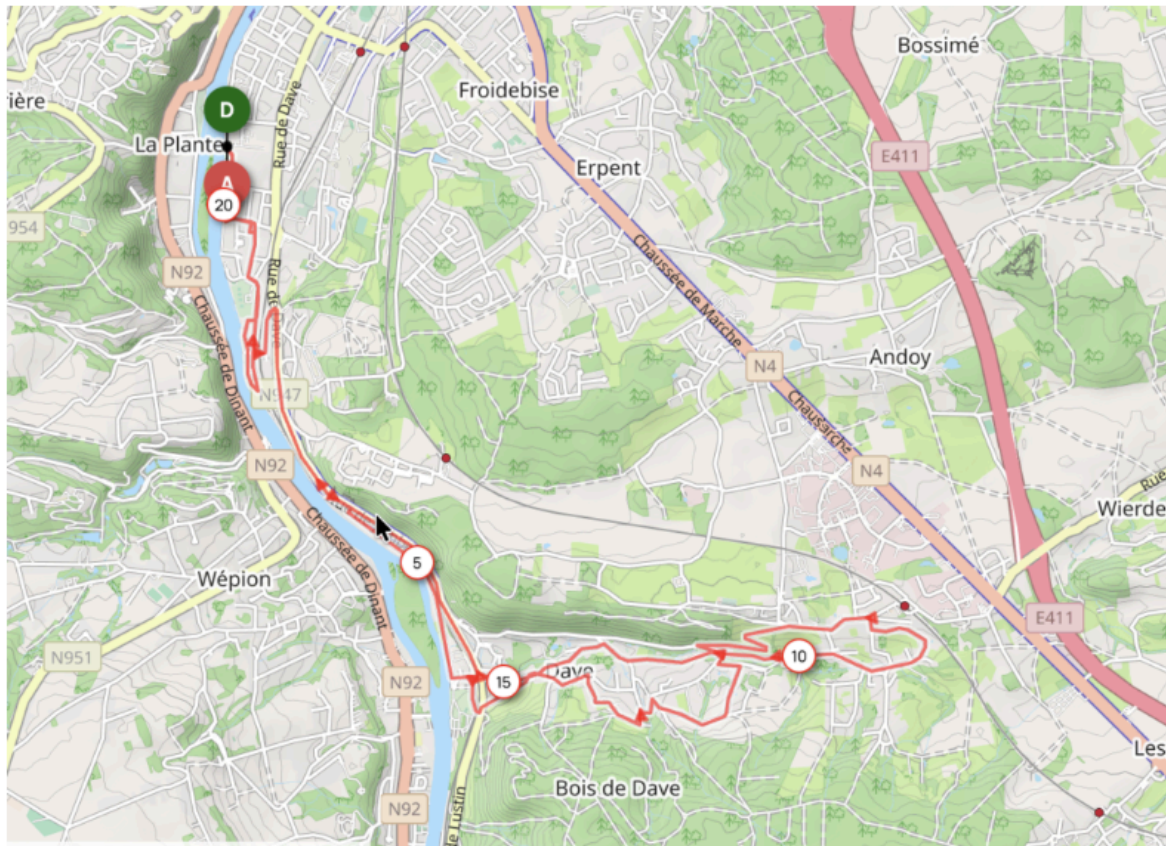
👉 750m – 20 km – 5 km

Natation : <https://www.openrunner.com/route-details/23220079>



Vélo : <https://www.openrunner.com/route-details/21486316>

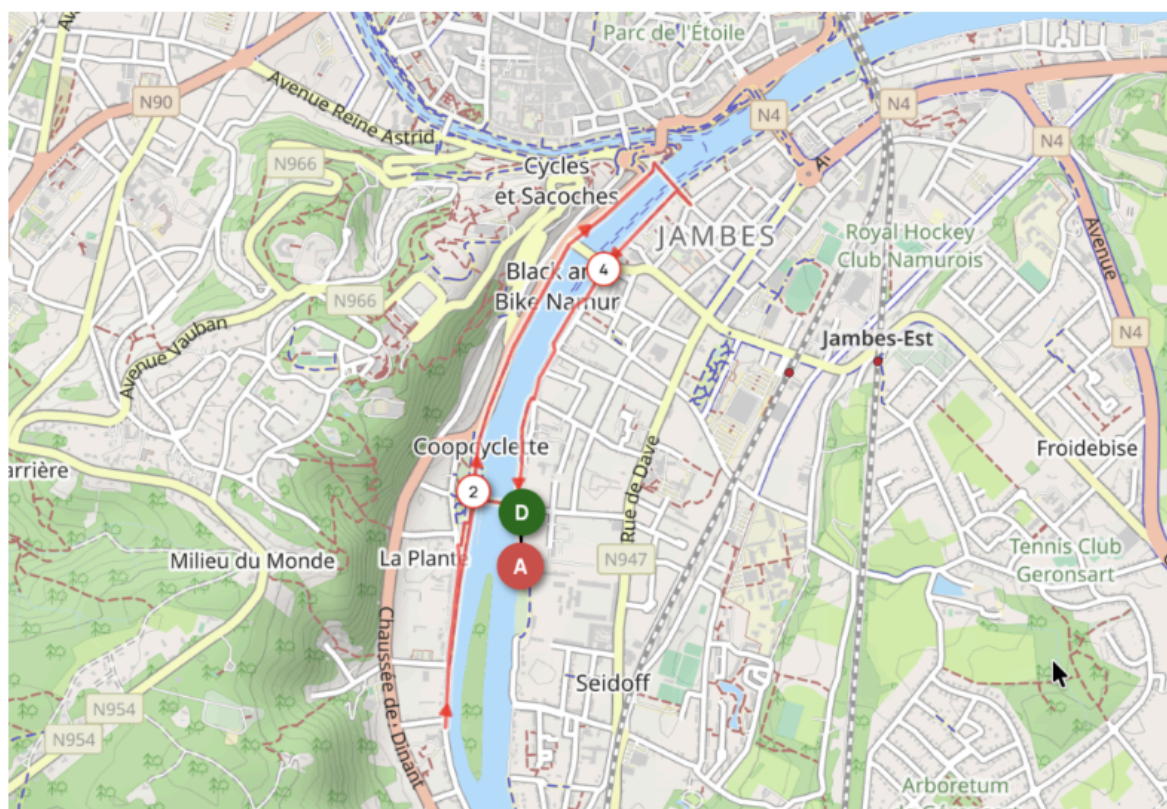
ATTENTION : le parcours vélo n'est pas bloqué à la circulation des voitures. Pour votre sécurité, il est demandé de serrer votre droite durant tout le parcours ainsi que de faire preuve de vigilance sur tout le parcours.



Course à pied : <https://www.openrunner.com/route-details/23219982>

Durant la course, pensez à serrer la droite sur tout le parcours pour votre sécurité (exception de la passerelle et du turning point).

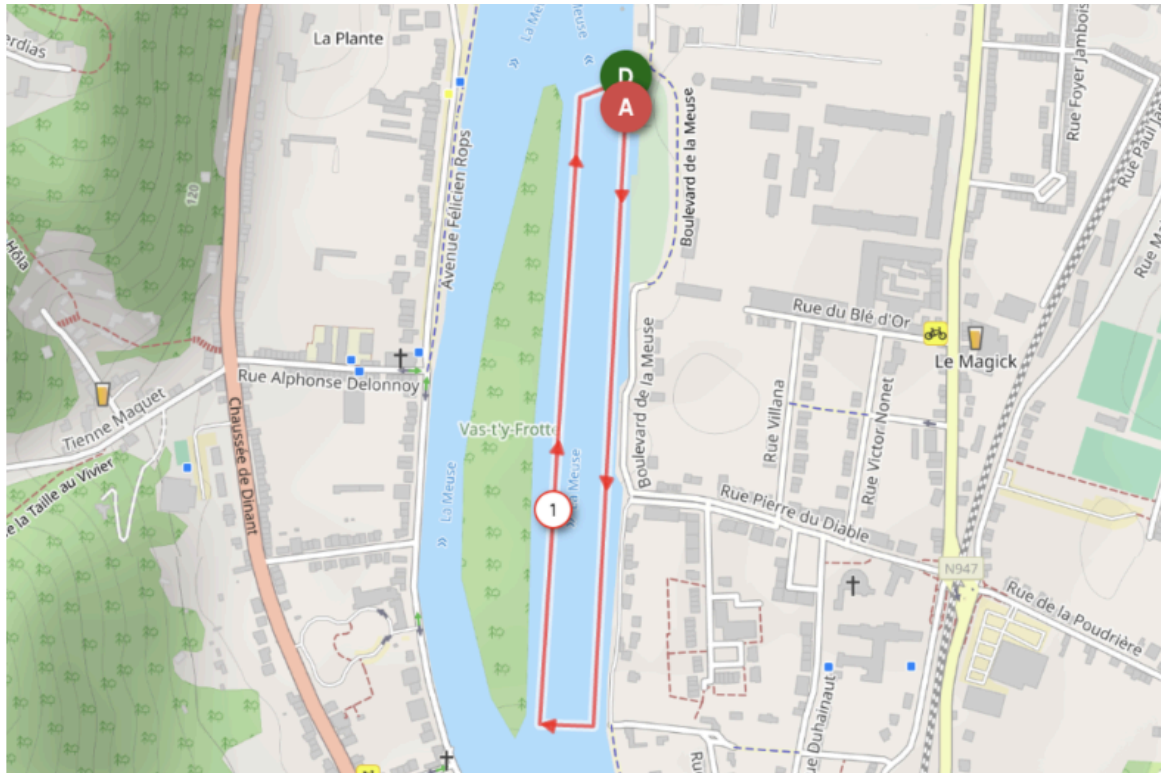
ATTENTION : Le parcours prévoit le passage d'une écluse. Le passage se fait via deux ponts qui sont successivement accessibles en fonction du trafic fluvial. Afin d'éviter toute inégalité, le temps restera figé sur ce tronçon de course. Aucune différence de temps lié au passage de l'écluse que les athlètes passent via le pont 1 ou le pont 2.



Épreuve Distance Olympique

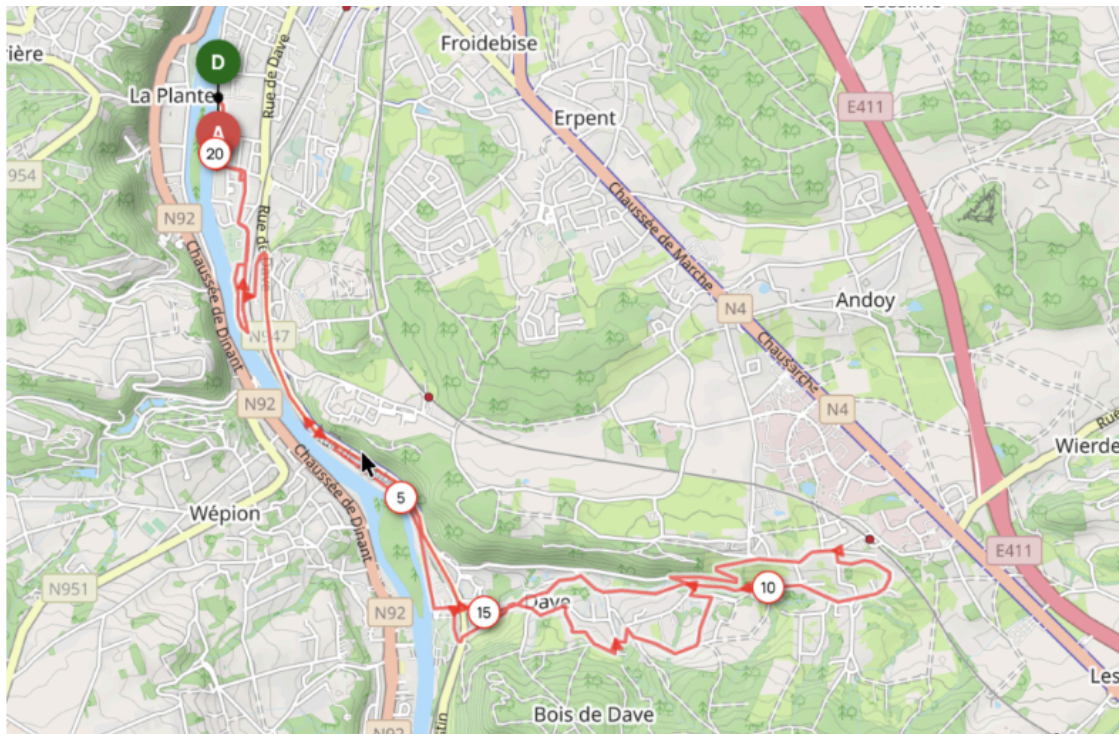
👉 1500m – 40 km – 10 km

Natation : <https://www.openrunner.com/route-details/18525237>



Vélo : 2X <https://www.openrunner.com/route-details/23219842>

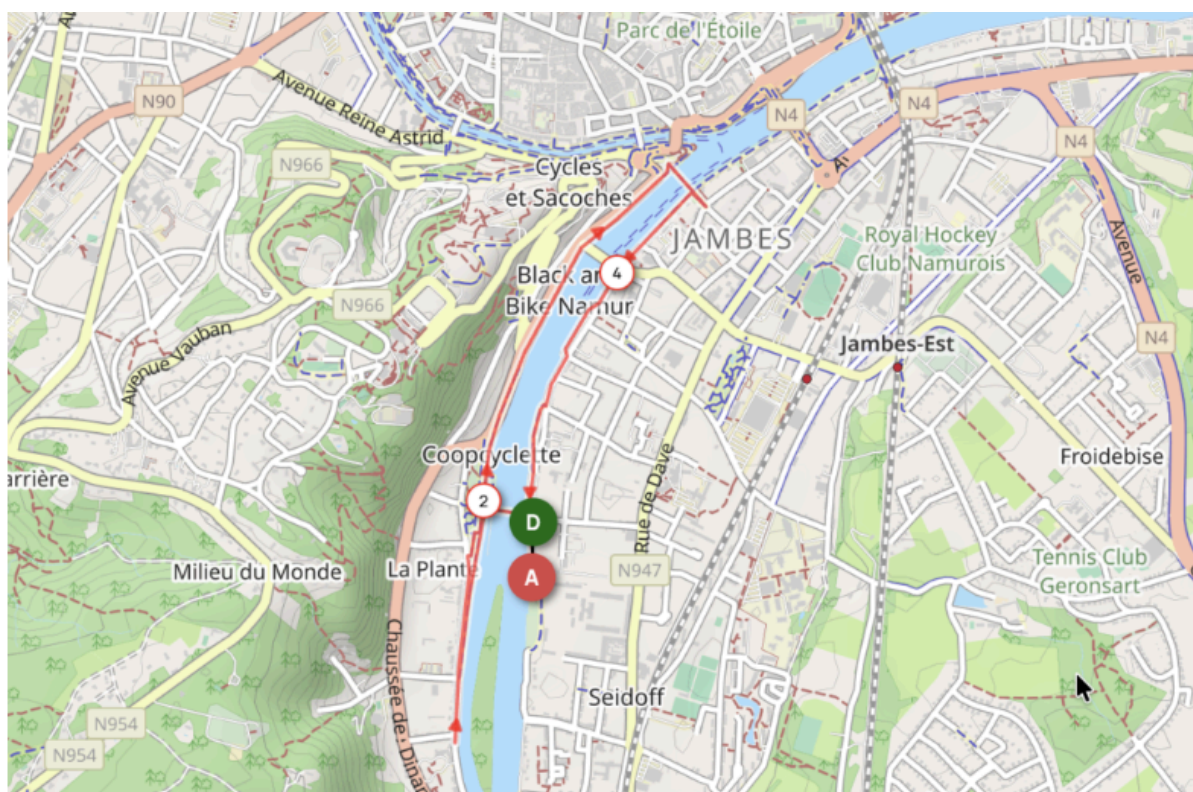
ATTENTION : le parcours vélo n'est pas bloqué à la circulation des voitures. Pour votre sécurité, il est demandé de serrer votre droite durant tout le parcours ainsi que de faire preuve de vigilance sur tout le parcours.



Course à pied : 2X <https://www.openrunner.com/route-details/23219982>

Durant la course, pensez à serrer la droite sur tout le parcours pour votre sécurité (exception de la passerelle et du turning point).

ATTENTION : Le parcours prévoit le passage d'une écluse. Le passage se fait via deux ponts qui sont successivement accessibles en fonction du trafic fluvial. Afin d'éviter toute inégalité, le temps restera figé sur ce tronçon de course. Aucune différence de temps lié au passage de l'écluse que les athlètes passent via le pont 1 ou le pont 2.



Les ravitaillements

Durant l'épreuve

Aucun ravitaillement n'est prévu durant la partie vélo des deux courses, veuillez prévoir des bidons en suffisance afin d'éviter tout inconfort lors de la course.

Durant la partie course à pied, un point de ravitaillement en boisson est prévu pour les athlètes. Ce point est traversé une fois pour l'épreuve Sprint et deux fois pour l'épreuve Distance Olympique.

Attention : Des zones poubelles seront mises à disposition juste après la zone de ravitaillement. Tout jet de déchets en dehors des zones dédiées est strictement interdit et pourrait faire l'objet d'une disqualification.

Après l'épreuve

Un ravitaillement est prévu après la course. En plus d'une nourriture variée, les athlètes auront à leur disposition de l'eau, de la grenadine et de l'Iso offert par notre sponsor Nutri-bay.

Chaque année **nous essayons de renforcer notre engagement écologique** c'est pourquoi, cette année, afin de réduire la consommation en eau du site, vous recevrez un gobelet consigné en échange de votre puce. Vous pourrez le remplir tant que vous voudrez auprès des différentes fontaines présentes sur le ravito.

Comme l'année dernière, des poubelles de tri sélectif seront prévues dans la zone d'accueil du ravitaillement et nous demandons aux athlètes d'être vigilants et de respecter les points de collectes PMC, déchets verts et ordures ménagères.



Les épreuves relais

L'équipe de Relais est composée de deux ou trois athlètes se répartissant les trois disciplines. Par conséquent, en cas d'équipe de deux athlètes, un athlète devra donc réaliser deux disciplines.

En pratique, voici les différents points importants à noter :

- Tous les membres de l'équipe relais doivent se présenter à l'accueil pour le retrait des dossards ;
- Le passage du relais se réalise dans le parc à vélo à l'emplacement assigné à l'équipe ;
- Le passage du relais s'effectue via le transfert de la puce électronique qui doit être placée consécutivement à la cheville gauche de chaque relayeur ;
- Seuls les coéquipiers se passant le relais sont autorisés à être dans la zone de transition du parc à vélo ;
- Pour la première transition, le cycliste laisse son vélo accroché à la barre jusqu'à ce que la puce soit accrochée à sa cheville ;
- Pour la seconde transition, la puce doit être transmise après avoir déposé le vélo à son emplacement.

Rappel à destination des néophytes

Avant la course

Lors du retrait des dossards, un emplacement vous sera attribué dans le parc de transition selon votre numéro de dossard (rappel page 6 pour le check-in du parc à vélo).

Parmi les étiquettes avec votre numéro de dossard :

- L'étiquette "casque" devra être placée à l'avant du casque ;
- L'étiquette "box parc de transition" devra être posée sur votre boîte (aucun sac ne sera accepté et la boîte doit être dans un format maximum de 30cm x40cm x50cm) ;
- L'étiquette "vélo" doit être collée sur le côté gauche du tube de selle.

Le bracelet avec la puce fourni par l'organisation devra être porté à tout moment durant le jour de la course et permettra d'accéder aux zones réservées aux athlètes. La puce de chrono doit être attachée à la cheville gauche. Sans cette puce, il n'y a pas de classement ni de résultat.



Votre emplacement doit être rangé : vos affaires ne peuvent pas déborder sur l'espace voisin ou sur les zones de passage. Avant le départ de la partie vélo, le casque doit être sur le vélo, jugulaire détachée mais une fois la partie vélo terminée, le casque doit être remis dans le bac de transition.

Pour rappel, dorénavant, les chaussures peuvent être disposées en dehors du bac, mais c'est le seul élément qui peut être placé à côté (en plus du vélo).

La course

Les concurrents devront se regrouper à proximité de la zone de mise à l'eau 15 minutes avant l'heure de départ afin d'assister au briefing. Pour rappel, le départ à lieu de l'autre côté de la Meuse par conséquent les athlètes doivent prévoir du temps pour traverser l'eau via l'écluse afin de rentrer dans l'eau dans les temps.

- Natation : Il est interdit de porter le dossard en natation. Vous devez impérativement porter le bonnet fourni par l'organisation. Au-delà de 22°, le port d'une combinaison néoprène en natation est interdit. L'information concernant la température de l'eau sera communiquée par les speakers au micro ainsi que par le secrétariat.
- Vélo : Les déplacements dans le parc se font à la main et avec la jugulaire du casque attachée. Le dossard doit être positionné de façon visible dans le dos en vélo. Vous ne pourrez monter sur votre vélo qu'après la ligne tracée au sol à la sortie du parc à vélos et vous devrez descendre du vélo avant cette ligne.
La drafting est interdit c'est à dire qu'il est interdit de prendre la roue d'un autre cycliste.
- Course à pied : le dossard doit être porté sur le ventre en course à pied (il est recommandé de se munir d'un porte dossard).

Pour rappel : le port de la trifonction n'est pas obligatoire mais la nudité est interdite dans le parc de transition, prenez ça en compte si vous avez prévu de changer de vêtement entre deux disciplines.

Save the date 11/11/2026 - Le Cross Duathlon de Malonne

Nous sommes heureux de vous annoncer le retour du Cross duathlon de Malonne cette année ! L'événement revient avec un parcours VTT accessible, pour permettre à un maximum de participants de se faire plaisir, que vous soyez débutant ou confirmé.

L'édition 2025 aux profits de Viva for Life nous a permis de soutenir l'association à hauteur de 3000€.

Cet argent a contribué à l'opération de solidarité qui lutte contre la pauvreté infantile en Wallonie et à Bruxelles. Grâce aux dons récoltés, elle soutient des associations de terrain qui accompagnent les jeunes enfants et leurs familles en situation de précarité, afin de leur offrir un meilleur accès à l'aide, aux soins et à l'accompagnement social.

Encore merci à vous !



Comme la solidarité est une valeur fondatrice de notre club, l'ensemble des bénéfices engendrés par le duathlon de Malonne édition 2026 sera reversé à l'association L'essentiel.

Espace Bien-être **L'ESSENTIEL**

Centre Hospitalier Universitaire

approche globale centrée sur la qualité de vie. L'association organise des activités variées telles que le yoga, la sophrologie, l'art-thérapie, la marche nordique ou encore des groupes de parole. Des soins individuels, comme les massages bien-être, l'hypnose ou l'onco-esthétique, sont également proposés. L'Essentiel met aussi à disposition des ressources d'information, des ateliers thématiques et un accompagnement personnalisé. Son action vise à aider chacun à mieux traverser la maladie, à retrouver confiance et à préserver son équilibre physique, émotionnel et social. Les fonds récoltés seront intégralement reversés à l'association afin de soutenir la poursuite de ses missions.

L'Essentiel est une association namuroise dédiée au bien-être et à l'accompagnement des personnes touchées par le cancer ainsi que de leurs proches. Dans un cadre chaleureux et non médicalisé, elle propose un soutien complémentaire aux traitements à travers une

A la recherche d'un club de triathlon ?

Passion, dépassement de soi et esprit d'équipe sont les valeurs qui animent notre club de triathlon. Créé pour rassembler des athlètes de tous niveaux autour d'une passion commune, notre club a pour mission de promouvoir la pratique du triathlon dans une ambiance conviviale et motivante.

Que vous soyez débutant curieux ou compétiteur aguerri, vous trouverez ici un cadre structuré, un encadrement de qualité et une communauté soudée pour vous accompagner dans vos objectifs, quels qu'ils soient.



Vous souhaitez vous joindre à nous?



<https://triathlon-namur.be/contact/>

Remerciements

Un immense merci à **vous, les athlètes**, pour votre enthousiasme et votre confiance ! Le triathlon a affiché **complet en quelques jours à peine**, preuve de votre motivation et de l'attachement que vous portez à cet événement.

Nous adressons également toute notre gratitude à nos **bénévoles** pour leur énergie, leur disponibilité et leur bonne humeur, ainsi qu'à nos **sponsors**, dont le soutien fidèle rend cette organisation possible.

Enfin, si vous êtes **bénévole** ou **sponsor** et que vous souhaitez participer à l'aventure en 2027, pour le triathlon ou le **Duathlon de Malonne** prévu le **11 novembre 2026**, **faites-vous connaître dès maintenant** ! Toute aide est précieuse pour continuer à faire grandir ces événements (<https://triathlon-namur.be/contact/>).



Ligue Francophone
Triathlon



**NAMUR
CAPITALE**



ZONE SPORT

