

TRI WATT LON

23 août 2026



Guide Athlète



Table des matières

Table des matières	1
Introduction	3
Les partenaires du TRI-WATT-LON	4
Horaires.....	5
Samedi 22 août 2026	6
Dimanche 23 août 2026.....	6
PROMO (500-25-5).....	6
555 (500-50-5).....	6
AQUATHLON JEUNES (250-3,8) – KIDS (150-1,9)	7
Plan et accès.....	8
Parking.....	9
PROMO et 555	10
Retrait des dossards & Packs athlètes	11
Règlement Promo et 555	12
Check-in - Parc à vélos.....	13
Comment utiliser le Box et gérer son espace ?.....	14
Parc à vélos.....	15
Distances et parcours	16
Distances PROMO	16
Distances 555	16
Parcours Natation.....	17
Parcours Vélo.....	18
Parcours Course à pied.....	19
Aquathlons - Jeunes et Kids	20
Retrait des bracelets & Infos	21
Règlement Kids/Jeunes	22
Distances et parcours	23
Aquathlon Jeunes (12 – 15 ans)	23

Aquathlon Kids (8 – 11 ans)	23
Parcours Natation.....	24
Parcours Course à pied.....	25
Sécurité	26
Podium, résultats et photos.....	26
A votre service !	27
Commodités.....	28
Location de combinaison néoprène.....	28
Stand mécanique	28
Pense bête du triathlète	29
Remerciements	30
Partenaires du TRI-WATT-LON.....	30
Sponsors du WATT & partenaires du TRI-WATT-LON	31
Sponsors du WATT	31

Introduction

Bienvenue à la deuxième édition du TRI-WATT-LON !

En 1984, le tout premier triathlon de Wallonie naissait à Yvoir avec 57 courageux au départ ! Pas de combinaison, ni de vélo carbone. Juste du courage, de l'envie et beaucoup de passion !

En 2025, 40 ans plus tard, nous vous donnions rendez-vous pour écrire la suite de l'histoire et vivre un nouveau défi sportif avec près de 600 participants !

Et nous voici repartis en 2026 avec la même envie de relever ce défi avec cette fois près de 800 participants.

Soyez prêts à vous dépasser tout en profitant de la nage en Meuse à proximité de la magnifique île d'Yvoir, d'un parcours vélo à travers la superbe vallée du Bocq et d'une course à pied au cœur de la jolie ville d'Yvoir.

Nous avons hâte de vous accueillir le 23 août pour une journée placée sous le signe du sport, de l'aventure et de la convivialité !



Les partenaires du TRI-WATT-LON



Mem'ori - Orianne Glineur



Horaires



Samedi 22 août 2026

16:00-18:00	Accueil des participants et retrait des dossards (Place communale)
-------------	--

Dimanche 23 août 2026

PROMO (500-25-5)

! Attention horaire valable UNIQUEMENT pour le PROMO !

7:30–9:00	Accueil des participants et retrait des dossards (Place communale)
8:30	Ouverture du parc à vélos (rue de l'Hôtel-de-Ville) – AUCUN VELO pour le 555
9:15	Fermeture du parc à vélos
9:00	Départ Para-triathlètes
9:30	Départ Elites Mass start
9:32	Départ Age Group Rolling Start
12:00	Podium (Parc d'Yvoir)
12:00-12:45	Libération du parc à vélos – ATTENTION : à 12h45, les vélos restants dans le parc seront bougés

555 (500-50-5)

! Attention horaire valable UNIQUEMENT pour le 555 !

12:00-13:30	Accueil des participants et retrait des dossards (Place communale)
13:00	Ouverture du parc à vélos (rue de l'Hôtel-de-Ville)
13:45	Fermeture du parc à vélos
13:50	Départ Para-triathlètes
14:00	Départ Elites Mass start
14:02	Départ Age Group Rolling Start
17:30	Podium (Parc d'Yvoir)
17:30-18:30	Libération du parc à vélos ATTENTION : surveillance du parc arrêtée à 18:30

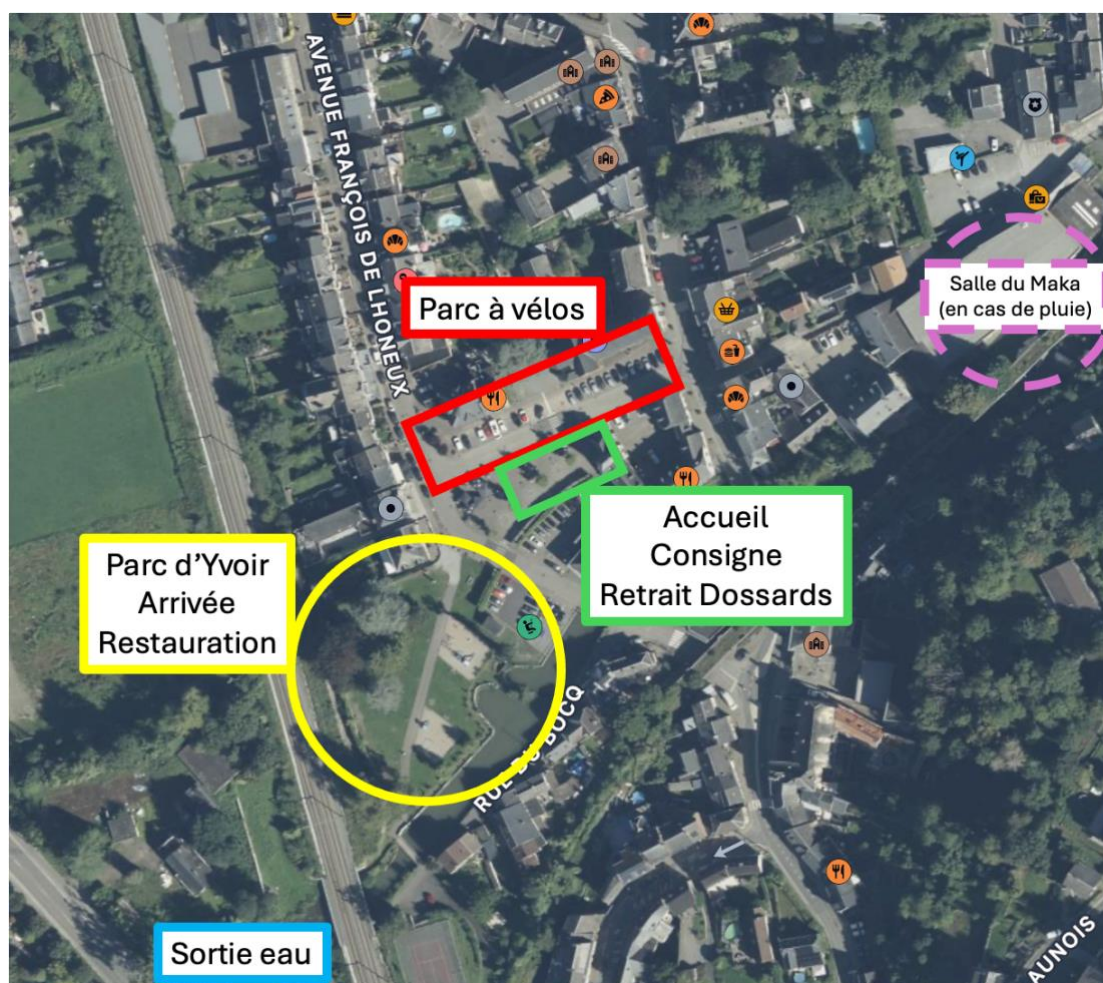
AQUATHLON JEUNES (250-3,8) – KIDS (150-1,9)

12:00-14:00	Accueil des participants et retrait des bracelets d'identification (Place communale) - Ligne dédiée
13:00	Ouverture de la zone de transition (quai de bord de Meuse – près du départ) ATTENTION AUCUN PARENT NE SERA ADMIS NI DANS LA ZONE DE TRANSITION NI SUR LE QUAI DE MEUSE – des bénévoles accompagneront les Jeunes et les Kids
13:40	Fermeture de l'accès à la zone de transition via le Bocq – l'accès via la nationale reste possible – attention à la traversée de la chaussée !
14:10	Fermeture de la zone de transition – les Jeunes et les Kids attendent sur le quai de Meuse en Zone de départ
14:20	Départ Aquathlon jeunes (250 m-3,8 km)
14:30	Départ Aquathlon kids (150 m-1,9 km)
14:30-15:30	Zone de transition surveillée – retrait du matériel

Plan et accès

Adresses:

- Parc d'Yvoir, Avenue François de Lhoneux, 5530 Yvoir
- Salle omnisports, Rue du Maka 1, 5530 Yvoir (utilisée pour l'accueil et le retrait des dossards uniquement en cas de pluie)

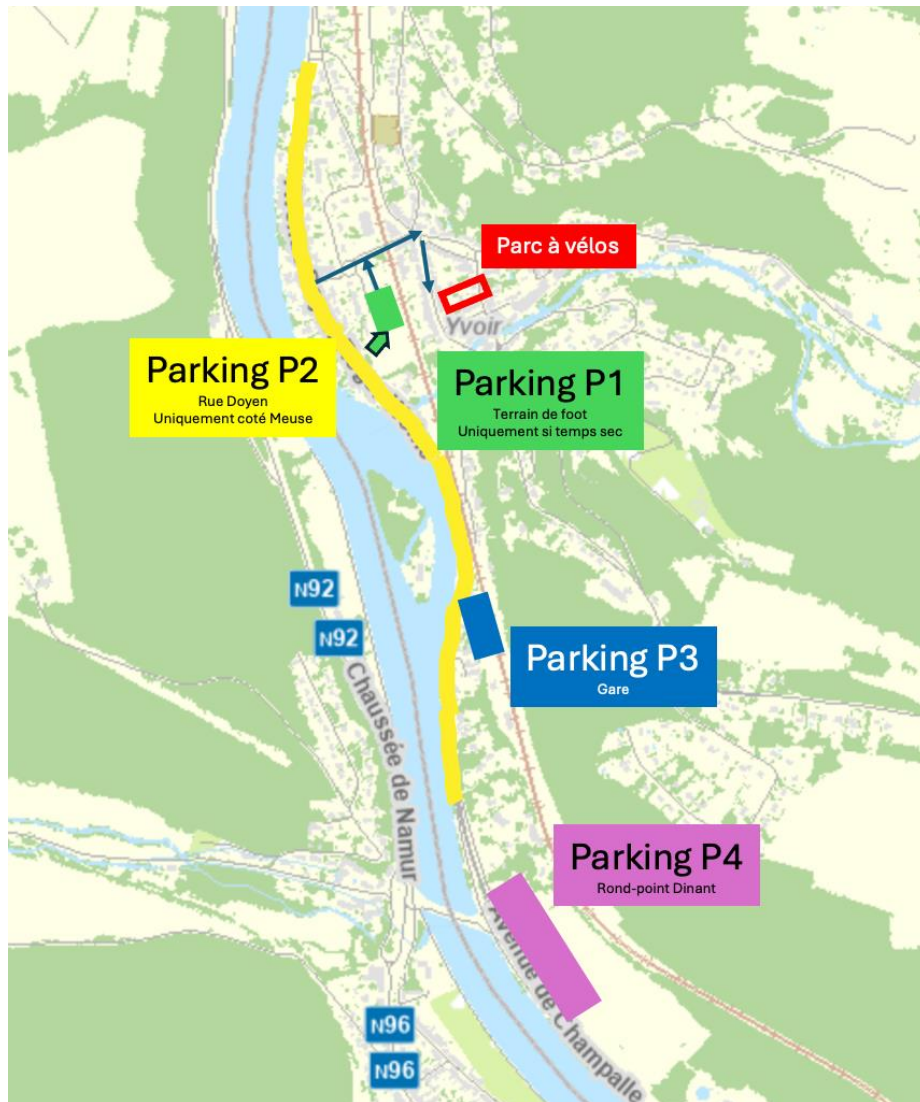


Interdiction de circulation:

- Avenue François de Lhoneux du numéro 1 au numéro 4 (entre l'intersection avec la rue de l'Hôtel-de-Ville et l'intersection de la rue du Bocq)
- Rue de l'Hôtel-de-Ville

Nous vous demandons d'utiliser les parkings proposés au point suivant de ce guide.

Parking



P1: Ancien terrain de foot - entrée depuis l'avenue Doyen Roger Woine

Ce parking est réservé à l'organisation – il sera interdit de le quitter avant 18h00

P2: Avenue Doyen Roger Woine - uniquement coté Meuse

P3: Gare d'Yvoir

P4: Rond-point Dinant un peu plus loin que la gare d'Yvoir

Merci de respecter ces emplacements et les consignes des signaleurs parking.

PROMO et 555



Retrait des dossards & Packs athlètes

→ Retrait des dossards à la Place communale :

- le samedi 22 août de 16:00 à 18:00
- le dimanche 23 août :
 - de 7:30 à 9:00 pour le PROMO
 - de 12:00 à 13:30 pour le 555

→ Lors du retrait des dossards, les participants doivent OBLIGATOIREMENT présenter à l'organisation :

- Pour les licenciés : licence LF3/VL3 (ou licence internationale valide d'une autre fédération nationale) 2026 + pièce d'identité.
- Pour les non licenciés : une pièce d'identité.
- Pour les non licenciés de moins de 18 ans : une pièce d'identité + un certificat médical d'aptitude à la pratique en compétition du triathlon daté de moins de 3 mois.

Le pack athlète comprend :

→ Un dossard

- Le dossard doit être porté dès la partie vélo. Visible à l'arrière lors de l'épreuve de vélo et à l'avant durant la course à pied.

→ Un bonnet de natation

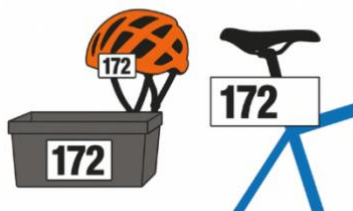
- Le port de ce bonnet est obligatoire durant l'épreuve de natation

→ Une puce électronique

- La puce doit être portée à la cheville gauche tout au long de l'épreuve.
- Cette puce devra être rendue à l'arrivée. Attention: puce perdue = 50 €

→ Des étiquettes d'identification

- Une étiquette «casque» à placer à l'avant du casque.
- Une étiquette «vélo» à placer sur le tube de selle.
- Une étiquette «bac» à placer sur la caisse de transition.



ATTENTION : Uniquement un bac (dimensions maximales 45 x 35 x 25 cm) sera autorisé pour vos affaires en zone de transition. **Les sacs sont interdits**. Si vous oubliez votre bac, il sera possible d'en acheter un à la consigne au prix de 5 €.

Règlement Promo et 555

- Le règlement en vigueur lors de la course est celui de la LF3 (Ligue francophone belge de triathlon).
<https://www.triathlon.be/sportrules>

Règles – Partie natation

- Le port du bonnet distribué par l'organisation est obligatoire.
- Le port de la combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16 °C.
- Entre 16 °C et 22 °C, la combinaison est autorisée mais non obligatoire.
- Au-delà de 22 °C, la combinaison est interdite.
- Le départ s'effectuera depuis le quai de Meuse en mode rolling start.
- Aucun accessoire (plaquettes, pull buoy...) n'est autorisé.
- Les manchons ou manchettes de compression sont interdits pendant la nage (sauf si en dessous de la combinaison).
- Le parcours est sécurisé par des kayaks et des bateaux.
- En cas de problème, les athlètes peuvent s'agripper à une embarcation sans progresser sur le parcours, sans préjudice pour la suite de l'épreuve.
- Il est obligatoire de contourner les bouées dans le sens des aiguilles d'une montre pour respecter les distances.

Règles – Partie vélo

- Le strict respect du code de la route est obligatoire. Le parcours n'est pas fermé à la circulation: les voitures sont autorisées uniquement dans le sens de la course.
- Le port du casque est obligatoire pendant toute la partie cycliste.
- Aucune assistance extérieure n'est autorisée. Chaque athlète doit être autonome pour tout problème technique (crevaisons, ...).
- Le drafting est interdit: une distance de 12 mètres doit être maintenue entre vous et le vélo devant.
- Le dossard doit être porté à l'arrière lors de cette partie.

Règles – Partie course à pied

- Le dossard doit être porté sur le devant et rester parfaitement visible en tout temps. L'utilisation d'une ceinture porte-dossard est recommandée afin de pouvoir le faire pivoter vers l'avant. Aucune épingle de sûreté n'est fournie dans le pack athlète.
- Les écouteurs sont interdits pendant la course.
- Aucun accompagnement extérieur n'est permis. Seuls les ravitaillements personnels ainsi que ceux de l'organisation sont autorisés.
- Les proches ne peuvent pas franchir la ligne d'arrivée avec l'athlète.

Règles – Parc à vélos

- Seuls les athlètes, les arbitres et les membres de l'organisation sont autorisés dans le parc.
- Chaque athlète devra ranger l'ensemble de ses affaires dans son bac de transition, y compris la combinaison et les lunettes après la nage. En revanche, le casque peut être fixé sur le vélo et les chaussures de vélo clipsées aux pédales pour faciliter la transition natation – vélo.

Check-in- Parc à vélos

Afin de déposer votre matériel, il faudra vous présenter aux arbitres à l'entrée du parc à vélos avec :

- la **puce** portée à la **cheville gauche**,
 - le **casque** porté sur la tête, **jugulaire fermée**,
 - le **vélo** avec les **bouchons de cintre**, les **freins fonctionnels** et les **pneus correctement gonflés**,
 - le **dossard** (idéalement fixé à la ceinture porte-dossard),
 - la **boîte** pour ranger votre **matériel** (taille max 45x35x25cm),
 - les **autocollants collés sur le casque, la tige de selle et le bac**.
- **ATTENTION** : Les **SACS** des sport, **SACS** à dos, **SACS** plastiques, ... sont interdits dans la zone de transition. Une consigne sera à votre disposition pour y déposer vos sacs.

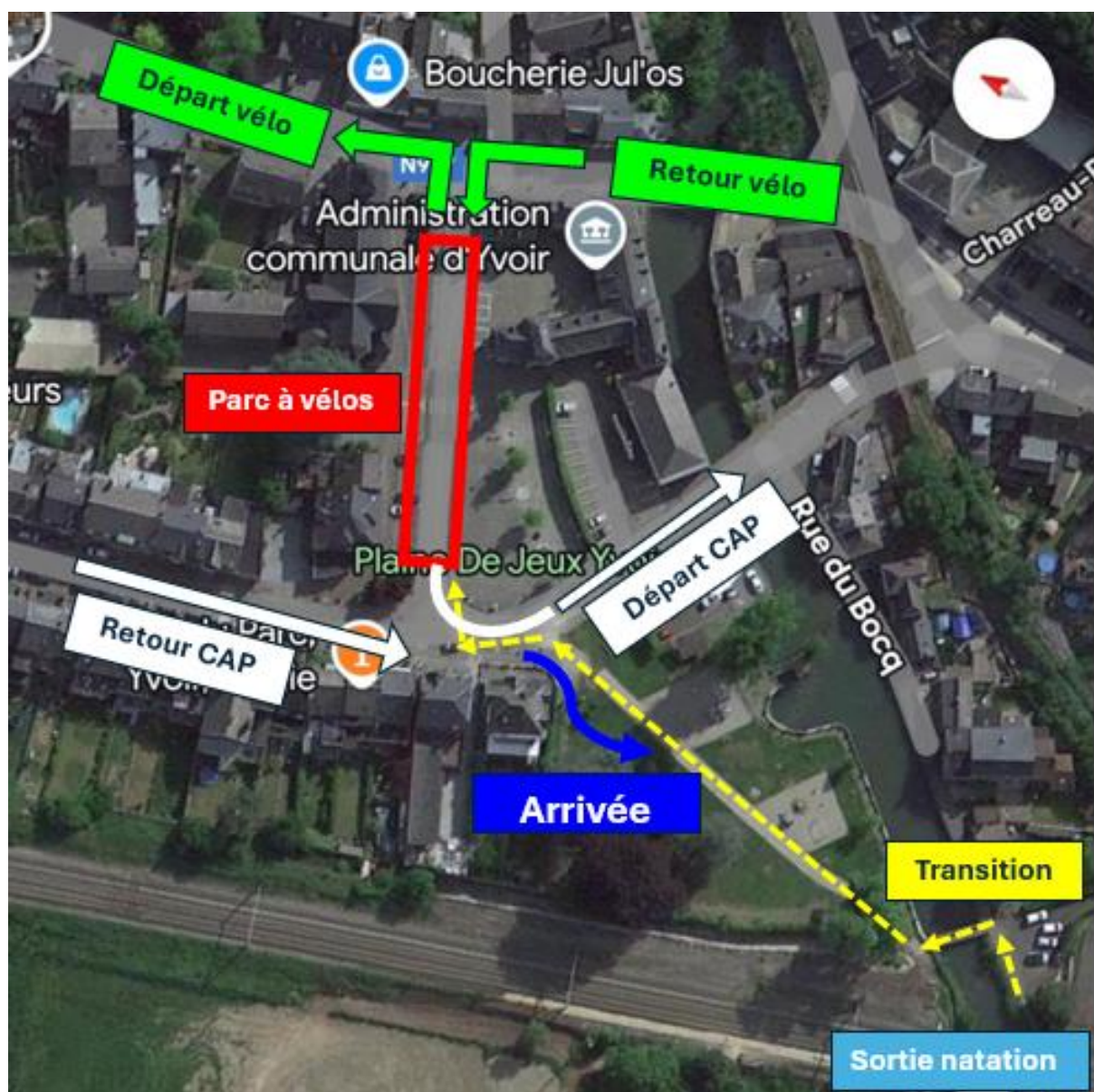


Comment utiliser le Box et gérer son espace ?

Départ de la course	Après la natation	Après le vélo
		
• Chaussures de course à pied, alimentation -> à côté du box • Chaussures de vélo sur le vélo ou à côté du box • Casque, lunettes vélo et Dossard sur le vélo	• Combinaison -> dans le box • Lunettes & bonnet de natation -> dans le box	• Combinaison + lunettes et bonnet de natation -> dans le box • Chaussures de vélo -> sur le vélo ou dans le box • Casque et lunettes de vélo -> dans le box • RIEN hors du box !

- Alimentation et couvre-chef pour la course à pied peuvent se trouver hors du box (à côté ou dans les chaussures de course à pied).
- Tout équipement prévu par le règlement et non utilisé pendant la course (vêtement de pluie, serviette, ...) doit être placé dans le box sauf autorisation du Chef Arbitre (H.R.).
- Tout matériel ne figurant pas dans cette liste ne peut pas entrer en zone de transition (ex : sacs à dos, pompe à vélo, ...).

Parc à vélos



Distances et parcours

Distances PROMO

 500m –  25km –  5km

➔ 2 boucles de 12,4 km à vélo 

➔ 2 boucles de 2,4 km à pied 

Départ 9:00 – Para-triathlètes

Départ 9:30 – Elites

Départ 9:32 – Rolling Start Age Group

Barrières horaire :

- Natation : 20'
- Vélo : 1h30
- CAP : 40'
- Fin d'épreuve à 12:00

Distances 555

 500M –  50 km –  5km

➔ 4 boucles de 12,4 km à vélo 

➔ 2 boucles de 2,4 km à pied 

Départ 13:50 – Para-triathlètes

Départ 14:00 – Elites

Départ 14:02 – Rolling Start Age Group

Barrières horaire :

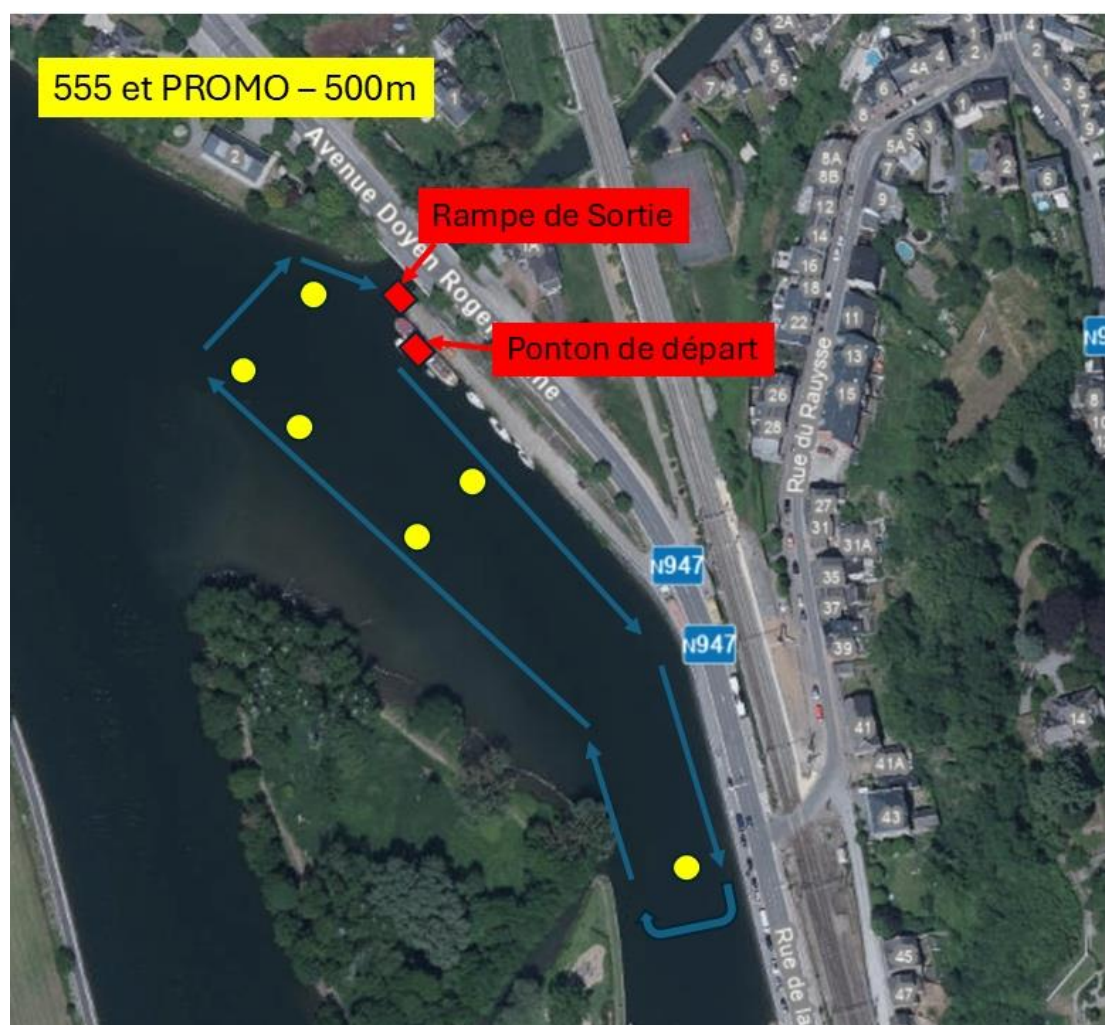
- Natation : 20'
- Vélo : 2h35
- CAP : 35'
- Fin de l'épreuve : 17:30

Parcours Natation

Mass Start pour les Elites - Rolling start pour les Group Age – 500 m en Meuse

Le parcours de natation se déroulera dans la Meuse, à proximité de l'île d'Yvoir. Chaque athlète choisit librement sa place dans la file menant au ponton de départ, en fonction de son niveau en natation. Le chronométrage débute automatiquement lorsque l'athlète franchit le tapis de chronométrage installé sur le ponton, juste avant l'entrée dans l'eau.

La sortie de l'eau se fait à la confluence.

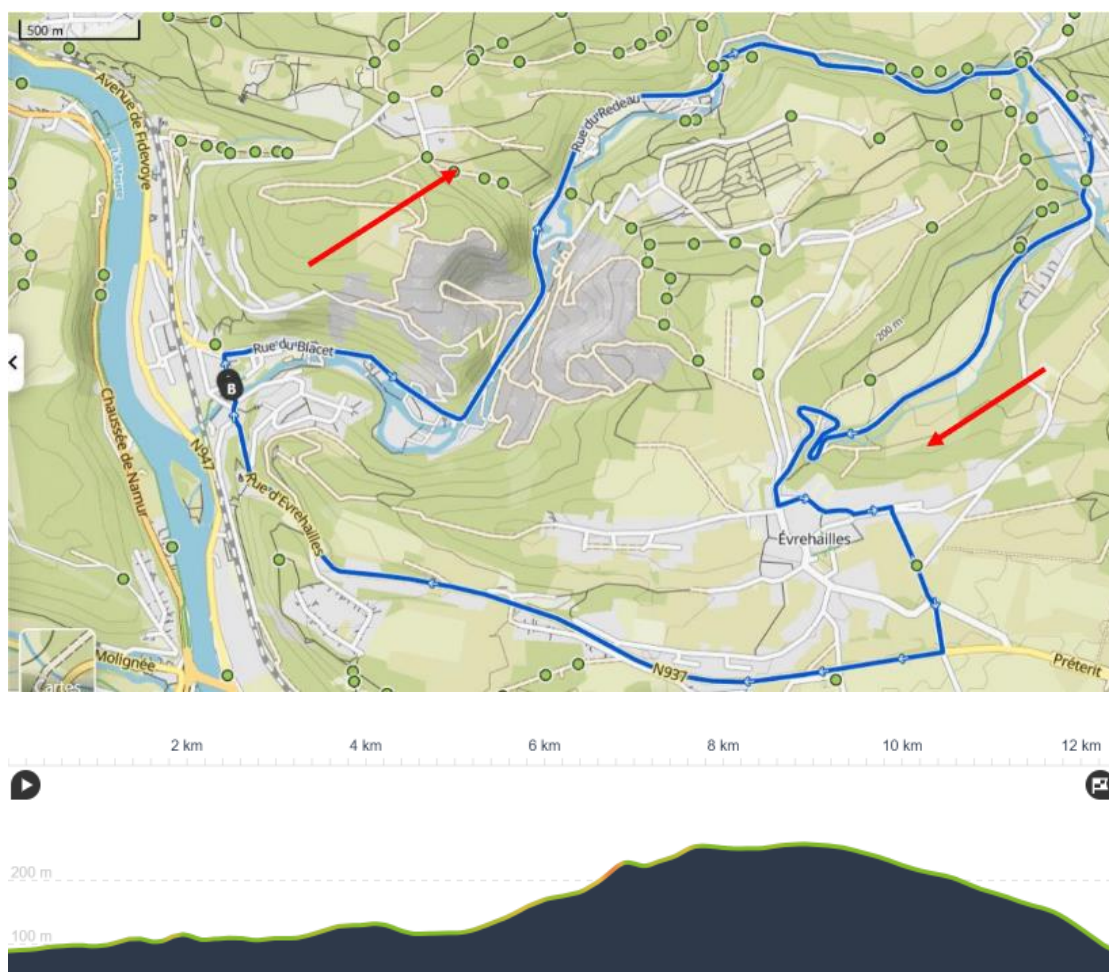


Echauffement natation : Pour des raisons de sécurité, il sera malheureusement impossible de vous échauffer en Meuse avant le départ.

Accès à la zone de départ : L'accès au départ natation est possible depuis le parc à vélos en empruntant à rebours l'itinéraire de transition jusqu'à la rampe de sortie.

Parcours Vélo

Boucle de 12,4 km – 170 m de D+



Fichier gpx: https://www.komoot.com/fr-fr/tour/2160692055?share_token=aq51NbClusHQQWLE8hNH7f68X9EysOYNpD4iaqFLvr7Hi8oxesp&ref=w

➔ 2 boucles pour le **PROMO**

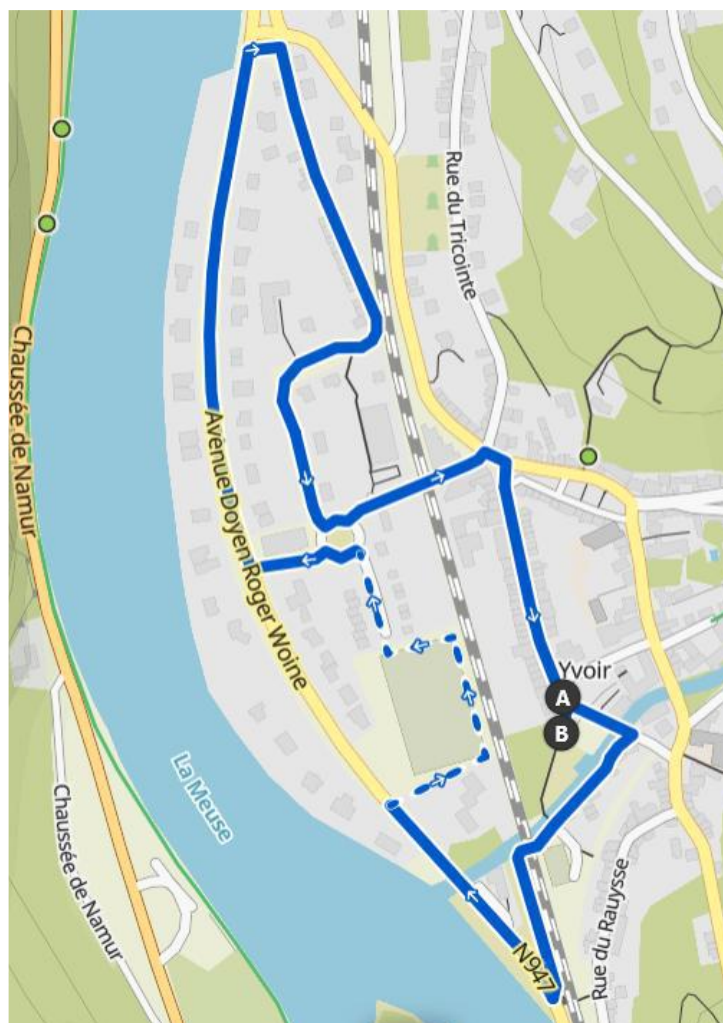
➔ 4 boucles pour le **555**

⚠ **Longue descente rapide : restez vigilants**

Entre le km 10 et 12, la descente est roulante et on prend vite de la vitesse. Ralentissez avant le virage qui précède la 2e boucle. Pas de prise de risque inutile : freinez à temps, les signaleurs seront là pour vous le rappeler.

Parcours Course à pied

Boucle de 2,4 km



Fichier GPX: https://www.komoot.com/fr-fr/tour/2143435530?share_token=agktlxh3LE4kyZI2ROAEOMssDAo5jItRikIj1wOQ5nTJc6Od7J&ref=wtd

➔ 2 boucles pour le **PROMO**

➔ 2 boucles pour le **555**

➔ Le parcours est à **95% sur route asphaltée**. Les pointillés sur la carte signalent un court passage sur un chemin de terre et un terrain de foot.

➔ Ravitaillement avec eau (en gobelets) le long du parcours.

➔ À l'arrivée: ravitaillement final avec eau, aliments solides sucrés et salés pour favoriser la récupération.

Aquathlons- Jeunes et Kids



Retrait des bracelets & Infos

- ➔ Il n'y a pas de dossards pour les Aquathlons mais des bracelets d'identification de couleurs spécifiques à mettre au poignet du Jeune ou du Kid. Les Jeunes recevront un bracelet Jaune tandis que les Kids recevront un bracelet Rouge.
- ➔ Ces bracelets donnent accès à la zone de transition ainsi qu'au ravitaillement d'après course.
- ➔ Retrait des bracelets à la Place communale :
 - le samedi 22 août de 16:00 à 18:00
 - le dimanche 23 août de 12:00 à 14:00
- ➔ **Un bonnet de natation sera distribué par l'organisation lors du retrait des bracelets.** Le port de ce bonnet est obligatoire durant l'épreuve de natation.
- ➔ L'organisation suggère aux parents de laisser aux Jeunes et aux Kids le soin de se présenter eux-mêmes au retrait des bracelets. Ceci afin de les habituer aux codes des compétitions de Triathlon/Aquathlon/Duathlon/... Une ligne spécifique sera dédiée aux Jeunes et aux Kids.
- ➔ Lors du retrait des bracelets, les participants doivent **OBLIGATOIREMENT** présenter à l'organisation :
 - Pour les licenciés : licence LF3/VL3 (ou licence internationale valide d'une autre fédération nationale) 2026 + pièce d'identité.
 - Pour les non licenciés : une pièce d'identité + un certificat médical d'aptitude à la pratique en compétition du triathlon daté de moins de 3 mois.
- ➔ **Le Jeune ou le Kid amène son propre bac de transition.** Uniquement un bac (dimensions maximales 45 x 35 x 25 cm) sera autorisé pour les affaires en zone de transition. Les sacs sont **interdits**. Si un Jeune ou un Kid n'a pas de bac personnel, l'organisation en mettra un à disposition. Ce bac sera à rendre à la consigne après l'épreuve.
- ➔ **Les parents ne sont PAS autorisés à se rendre sur le quai de Meuse** où se trouvent le départ ainsi que la zone de transition. De bénévoles aideront les Jeunes et les Kids à s'installer.

Règlement Kids/Jeunes

- Le règlement en vigueur lors de la course est celui de la LF3 (Ligue francophone belge de triathlon).
<https://www.triathlon.be/sportrules>

Règles – Partie natation

- Le port du bonnet distribué par l'organisation est obligatoire.
- Le port de la combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16 °C.
- Entre 16 °C et 22 °C, la combinaison est autorisée mais non obligatoire.
- Au-delà de 22 °C, la combinaison est interdite.
- Le départ s'effectuera en mass start.
- Aucun accessoire (plaquettes, pull buoy...) n'est autorisé.
- Les manchons ou manchettes de compression sont interdits pendant la nage (sauf si en dessous de la combinaison).
- Le parcours est sécurisé par des kayaks et des bateaux.
- En cas de problème, les athlètes peuvent s'agripper à une embarcation sans progresser sur le parcours, sans préjudice pour la suite de l'épreuve.
- Il est obligatoire de contourner les bouées dans le sens des aiguilles d'une montre pour respecter les distances.

Règles – Partie course à pied

- Les écouteurs sont interdits pendant la course.
- Aucun accompagnement extérieur n'est permis. Seuls les ravitaillements personnels ainsi que ceux de l'organisation sont autorisés.
- Les proches ne peuvent pas franchir la ligne d'arrivée avec l'athlète.

Règles – Zone de transition

- Seuls les athlètes, les arbitres et les membres de l'organisation sont autorisés dans la zone de transition.
- Chaque athlète devra ranger l'ensemble de ses affaires dans son bac de transition, y compris la combinaison et les lunettes après la nage.

Distances et parcours

Aquathlon Jeunes (12 – 15 ans)

 250 m –  3,8 km

Départ 14:20

Barrières horaire :

- Natation : 5'
- CAP : 30'
- Fin de l'épreuve : 15:00

Aquathlon Kids (8 – 11 ans)

 150m –  1,9 km

Départ 14:30

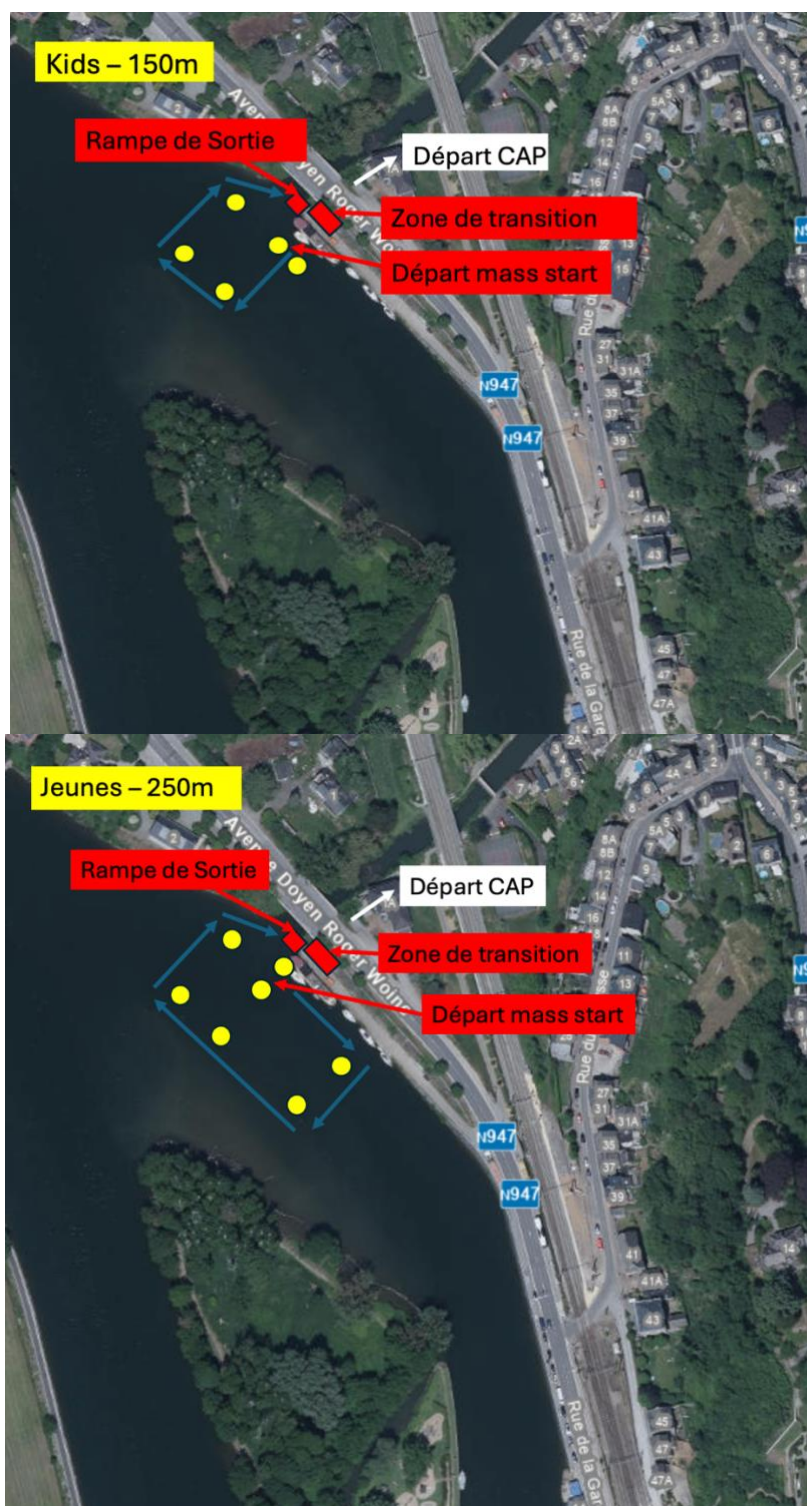
Barrières horaire :

- Natation : 5'
- CAP : 25'
- Fin de l'épreuve : 15:00

Parcours Natation

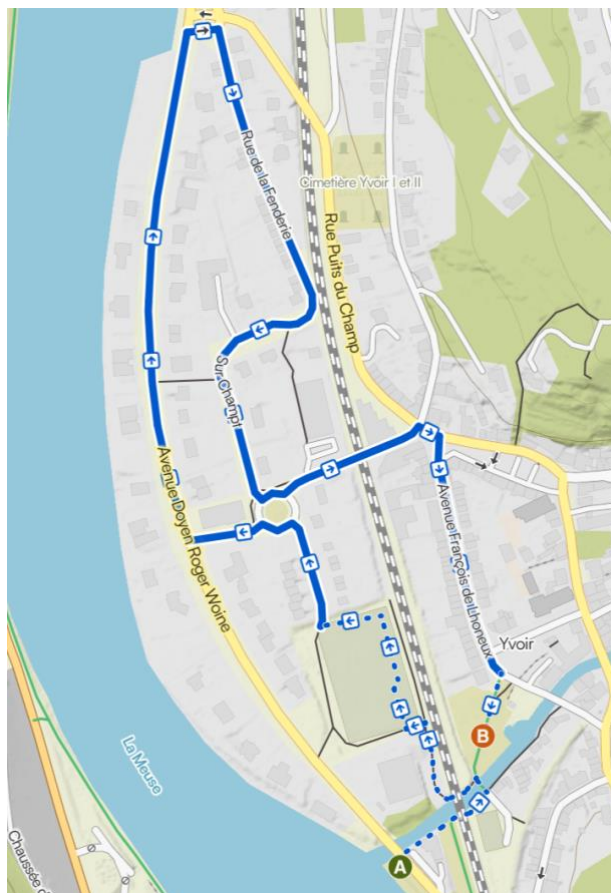
Rolling start – 250m (Jeunes) ou 150m (Kids) en Meuse.

Afin de permettre aux enfants de découvrir ou redécouvrir la nage en eau libre dans la Meuse, les épreuves Jeunes (12-15 ans) et Kids (8-11 ans) ne seront pas chronométrées. L'objectif est d'offrir une expérience sans stress, axée sur le plaisir et la découverte de l'environnement. Pour favoriser leur confiance et leur sécurité, l'utilisation d'une **bouée** de nage est autorisée.



Parcours Course à pied

Boucle de 1,9 km



Fichier gpx : <https://www.komoot.com/fr-fr/tour/2734524371>

- ➔ **1 boucle** de 1,9 km pour les **kids**
- ➔ **2 boucles** de 1,9 km pour les **jeunes**
- ➔ Le parcours est à **95% sur route asphaltée**. Les pointillés sur la carte signalent un court passage sur un chemin de terre et un terrain de foot.

Sécurité

La sécurité aquatique sera assurée par les équipes exceptionnelles de [Terra Nova Rescue Dog](#) et de l'[EPN \(Ecole de Plongée de Namur\)](#).

- 2 bateaux motorisés avec 1 secouriste embarqué, patrouillant autour du parcours de natation.
- 6 kayaks et 3 paddles répartis pour la surveillance rapprochée des nageurs.
- 4 plongeurs pour interventions subaquatiques d'urgence.

Une équipe de secouristes et une ambulance seront également présentes sur site afin d'assurer un dispositif médical préventif (DMP).

Sécurité et entraide entre participants

- Tout athlète est tenu de porter assistance à un concurrent en difficulté ou en danger.
- Dans une telle situation, il doit prévenir immédiatement le signaleur ou membre de l'organisation le plus proche, ou utiliser tout moyen disponible pour alerter les secours.

Podium, résultats et photos

Aquathlon	1 médaille finisher à l'arrivée pour tous pas de podium	Parc d'Yvoir
PROMO	1 médaille finisher à l'arrivée pour tous Podium scratch	12h00 Parc d'Yvoir
555	1 médaille finisher à l'arrivée pour tous Podium scratch	17h30 Parc d'Yvoir

Il n'y aura pas de classement pour les para-triathlètes. Leurs temps seront donnés à titre indicatif en suivant l'ordre alphabétique.

Résultats: <https://prod.chronorace.be/default.aspx>

Deux photographes couvriront l'ensemble du TRI-Watt-LON, et les participants pourront télécharger leurs photos gratuitement.



Mem'ori - Orianne Glineur



A votre service !



Commodités

WC, Consigne.

Bar et petite restauration (croque-monsieur, hot-dogs, pains-saucisse, gaufres, crêpes) afin **de fêter votre exploit** !

Location de combinaison néoprène

Si vous n'avez pas encore de combinaison et que vous ne voulez pas vous engager trop vite dans l'achat d'une combinaison, vous avez la possibilité d'en louer une chez notre partenaire **KomAddict** pour **€ 45**! Pour se faire, cliquez sur le lien ci-dessous, complétez le formulaire et retirez votre combinaison le 23 août à Yvoir, 1 heure avant le départ! Si la combinaison vous a convaincu, vous pourrez l'acheter à prix réduit! Toutes les informations sont disponibles ici: <https://www.komaddict-eshop.be/collections/location-combi-neoprene>



Stand mécanique

Notre sponsor et partenaire de l'événement **Black & Bike** sera présent avec un stand mécanique. Si vous avez un souci de dernière minute ou une vis à resserrer, ils seront là pour vous dépanner au quart de tour! À noter que les éventuelles pièces de rechange (plaquettes de frein, chambres à air, etc.) sont à régler sur place.

Petit rappel : Pensez à faire l'entretien de votre vélo avant l'épreuve ! N'hésitez pas à passer chez Black & Bike : <https://blackandbike.com/nos-magasins/black-and-bike-namur/>



Pense bête du triathlète



- Bonnet
- Lunettes
- Ceinture cardio
- Trifonction
- Combinaison néoprène
- Vaseline neutre



- Casque
- Lunettes
- Gants
- Chaussures
- Gourde
- Alimentation
- Compteur gps
- Kit de réparation
- Porte dossard vélo
- Porte dossard
- Chargeur di2 & sram
- Vélo



- Casquette
- Baskets
- Protection solaire
- Bac plastique
- Serviette
- Licence

Remerciements

Nous tenons à remercier tous **les partenaires** de l'événement et **les sponsors du WATT**, ainsi que les nombreux **bénévoles** sans qui l'organisation de ce Tri-WATT-lon n'aurait pas été possible!

Partenaires du TRI-WATT-LON



Mem'ori - Orianne Glineur

Sponsors du WATT & partenaires du TRI-WATT-LON



Sponsors du WATT

