

SINCE 1999
TRIATHLON
 Des
SHARKS
 Ry de Rome
 Couvin

14 JUIN 2026

200M - 10KM - 2KM
DÉCOUVERTE - XS

500M - 20KM - 5KM
PROMO - S

1500M - 40KM - 10KM
STANDARD - M
 Challenge Supercoupe


 proximus
 Shop Couvin
 060/345 500

+32 483 33 33 :
BM
 ENERGY
 www.bmenegy.be

www.sharkstriathlon.com

 Adeps

 Lotto

 arena

 At
 Atelier
 de Tromcourt
 ARCHITECTES

 CHIMAY PNEUS

 Fairebel
 COOK-FAIR-DECO-FAIR-ART-FAIR

 SPCB.be
 LA COMME - LA PÉRIODE

 VÉTÉRINAIRES
 DES LACS
 060/41.17.38

 ATELIERS
 MEURICE

 CHRIS'CYCLES
 VENTE, ENTRETIEN ET RÉPARATION

 XEFI

 VINS
 PIRARD
 DEPUIS 1945

 maCaro'n
 raquettes Croquet & Courtier de plaisir

 ECO
 BIOTEC

 odyssée
 le point de départ de votre voyage

 We
 Invest

 IRS

 At l'air libre
 Fêtes & Décorations

 CHIMAY
 Fêtes & Décorations

 V
 VITICULTURE

 LEBLAND
 Fêtes & Décorations

Évènement
 soutenu par :

 Parc
 national
 Entre-Sambre
 et-Meuse

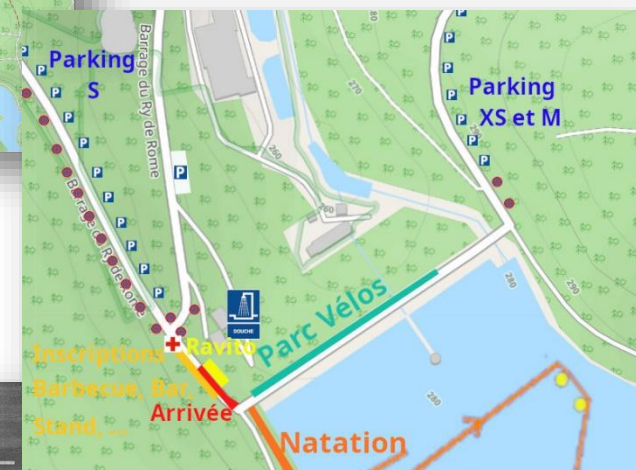
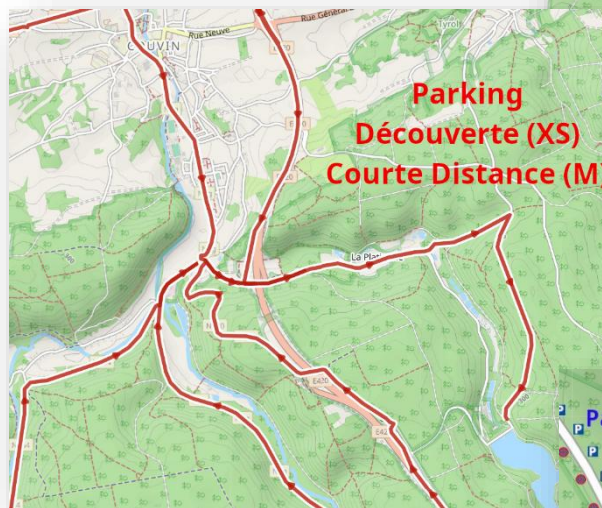
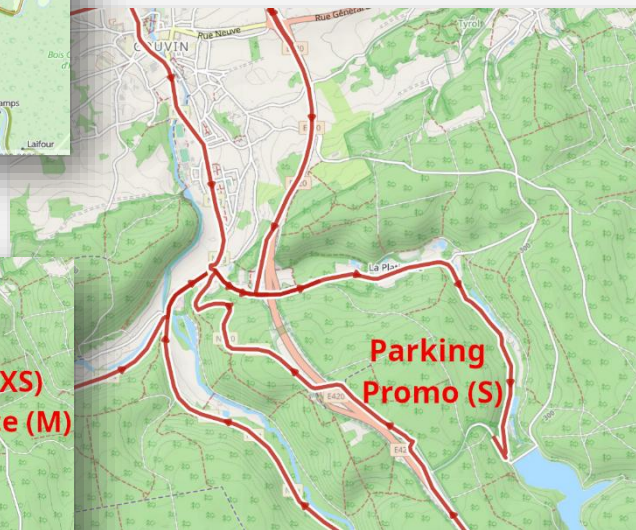
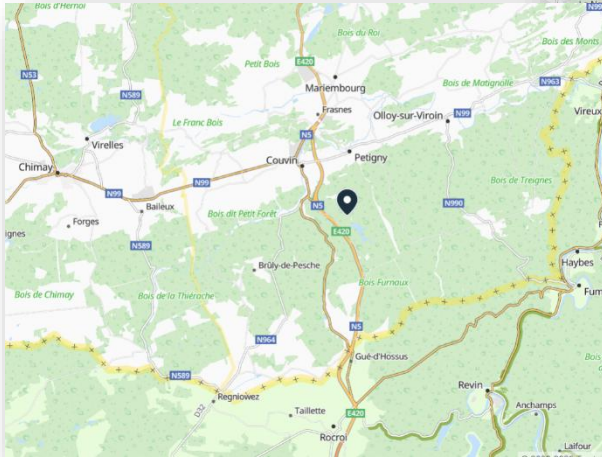
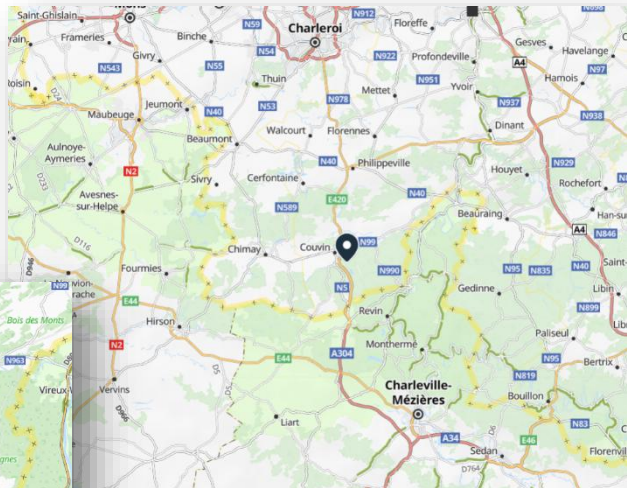
 Ligue Francophone
 Triathlon

Challenge Supercoupe

ACCÈS AU SITE

Barrage du Ry de Rome

5660 Couvin



Nous vous demandons de vous garer en épi et en marche arrière.



LE PROGRAMME de la journée

Triathlon Découverte, XS (200m/10km/2km) de 12 ans à ... :

Retrait des dossards de 7h00 à 8h30

Dépôt des vélos dans le parc de 7h30 à 8h45

Briefing : 8h45

Départ : 9h

Fermeture du parc : 10h30

Remise des prix : 10h

Triathlon Promo, S (0,5/20/5) de 16 ans à ... :

Retrait des dossards de 9h00 à 10h45

Dépôt des vélos dans le parc de 9h30 à 10h45

Briefing : 10h45

Départ : 11h00

Fermeture du parc : 13h30

Remise des prix : 13h30

Triathlon Distance Standard, M (1,5/40/10) de 18 ans à ...:

Retrait des dossards de 12h30 à 14h30

Dépôt des vélos dans le parc de 13h00 à 14h45

Briefing : 14h45

Départ : 15h

Fermeture du parc : 19h00

Remise des prix : 18h00

Retrait des dossards

Merci de vous présenter avec :

- Autorisation parentale écrite pour les -18ans
- Licence LF3 ou UTI
- Une pièce d'identité si vous n'avez pas de licence



Sans ces documents, votre dossard ne pourra pas vous être remis.

Votre pack comprend :

- 1 dossard
- 1 puce de chronométrage : à mettre dès la natation à la cheville gauche
à rendre en échange de votre vélo.
- 1 bonnet de natation
- 1 autocollant à coller sur la tige de selle du vélo
- Un cadeau Triathlon des Sharks

L'entrée au parc à vélo



Rappel : Taille de la Box obligatoire

Une boîte en plastique de taille maximale L 45 x 35 x 25 cm est désormais obligatoire. N'oubliez pas de vérifier la taille de votre boîte pour une transition sans soucis !



Les arbitres vérifieront tous ces points et ne vous laisseront entrer que si tout est conforme.

Consignes générales

ZONE DE TRANSITION



COMMENT UTILISER LA BOX & GÉRER SON ESPACE

DÉPART DE COURSE



- Chaussures de course à pied, alimentation à côté du box
- Chaussures de vélo sur le vélo ou à côté du box
- Casque, lunettes vélo & dossard sur le vélo

APRÈS NATATION



- Combinaison dans le box
- Lunettes & matériel natation dans le box

APRÈS VÉLO



- Chaussures de vélo sur le vélo ou dans le box
- PLUS RIEN HORS DU BOX

Tout équipement non prévu par le règlement et non utilisé pendant la course (vêtement de pluie, serviette, etc.) doit être placé dans le box, sauf autorisation du H.R.

Alimentation et couvre-chef pour la course à pied peuvent se trouver hors du box (à côté ou dans les chaussures)

Tout matériel ne figurant pas dans cette liste ne peut pas entrer en zone de transition (ex : Sac à dos)

LA COURSE

- **Aucune aide ou accompagnement extérieur pendant la course**
- **Utilisation de lecteurs vidéo, audio, téléphone ou tout autre matériel électronique en fonction d'écoute ou de communication interdite**
- **Respect impératif des zones de propreté**

Le Départ

- Les concurrents devront se regrouper dans le parc à vélo 15 mn avant le départ afin de prendre les consignes de sécurité et de faire un départ groupé vers la zone de départ.
- A votre emplacement vous laisserez les vêtements nécessaires à la course
- Le départ des dames et des hommes se font en même temps, mais sont séparés par une bouée (Dames à gauche et hommes à droite de la bouée).

La Natation

Il est interdit de porter le dossard en natation.

- La combinaison est **obligatoire pour les triathlons M et S** (traverser le lac) et fortement conseillée pour le triathlon XS
- Tout autre accessoire (en dehors du bonnet fourni et des lunettes) est interdit

Transition 1

- Distance sortie d'eau – parc à vélo : 250 m
- Votre emplacement vélo doit être rangé et vos affaires doivent se trouver dans un box pour ne pas déborder sur l'espace voisin ou sur les zones de passage.
- Pas de sac à côté des vélos
- La nudité est strictement interdite dans l'aire de transition.
- Les déplacements dans le parc à vélo se font vélo à la main.
- Vous ne pourrez monter sur votre vélo qu'après la ligne tracée au sol située après la sortie du parc à vélo.

Vélo

- Des signaleurs sécurisent le parcours mais vous devez respecter le code de la route et rester prudent et rouler à droite. Franchissement de la ligne continue/ virage coupé ...interdit.
- Drafting interdit.
- Le parcours étant réduit il n'est pas prévu de ravitaillement en vélo.
- Les concurrents ne peuvent pas compter sur une aide extérieure.
- L'accompagnement et le ravitaillement par un tiers est interdit.
- Respecter la nature et l'environnement et ne pas jeter de déchets sur la voie publique et parcours. **Les arbitres sanctionneront les concurrents par disqualification.**



Pour le triathlon Distance Standard (M), le temps limite pour la partie Natation + vélo est de 2h40, afin de libérer les routes !

Transition 2

- Après avoir terminé le parcours vélo, vous rentrez à nouveau dans le parc vélo.
- Obligation de descendre du vélo au niveau du tracé situé à l'entrée du parc à vélo.
- Vous rentrerez avec votre vélo à la main et le déposerez à votre emplacement correspondant à votre numéro de dossard.
- Le casque doit rester jugulaire fermée jusqu'au dépôt du vélo dans son emplacement.

La course à pied

- Si vous avez eu une pénalité à vélo, passez à la penalty box (au Km 4.5)
- Un point de ravitaillement est prévu à mi-course (Promo et Courte Distance)
- Le ravitaillement sera composé : d'eau.
- Tout dépôt ou jet de déchets en dehors des zones de récupération de déchets situé après les ravitaillements sera sanctionné par les arbitres par disqualification.
- Le dossard doit être visible et porté sur une ceinture, celle-ci sera positionnée au niveau de la taille.

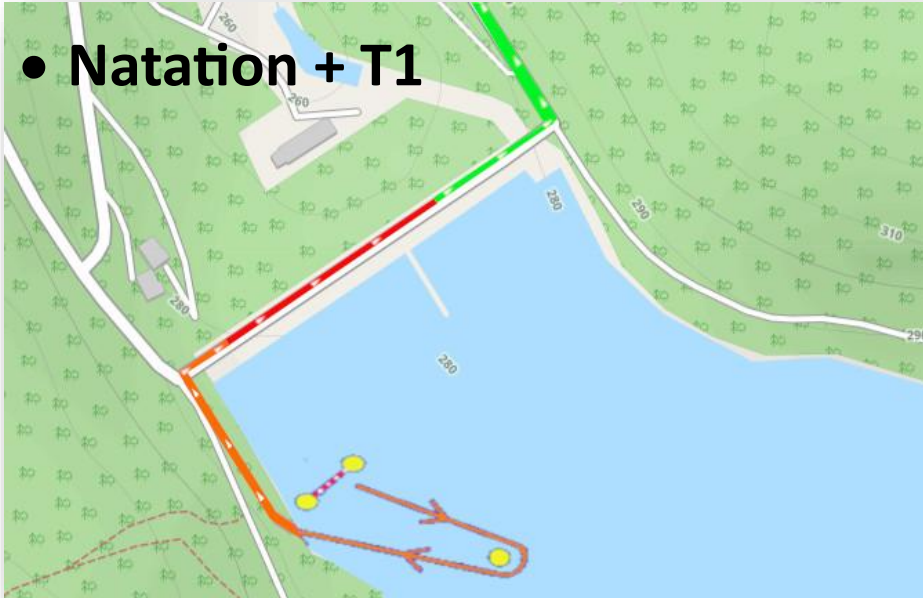
Arrivée

- Les athlètes disposeront d'un ravitaillement (boissons et solides) dans la zone réservée aux athlètes.
- La puce de chronométrage doit être restitué en échange de votre vélo au moment de quitter le parc vélo.

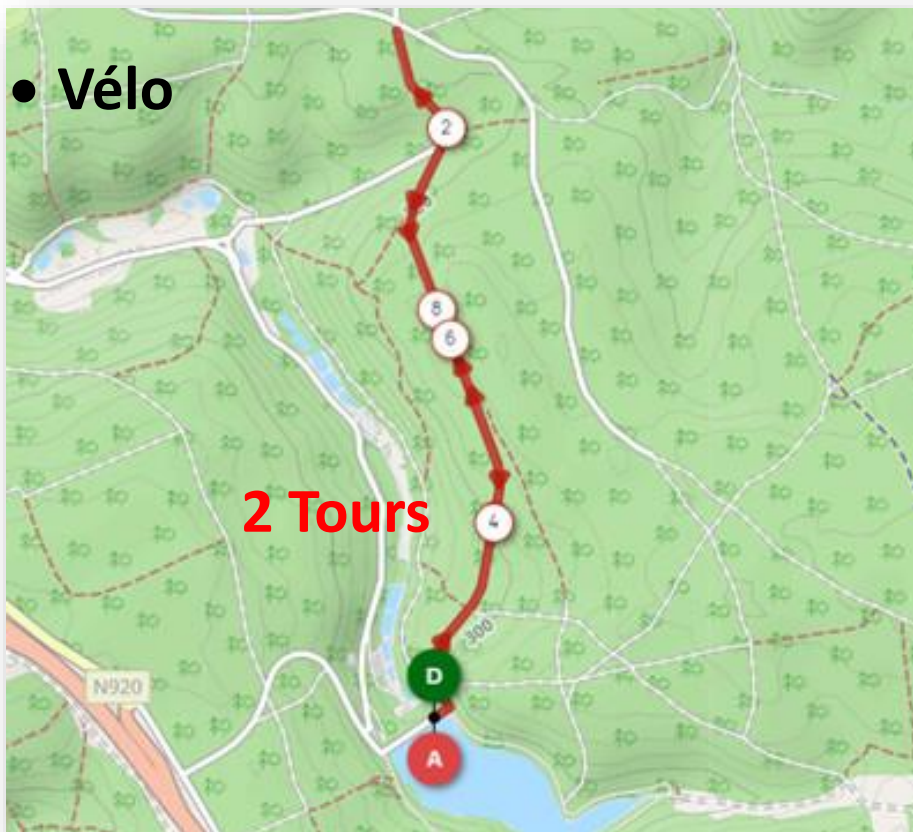
Les parcours

- Triathlon Découverte, XS
(200m/10km/2km) de 12 ans à ...

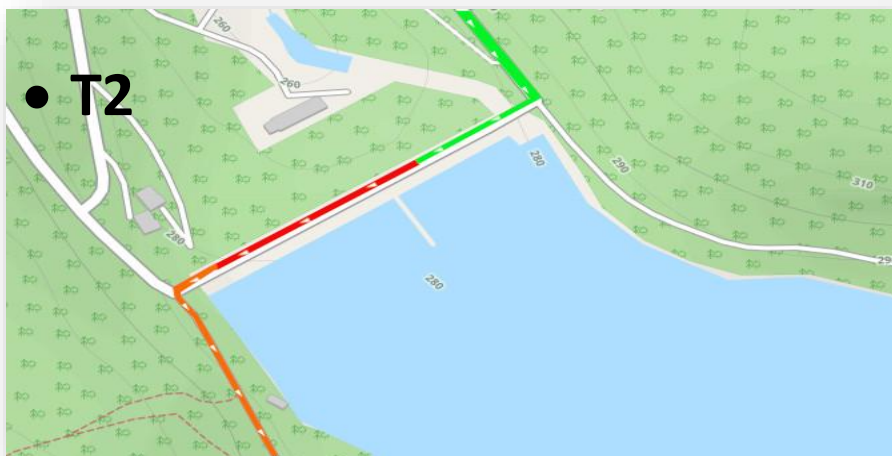
- Natation + T1



- Vélo

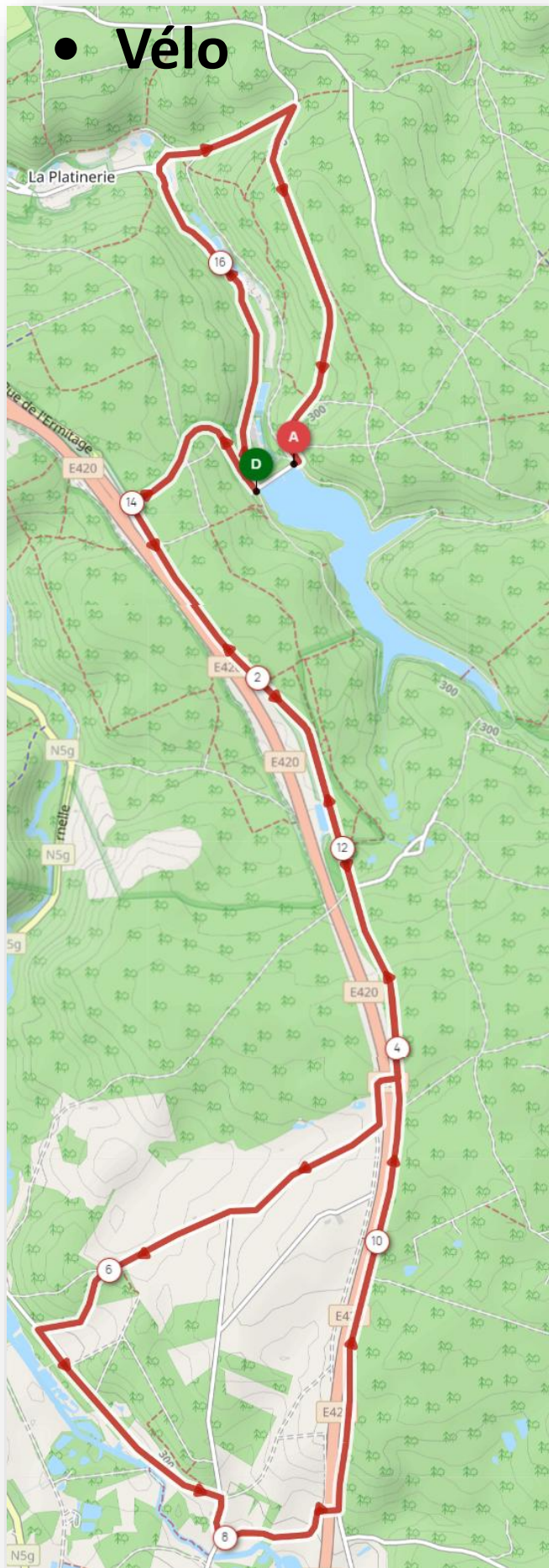


<https://www.openrunner.com/route-details/16441088>

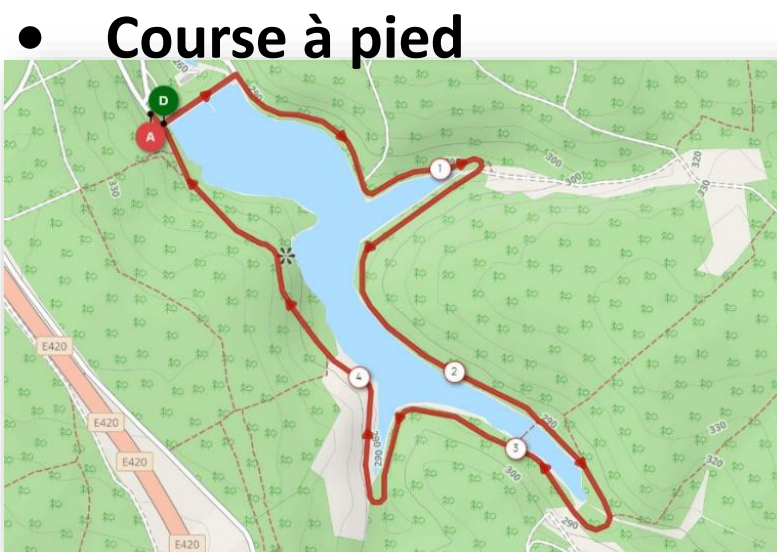
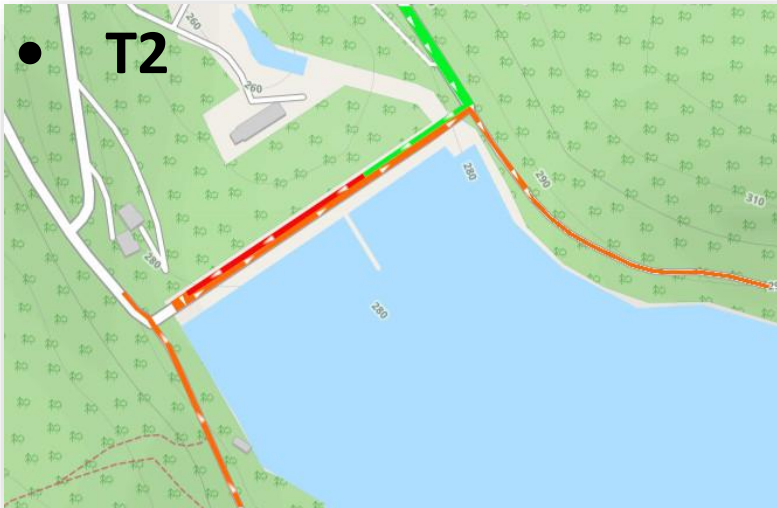


- Triathlon Promo, S
- (500m/20km/5km) de 16 ans à ...



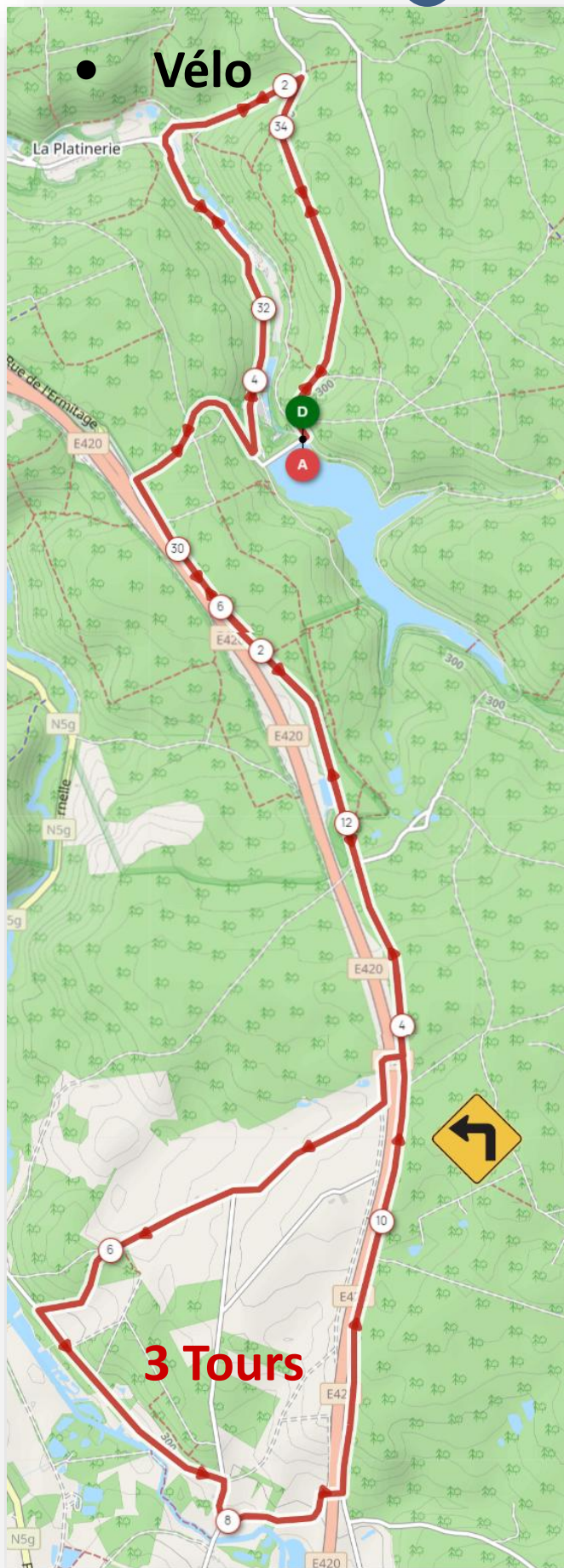


<https://www.openrunner.com/route-details/16298624>

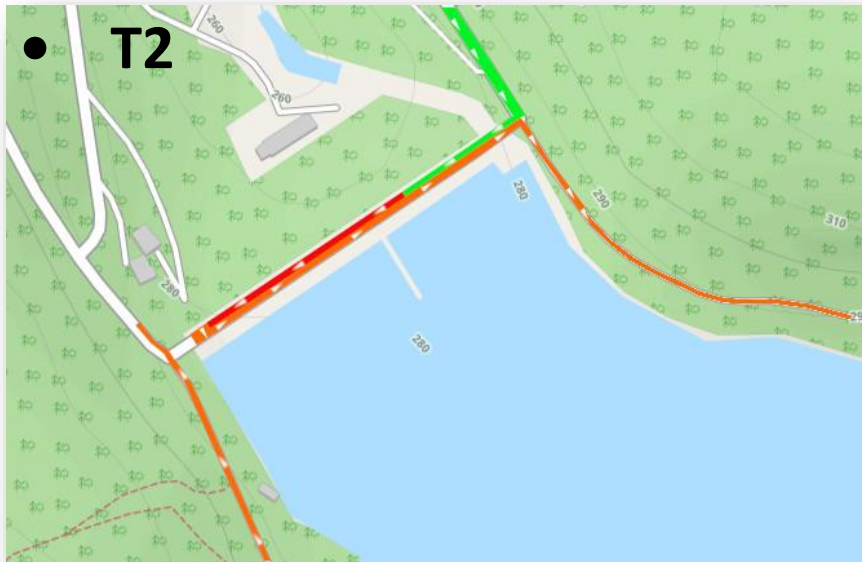


- Triathlon Distance Standard, M
(1500m/40km/10km) de 18 ans à ...





<https://www.openrunner.com/route-details/16298550>



- **Course à pied**



Résultats

<https://www.ultratiming.be/evenement/triathlon-des-sharks-2026>

L'après course

Bravo !!!

Vous pouvez profiter du ravitaillement final et des douches.

Merci de restituer votre puce en récupérant votre vélo dans le parc vélo.