

# TRIATHLON Des **SHARKS**

Ry de Rome  
Couvin

**8 JUIN 2025**

200M - 10KM - 2KM  
**DÉCOUVERTE - XS**

500M - 20KM - 5KM  
**PROMO - S**  
Challenge Symetri

1500M - 40KM - 10KM  
**COURTE DISTANCE - M**  
Challenge Supercoupe

[www.sharkstriathlon.com](http://www.sharkstriathlon.com)



Ligue Francophone  
**Triathlon**  
Challenge Symetri



**lotto**

arena  
Part of the Symetri Group



**CHIMAY PNEUS**



GROUPE FAIR - BON ÉQUITABLE - DUT FAIR



VÉTÉRINAIRES  
DES LACS  
0 6 0 / 4 1 . 1 7 . 3 8



VENTE, ENTRETIEN ET RÉPARATION



VINS  
**PIRARD**  
DEPUIS 1945



roulez, Croquez & Courez de plaisir



WWW.IRS-BELGIUM.BE



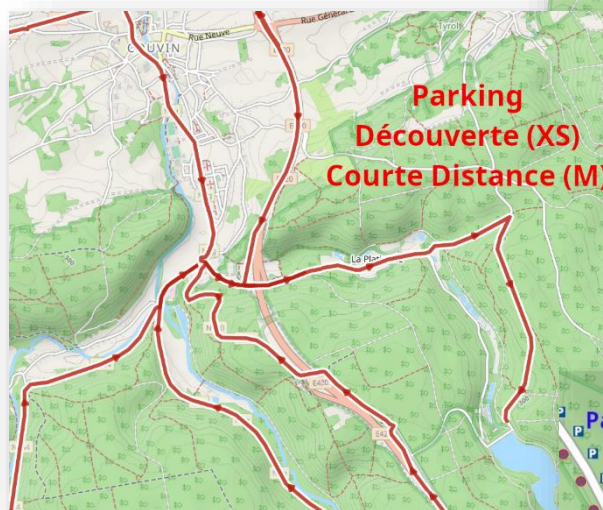
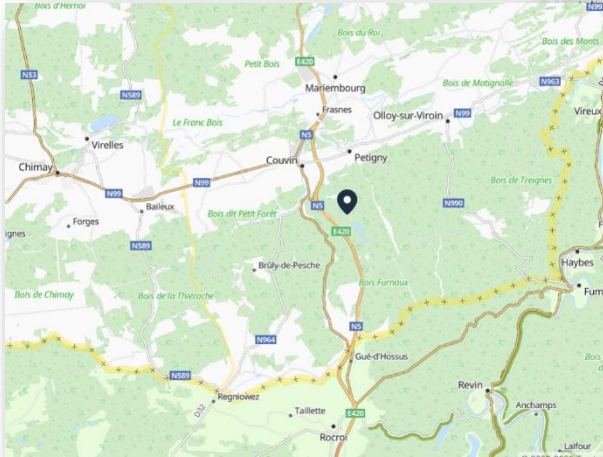
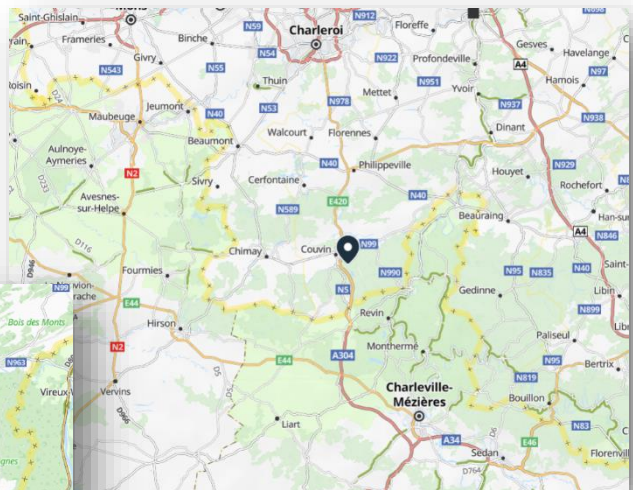
Ligue Francophone  
**Triathlon**  
Challenge Supercoupe



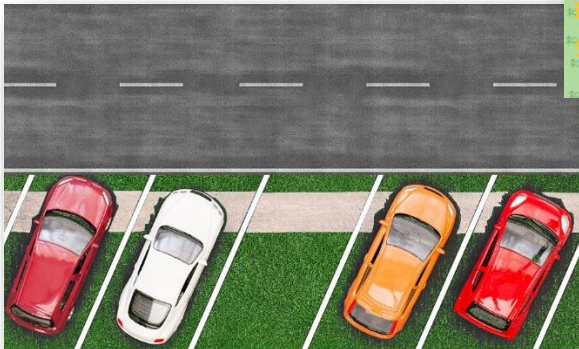
# ACCÈS AU SITE

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 (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 (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 Courte Distance (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

Présentez-vous à l'entrée et aux arbitres, avec :

- votre puce à la cheville gauche
- vos autocollants collés sur le casque et la tige de selle
- votre casque sur la tête, jugulaire fermée
- votre vélo avec les bouchons de cintre
- votre dossard
- votre box pour y placer votre matériel

#### 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

## 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 propriété**

## 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 (chaussures et change pour le vélo/T-shirt/– basket pour la course à pied etc....)
- 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

- La combinaison autorisée si la température de l'eau est inférieure à 24 °C
- Tout autre accessoire (en dehors du bonnet fourni et des lunettes) est interdit

**Il est interdit de porter le dossard en natation.**

## 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 Courte Distance (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

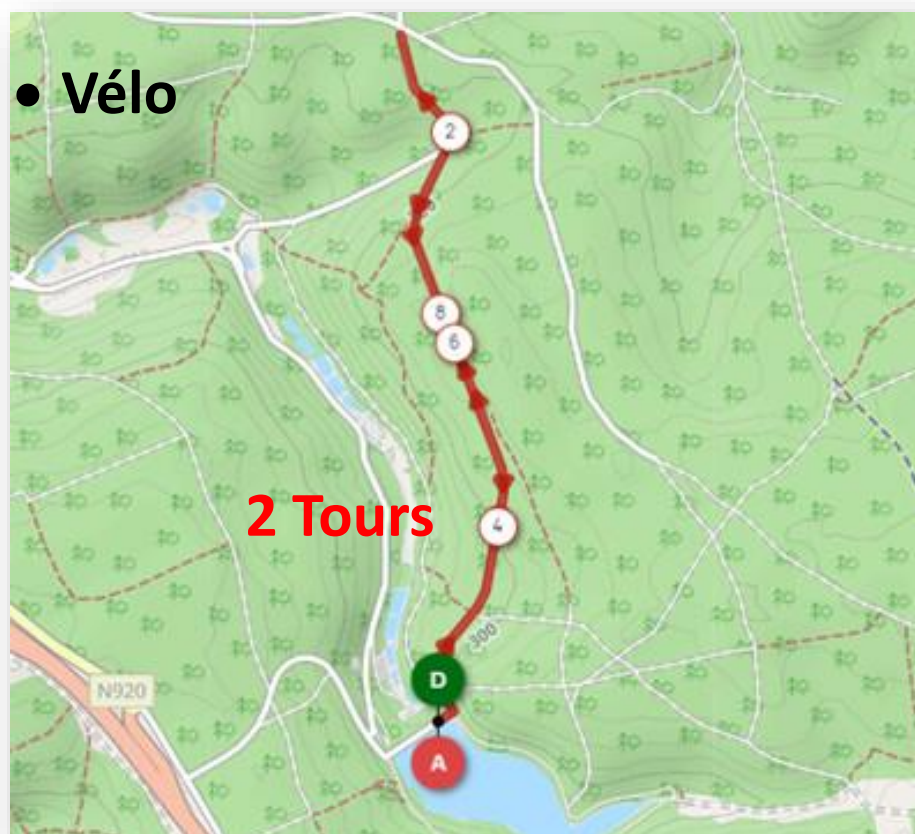
- Si vous avez eu une pénalité à vélo, passez à la penalty box (au Km 4.5)
- Un point de ravitaillement est prévu à mi-course (Promo et Courte Distance)
- Le ravitaillement sera composé : d'eau.
- Tout dépôt ou jet de déchets en dehors des zones de récupération de déchets situé après les ravitaillements 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 (200m/10km/2km)  
de 12 ans à ...



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

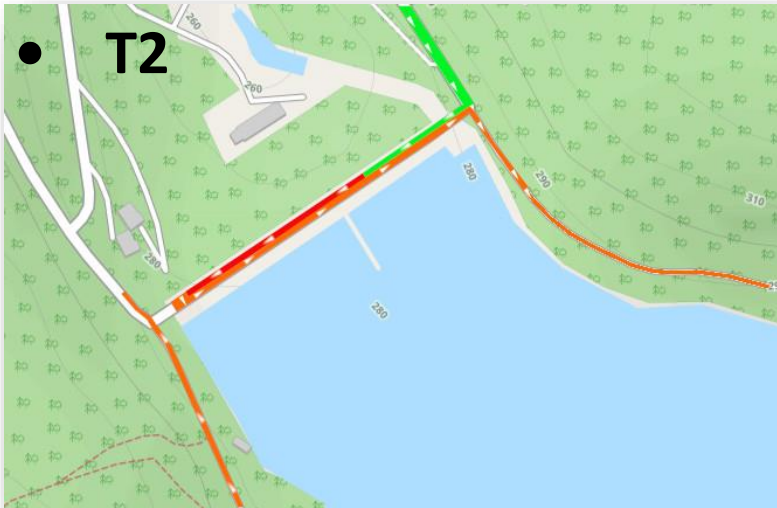


- Triathlon Promo (500m/20km/5km)  
de 16 ans à ...

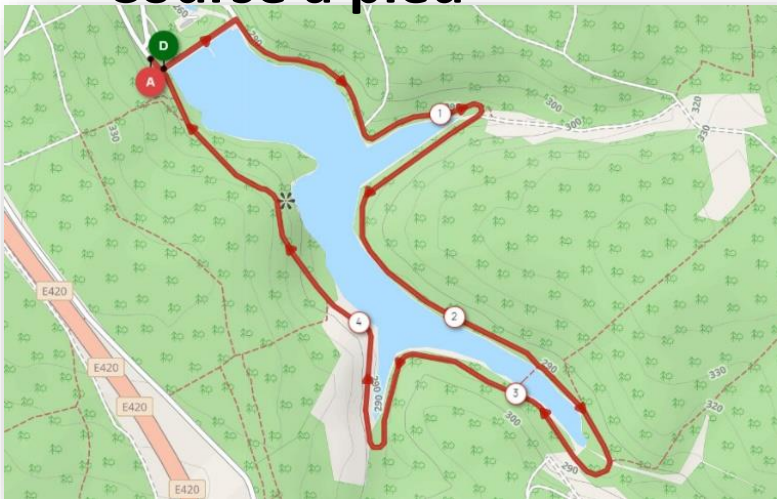








- **Course à pied**



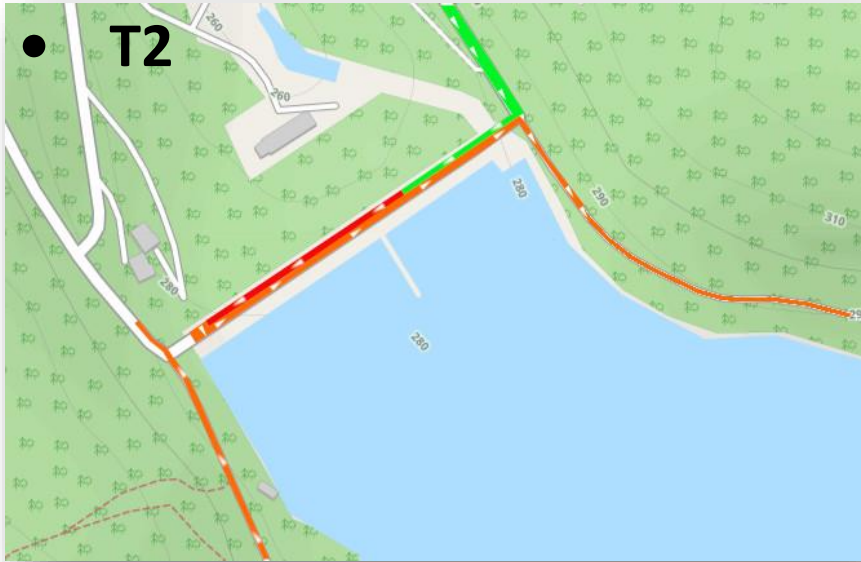
- **Triathlon Courte Distance  
(1500m/40km/10km) de 18 ans à ...**











- **Course à pied**



## Résultats

<https://www.ultratiming.be/evenement/triathlon-des-sharks-2025>

## 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.**