

PALMYRE
À TRIATHLON

PALMYRE
À RUN

19/20/21 Juin 2026

RACE GUIDE

Tout ce qu'il faut savoir avant votre départ !

CONTENU

I - PROGRAMME PAR ÉPREUVE

II - TEMPS LIMITES

III - RETRAIT DES DOSSARDS

IV - DOTATIONS

V - INFORMATIONS GÉNÉRALES

VI - SITE DE COMPÉTITION

VII - PARCOURS

VIII - TRANSITIONS

IX - RAVITAILLEMENTS

X - DÉVELOPPEMENT DURABLE

XI - REMISE DES RÉCOMPENSES

XII - SE LOGER

XIII - EXPOSANTS VILLAGE

XIV - PARTENAIRES

PROGRAMME PAR ÉPREUVE

TRIATHLON L

Vendredi 19 juin

16h00 - 19h45 : Retrait des dossards (Square de l'Océan, La Palmyre)

Samedi 20 juin

07h00 - 13h00 : Retrait des dossards (Square de l'Océan, La Palmyre)

16h00 - 20h00 : Retrait des dossards (Square de l'Océan, La Palmyre)

17h00 - 20h00 : Dépôt obligatoire des vélos dans l'aire de transition

Dimanche 21 juin

05h30 - 06h45 : Ouverture du parc à vélo

07h00 : Départ de la course

10h30 : Arrivée estimée des premiers participants

13h00 - 15h30 : Check-out bike

14h30 : Remise des récompenses

TRIATHLON M

Vendredi 19 juin

16h00 - 19h45 : Retrait des dossards (Square de l'Océan, La Palmyre)

Samedi 20 juin

07h00 - 13h00 : Retrait des dossards (Square de l'Océan, La Palmyre)

16h00 - 20h00 : Retrait des dossards (Square de l'Océan, La Palmyre)

17h00 - 20h00 : Dépôt obligatoire des vélos dans l'aire de transition

Dimanche 21 juin

05h30 - 06h45 : Ouverture du parc à vélo

07h30 : Départ de la course

09h30 : Arrivée estimée des premiers participants

13h00 - 15h30 : Check-out bike

14h30 : Remise des récompenses

PROGRAMME PAR ÉPREUVE

TRIATHLON XS

Vendredi 19 juin

16h00 - 19h45 : Retrait des dossards (Square de l'Océan, La Palmyre)

Samedi 20 juin

07h00 - 08h00 : Retrait des dossards (Square de l'Océan, La Palmyre)

07h00 - 08h15 : Dépôt obligatoire des vélos dans l'aire de transition

08h30 : Départ de la course

11h30 : Remise des récompenses

11h30 - 12h30 : Check-out bike

5 KM

Vendredi 19 juin

16h00 - 19h45 : Retrait des dossards (Square de l'Océan, La Palmyre)

20h00 : Départ de la course

21h00 : Remise des récompenses

TRIATHLON KIDS

Vendredi 19 juin

16h00 - 19h45 : Retrait des dossards (Square de l'Océan, La Palmyre)

Samedi 20 juin

07h00 - 09h30 : Retrait des dossards (Square de l'Océan, La Palmyre)

09h30 - 10h20 : Dépôt obligatoire des vélos dans l'aire de transition

10h30 : Départ de la course

11h30 : Remise des récompenses

11h30 - 12h30 : Check-out bike

10 KM

Vendredi 19 juin

16h00 - 19h45 : Retrait des dossards (Square de l'Océan, La Palmyre)

20h00 : Départ de la course

21h00 : Remise des récompenses

TEMPS LIMITES



TRIATHLON L

		
01h15 Natation (T1)	05h15 Natation + Vélo (T2)	07h30 Fin de course


TRIATHLON M

		
01h00 Natation (T1)	03h00 Natation + Vélo (T2)	05h00 Fin de course

TRIATHLON XS

		
01h15 Fin de course		

5 KM & 10 KM


01h30 Fin de course

RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards pour l'ensemble des épreuves se déroulera sur le village de course, au [Square de l'Océan à La Palmyre](#).

PALMYRE TRIATHLON

Pour retirer votre dossard du Palmyre Triathlon, munissez vous :

- Du QR Code qui vous sera prochainement envoyé par Klikego par mail
- Si licencié FFTRI 2026 : votre licence
- Si non licencié FFTRI : une pièce d'identité
- Avant de venir retirer votre dossard, assurez-vous que votre dossier est complet et validé sur le site de Klikego

PALMYRE RUN

Pour retirer votre dossard du Palmyre Run, munissez vous :

- Du QR Code qui vous sera prochainement envoyé par Klikego par mail
- De votre pièce d'identité

 **Un rappel que toute revente de dossard en directe est interdite. Vous devez obligatoirement passer par l'organisation pour toutes demandes sous peine d'annulation de votre dossard sans remboursement !**

DOTATIONS

PALMYRE TRIATHLON



1x Dossard athlète



1x Serviette
(Triathlon L & M)



1x Planche
d'autocollants



1x Puce
chronométrique



1x Bonnet
de natation



1x Médaille
(Cadeau finisher)

PALMYRE RUN



1x Dossard athlète
avec puce intégrée



1x Bob

INFORMATIONS GÉNÉRALES

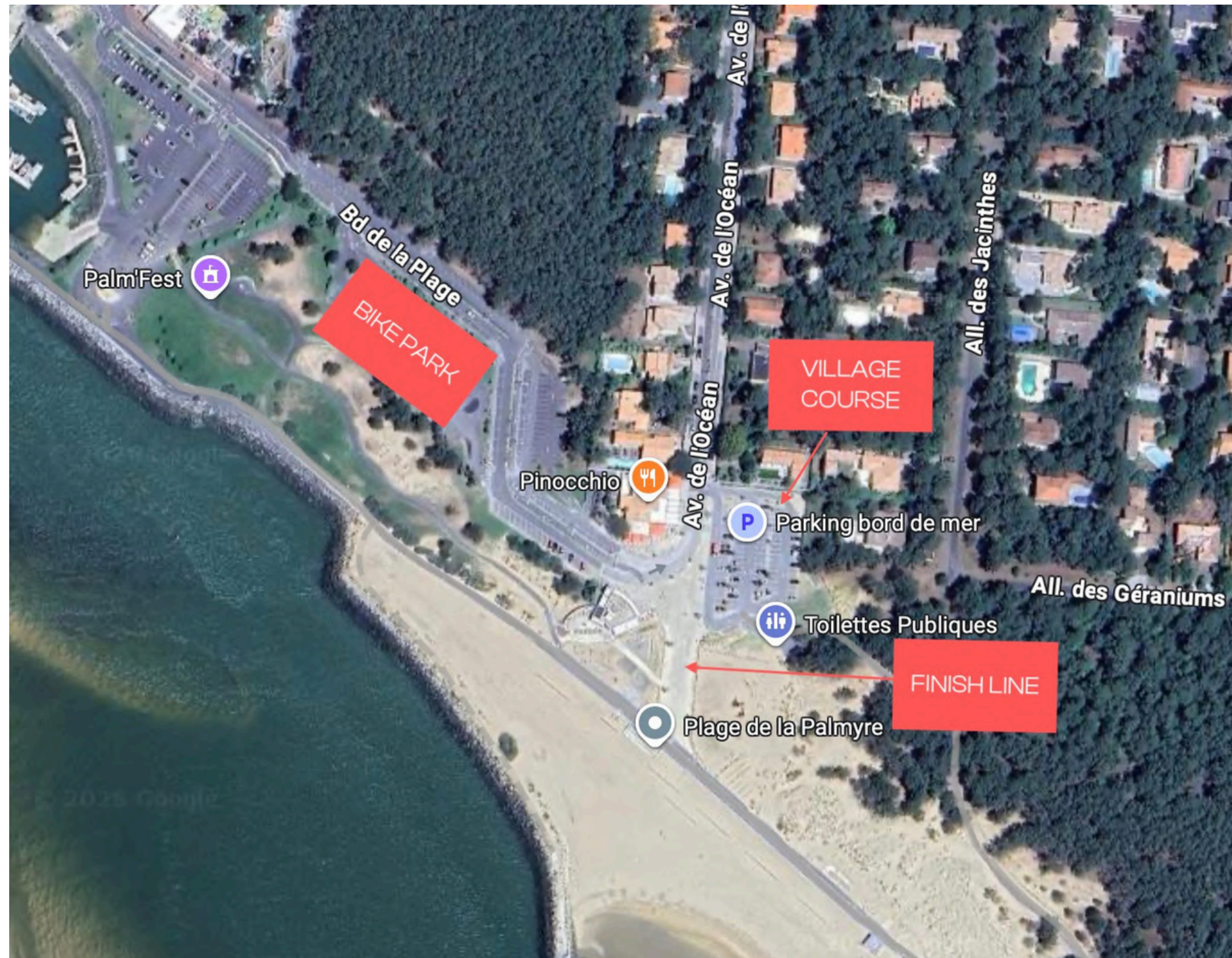
PALMYRE TRIATHLON

- Ceinture porte-dossard ou épingles à nourrice (3 points d'attache minimum) obligatoires
- La puce de chronométrage doit être portée à la cheville gauche
- Les étiquettes dossard doivent être collées à l'avant du casque, sur la tige de selle et sur votre sac de consigne
- Casque obligatoire sur la partie cycliste (jugulaire attachée)
- **Drafting interdit sur les formats L et M, autorisé sur les formats XS et Kids**
- Chaussons, tubas, gants, palmes et pull buoys interdits
- Le bonnet fourni par l'organisation est obligatoire
- Une consigne sera disponible au niveau du départ natation
- Toilettes accessibles à proximité de la zone de départ et dans le bike park
- Toute aide extérieure est strictement interdite pendant l'épreuve

PALMYRE RUN

- Aucune épingle ne sera fournie par l'organisation, pensez à prévoir votre propre matériel pour fixer votre dossard
- Le dossard doit être porté à l'avant, au niveau du ventre, et rester parfaitement visible pendant toute la durée de l'épreuve
- Aucune consigne ne sera mise à disposition sur le site de l'événement
- Toilettes accessibles à proximité de la zone de départ
- Toute aide extérieure est strictement interdite pendant l'épreuve

SITE DE COMPÉTITION



📍 [Square de l'Océan, Avenue de l'Océan, 17570 Les Mathes - La Palmyre](#)

Accès au site de compétition :

Plusieurs parkings gratuits sont disponibles à La Palmyre pour vous permettre d'accéder facilement au site de l'événement.

Nous vous encourageons à privilégier le covoiturage pour vous rendre sur place lorsque cela est possible.

Pendant l'événement, merci de favoriser les déplacements à pied ou à vélo afin de limiter la circulation et de préserver la convivialité du site.

Nous vous recommandons d'anticiper votre arrivée, notamment le dimanche matin, afin de faciliter votre stationnement et de rejoindre sereinement la zone de départ.

Merci de respecter la signalisation mise en place ainsi que les consignes des bénévoles et des équipes de sécurité.

SITE DE COMPÉTITION



Accès à la ligne de départ :

La ligne de départ du triathlon L et M se trouve à 1,7 km du bike park. Elle est accessible à pied depuis le front de mer, ce qui permet de s'y rendre facilement le matin de la course.

Le trajet est simple et direct, offrant une arrivée progressive sur la zone de départ dans de bonnes conditions.

C'est aussi l'occasion de faire un petit repérage du parcours natation, dans un cadre agréable avec une belle vue sur la baie de Bonne Anse. La zone permet de mieux visualiser les premiers repères du parcours.

Un rappel qu'une consigne sera disponible au niveau du départ natation pour déposer vos affaires. Pensez à venir avec votre propre sac, et à y coller l'autocollant avec votre numéro de dossard !

PARCOURS

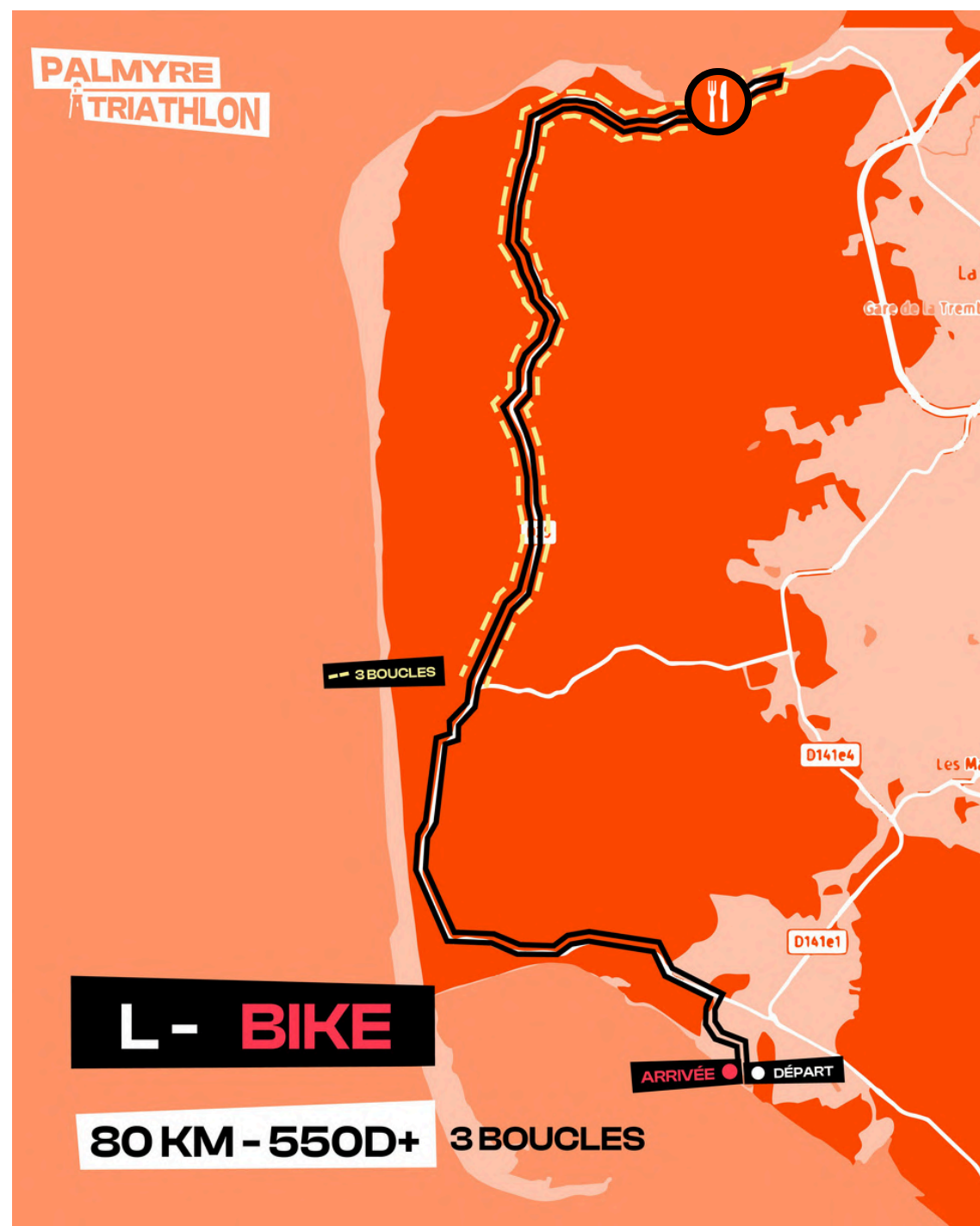
PALMYRE TRIATHLON

- Un départ en mass start est prévu pour l'ensemble des formats
- Sur le parcours natation, les bouées roses se contournent main droite et les bouées jaunes main gauche
- Le parcours vélo emprunte une voie partiellement ouverte à la circulation : le respect du code de la route est obligatoire
- Des postes de ravitaillement sont prévus sur les parcours conformément au règlement de chaque épreuve
- Il est strictement interdit de jeter vos déchets de ravitaillement en dehors des zones de propreté, sous peine de disqualification
- Pour les formats L et M, un trajet d'environ 1,7 km est à prévoir pour rejoindre la zone de départ depuis le bike park
- Le respect des bénévoles et de l'organisation est essentiel au bon déroulement de l'épreuve, merci de suivre leurs consignes

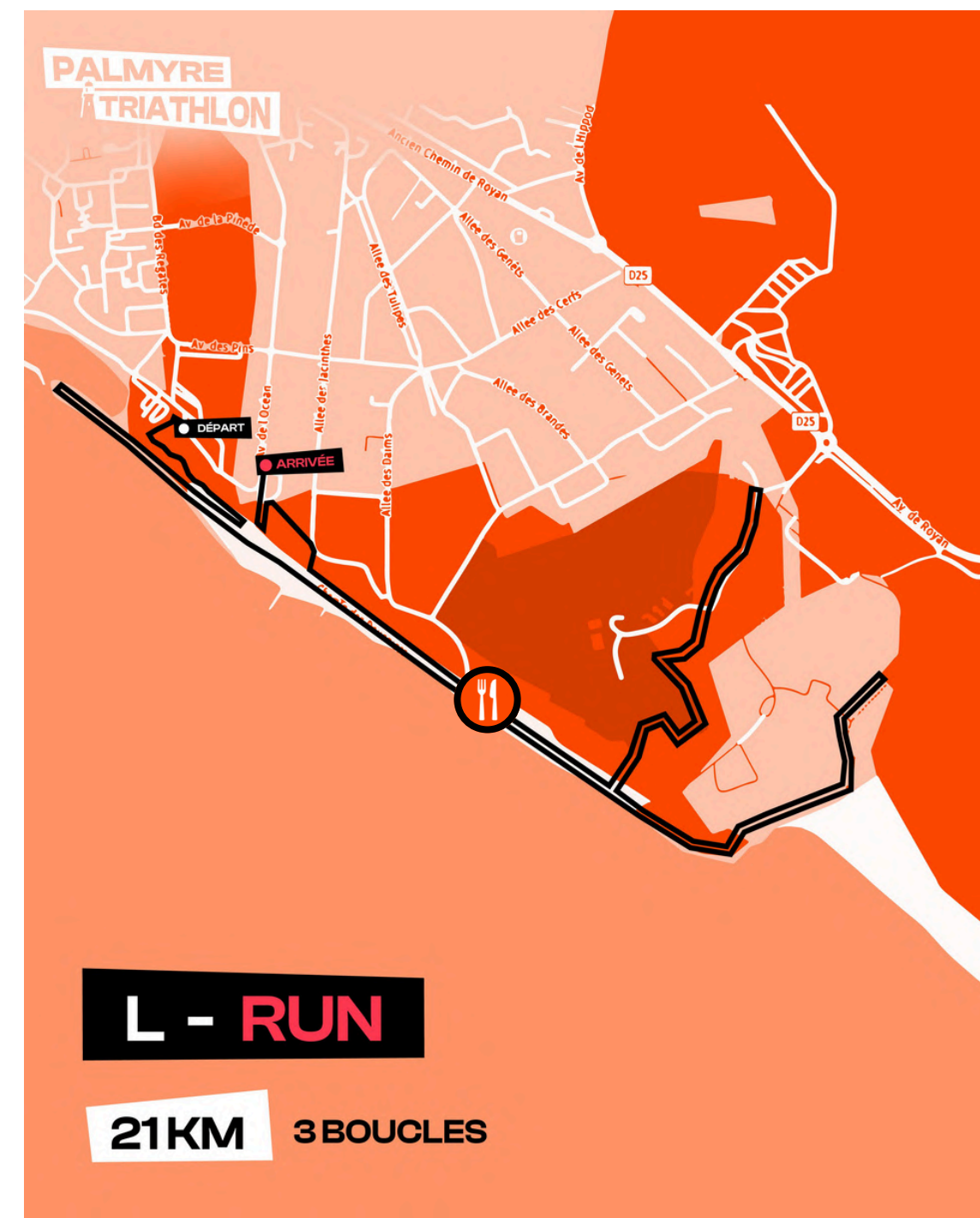
PALMYRE RUN

- Le parcours course à pied est conçu sur un tracé fluide, lisible et agréable, propice à la performance comme au plaisir de courir
- Il sera entièrement balisé, avec des signaleurs présents aux points clés
- L'ambiance du parcours se veut dynamique et conviviale, avec des zones d'encouragement pour les spectateurs
- Le respect des bénévoles et de l'organisation est essentiel au bon déroulement de l'épreuve

PARCOURS TRIATHLON L

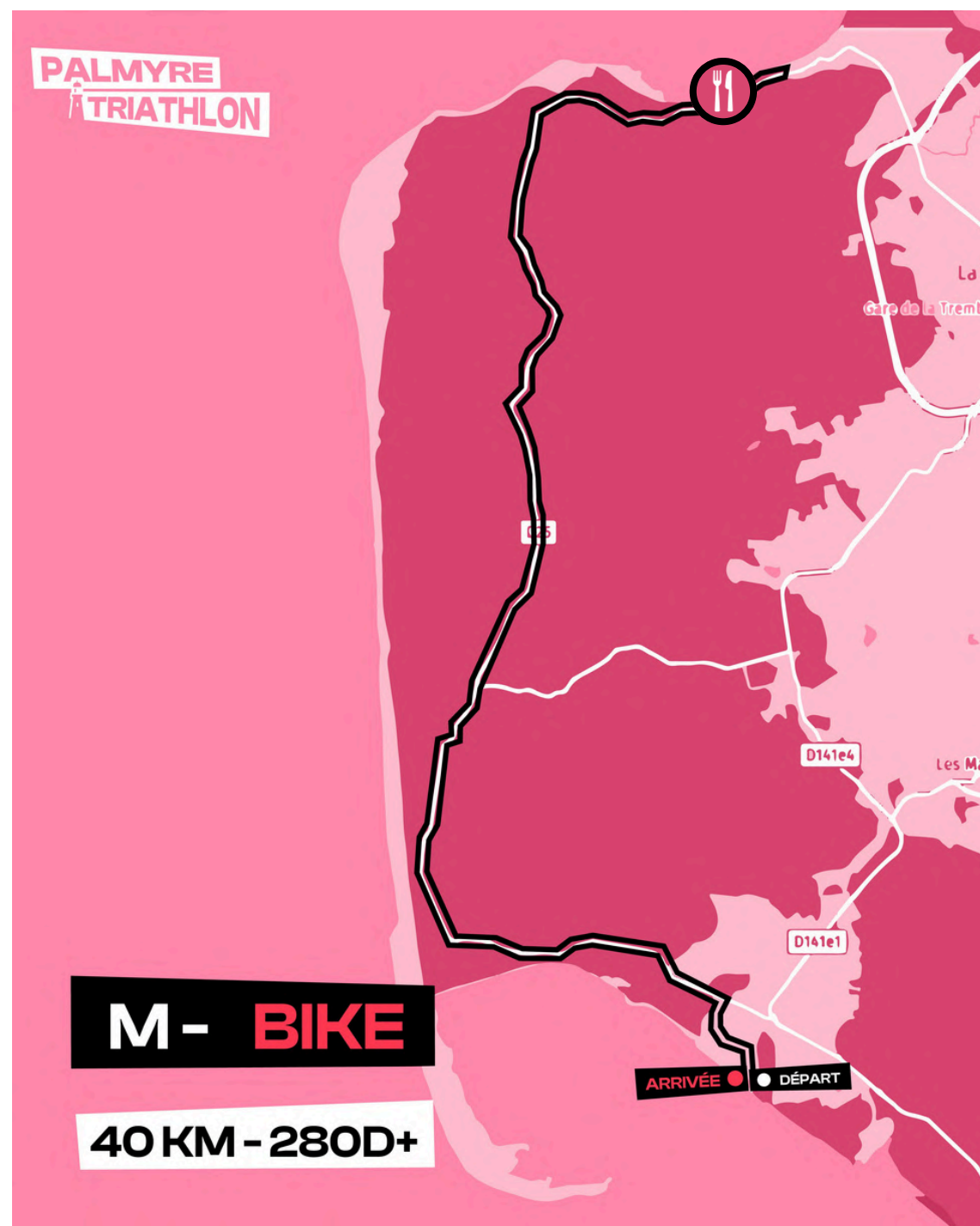
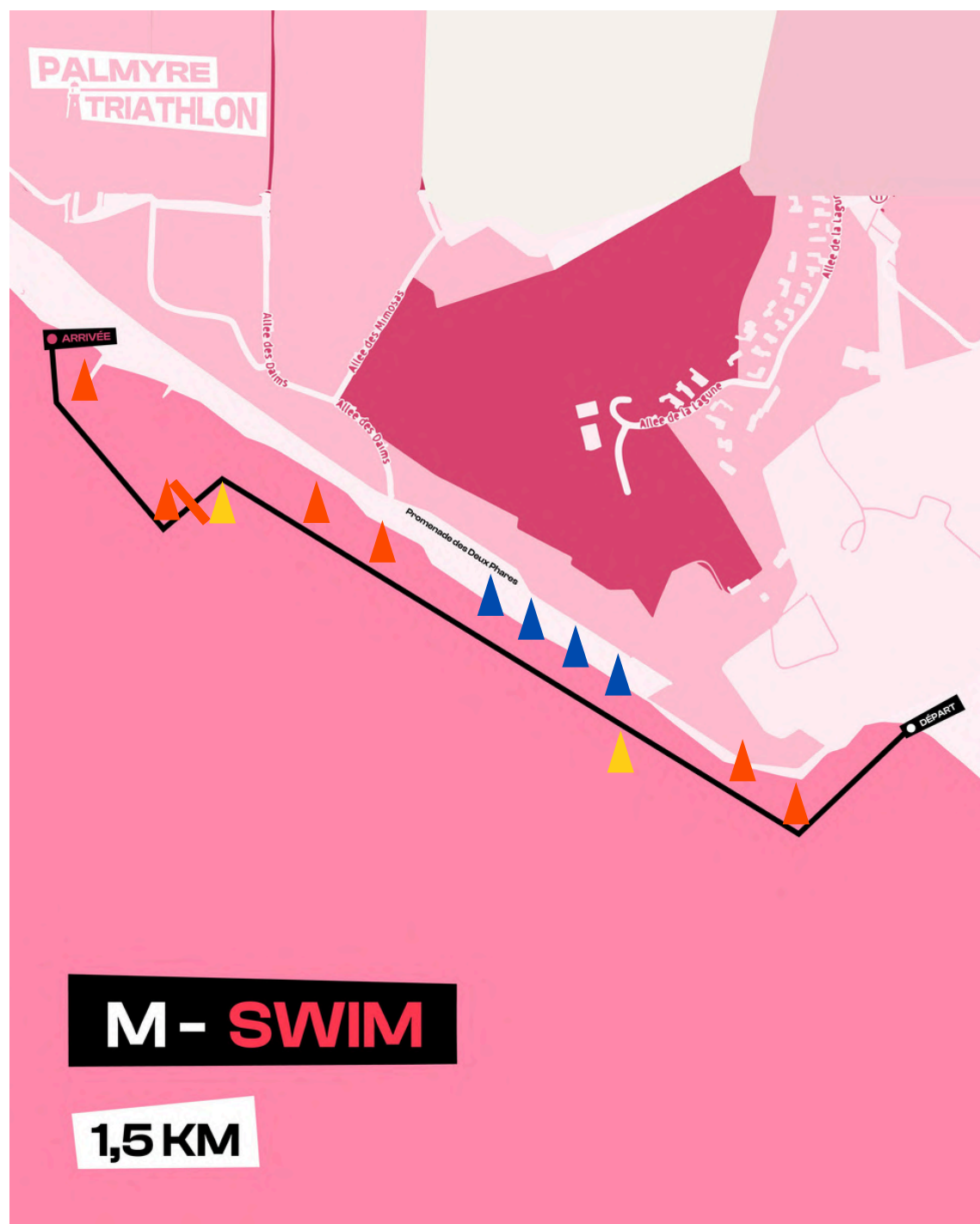


🍴 Ravitaillement aux km 19, 40 et 62

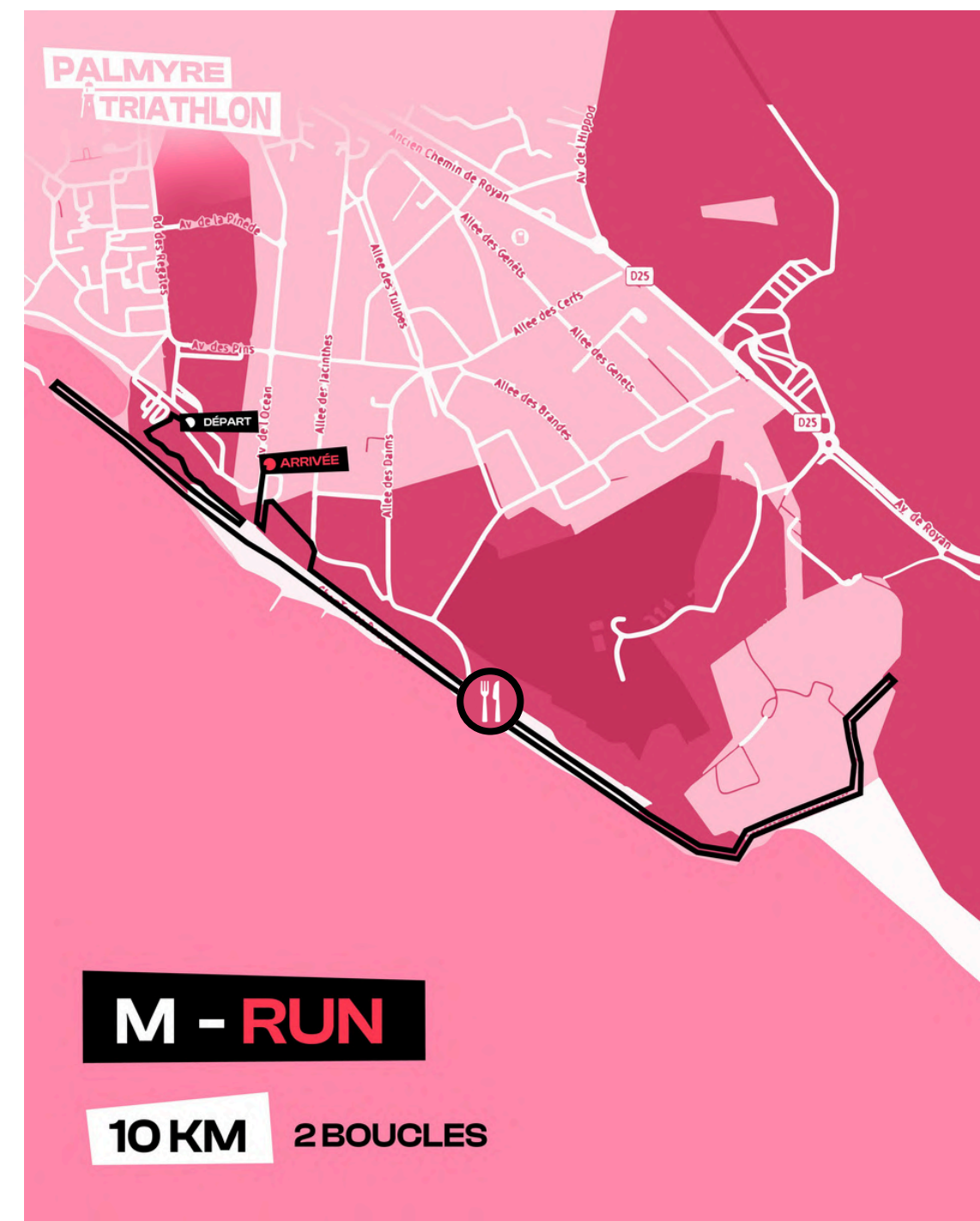


🍴 Ravitaillement aux km 2, 6, 9, 13, 15 et 19

PARCOURS TRIATHLON M

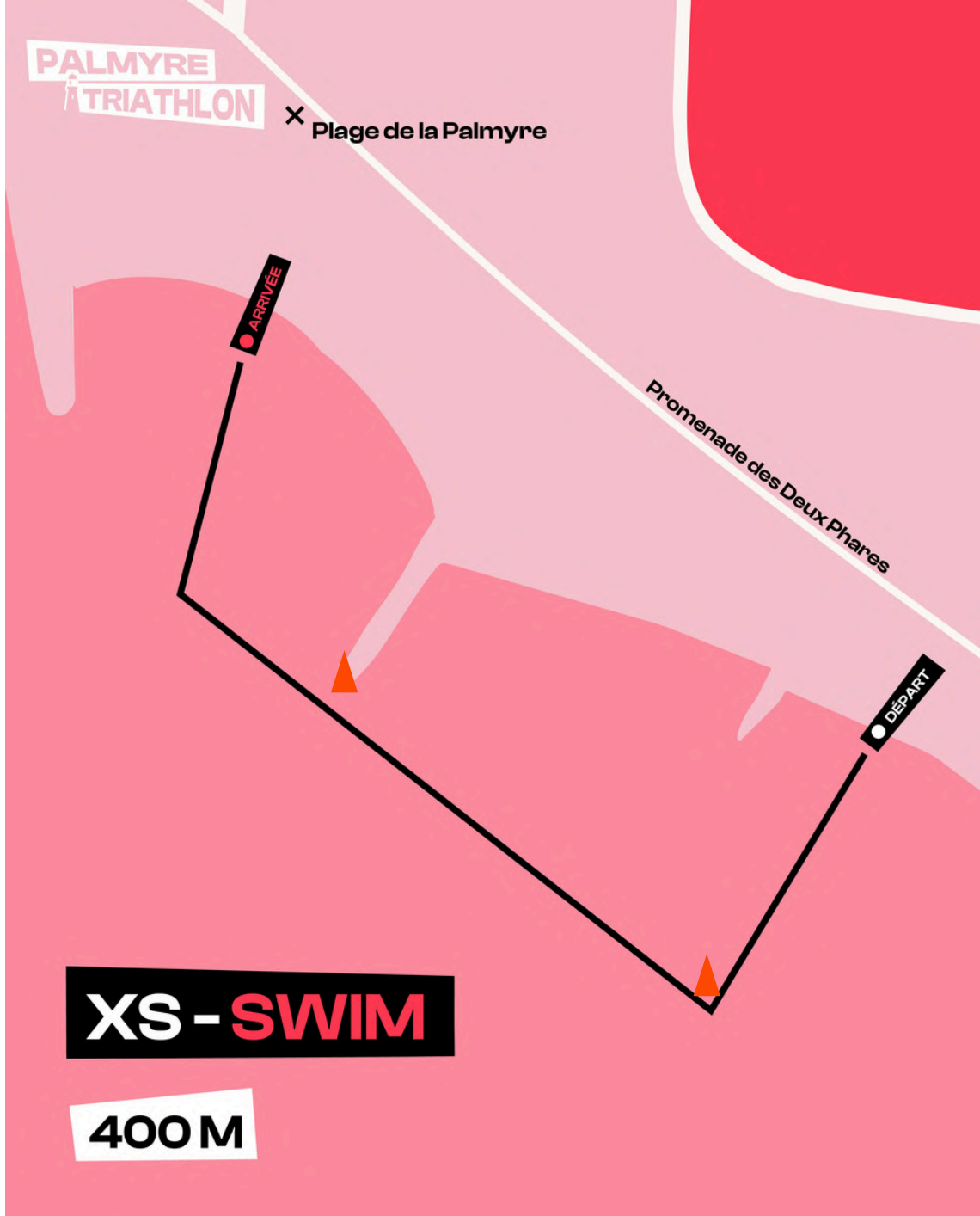


🍴 Ravitaillement au km 19



🍴 Ravitaillement aux km 2, 4, 7 et 9

PARCOURS TRIATHLON XS



PARCOURS TRIATHLON KIDS (6/9 ANS)

PALMYRE TRIATHLON

Plage de la Palmyre X

SWIM

50M 6/9ANS

PALMYRE TRIATHLON

BIKE

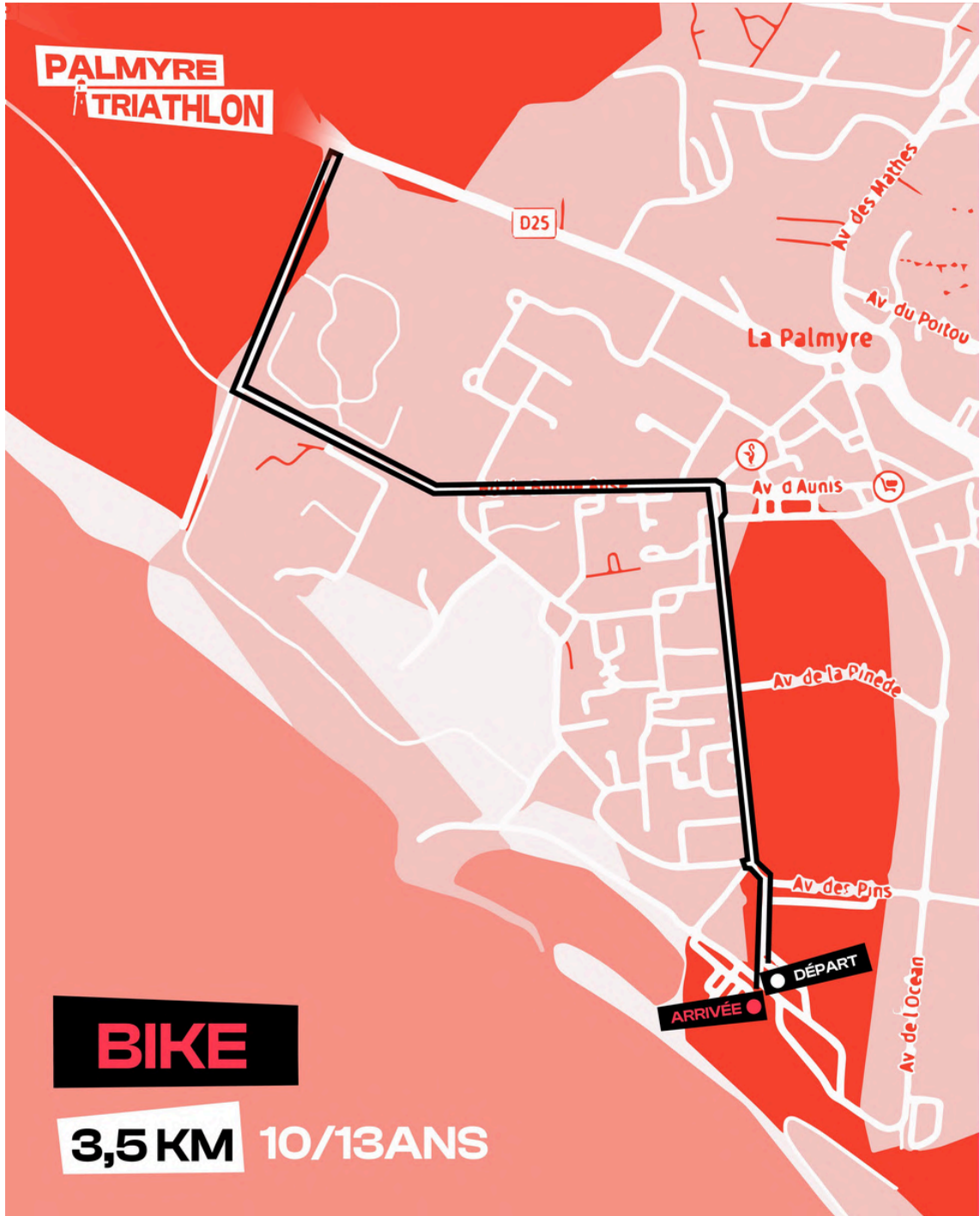
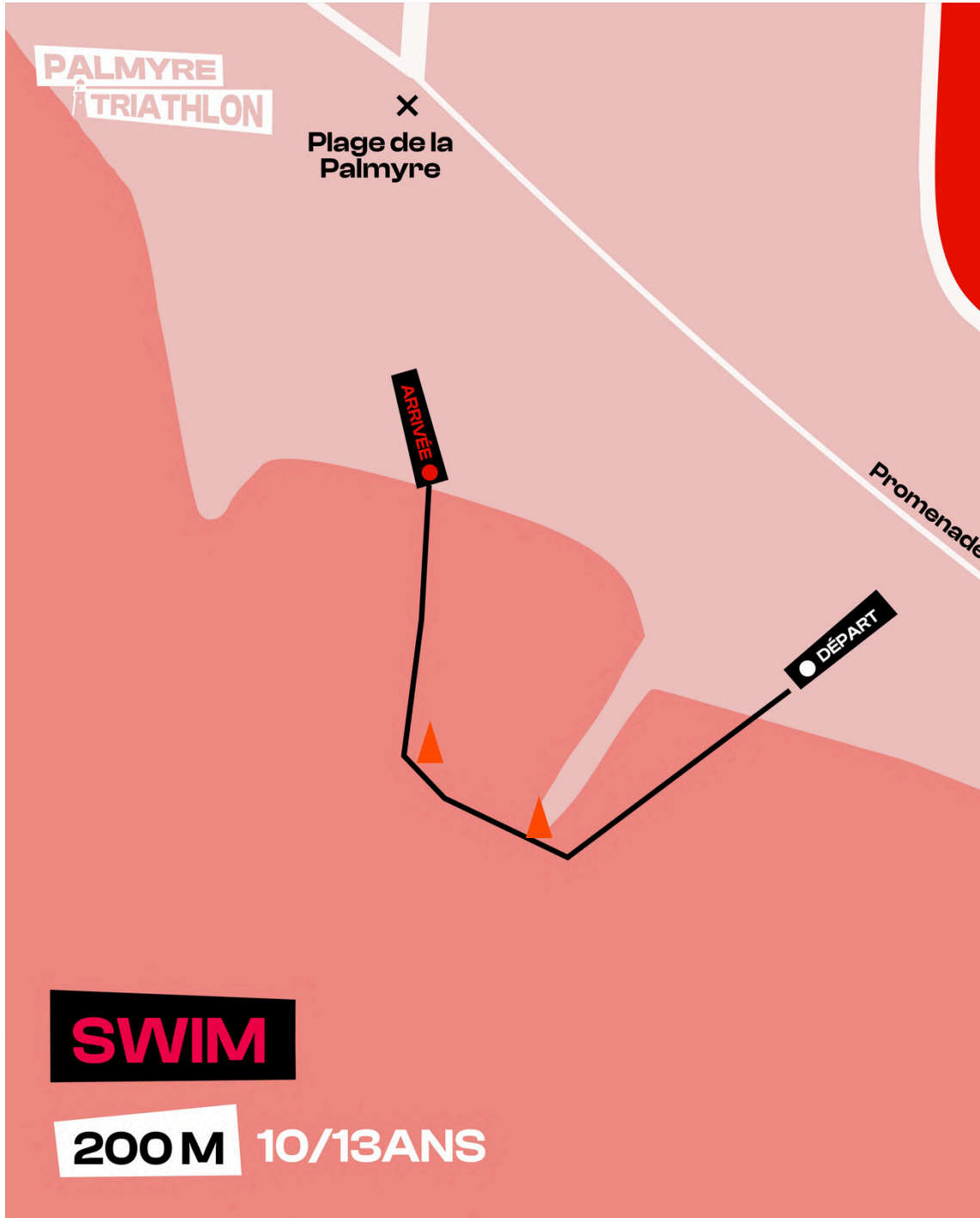
1KM 6/9ANS

PALMYRE TRIATHLON

RUN

500M 6/9ANS

PARCOURS TRIATHLON KIDS (10/13 ANS)



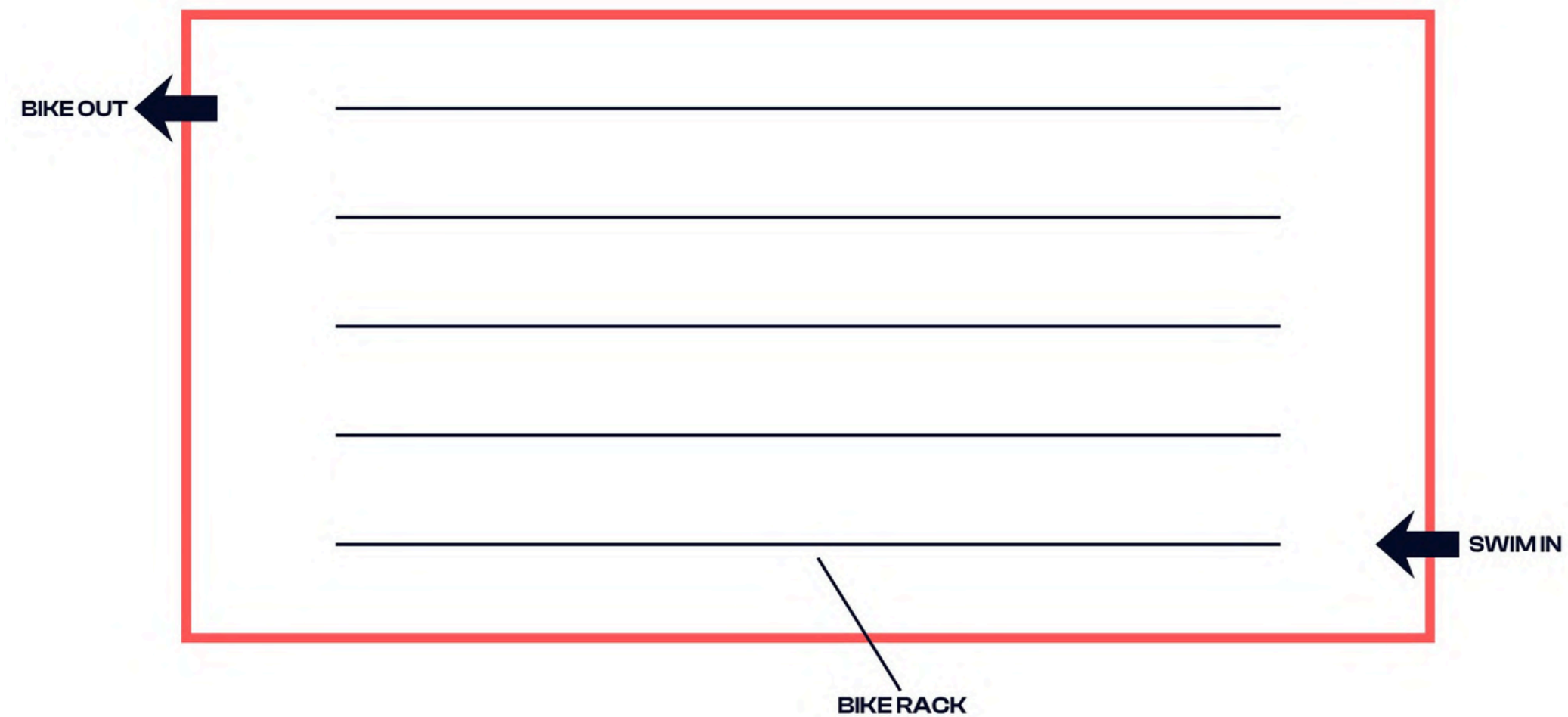
PARCOURS PALMYRE RUN



TRANSITIONS

TRANSITION T1 (NATATION/VÉLO)

- 1- Vous sortez de l'eau en direction du parc à vélo
- 2- Vous rejoignez l'emplacement de votre vélo
- 3- Vous laissez vos affaires au niveau de votre emplacement, vous mettez votre casque sur la tête, jugulaire attachée
- 4- Vous poussez votre vélo jusqu'à la ligne de montée sur le vélo



TRANSITIONS

TRANSITION T2 (VÉLO/COURSE À PIED)

- 1- Vous entrez dans le parc à vélos, vélo à la main, jugulaire attachée
- 2- Vous déposez votre vélo à votre emplacement
- 3- Vous déposez vos affaires et vous vous équipez pour la course à pied
- 4- Vous vous dirigez vers la sortie du parc à vélos



RAVITAILLEMENTS

COMPOSITION RAVITAILLEMENT - PALMYRE TRIATHLON

- Aucun ravitaillement sur les parcours des formats XS et Kids, seul un ravitaillement final sera disponible à l'arrivée
- Pour le triathlon L et M:
 - Bike : bidon eau, bidon coca, bananes, barres de céréales, chocolats
 - Run : eau, coca, eau pétillante, bretzels, tucs, barres de céréales, cacahuètes, bananes, oranges, bonbons
 - Ravitaillement final également prévu à l'arrivée

RAVITAILLEMENT - PALMYRE RUN

- Aucun ravitaillement ne sera proposé sur le parcours
- Un seul ravitaillement final sera disponible à l'arrivée

RAPPEL

- Merci d'adopter un comportement fair-play et de laisser l'accès libre aux autres concurrents
- Une zone de tri des déchets sera présente à proximité de chaque ravitaillement
- Assistance personnelle interdite sur les zones de ravitaillement

DÉVELOPPEMENT DURABLE

Le Palmyre Triathlon et le Palmyre Run s'inscrivent dans une démarche visant à limiter leur impact environnemental et à préserver le cadre naturel exceptionnel qui accueille les épreuves.

- Privilégiez le covoiturage ou les mobilités douces pour vous rendre sur l'événement afin de réduire les émissions liées aux déplacements
- Des points de tri sélectif seront mis à votre disposition sur le village et dans les différentes zones de l'événement, nous vous invitons à les utiliser afin de faciliter la valorisation des déchets
- Les ravitaillements seront servis dans des éco-cups réutilisables afin de limiter la production de déchets
- Les parcours traversent et longent des espaces naturels sensibles et protégés, nous comptons sur chacun pour respecter l'environnement, rester sur les itinéraires balisés et ne laisser aucun déchet sur les parcours
- Pensez également à récupérer l'ensemble de vos équipements et effets personnels à l'issue de votre course afin de préserver la propreté du site et d'éviter tout abandon de matériel
- Notre partenaire Surfrider Foundation Europe sera présent le vendredi soir avec des ateliers et actions de sensibilisation dédiés à la protection de l'environnement, du littoral et des océans, destinés aux petits comme aux grands :)

Ensemble, contribuons à faire du Palmyre Triathlon et du Palmyre Run des événements sportifs responsables et respectueux de l'environnement qui les accueille ! ❤️

REMISE DES RÉCOMPENSES

TRIATHLON L

- 1er Homme et 1ère Femme : 600€
- 2ème Homme et 2ème Femme : 400€
- 3ème Homme et 3ème Femme : 200€

Seront récompensés les trois premiers et trois premières au scratch, ainsi que les trois premiers hommes et trois premières femmes de chaque catégorie d'âge : Seniors et Masters.

TRIATHLON M

- 1er Homme et 1ère Femme : 300€
- 2ème Homme et 2ème Femme : 200€
- 3ème Homme et 3ème Femme : 100€

Seront récompensés les trois premiers et trois premières au scratch, ainsi que les trois premiers hommes et trois premières femmes de chaque catégorie d'âge : Juniors, Seniors et Masters.

 La présence de l'athlète lors de la remise des récompenses est obligatoire !

REMISE DES RÉCOMPENSES

TRIATHLON XS

Seront récompensés les trois premiers et trois premières au scratch, ainsi que les trois premiers hommes et trois premières femmes de chaque catégorie d'âge : BE, MI, CA, JU, SE, MA.

TRIATHLON KIDS

Seront récompensés les trois premiers hommes et trois premières femmes de chaque catégorie d'âge : MPO, PO, PU, BE.

5 KM

Seront récompensés les trois premiers et trois premières au scratch, ainsi que les premiers hommes et premières femmes de chaque catégorie d'âge : MI, CA, JU, ES, SE, MO, M1, M2, M3, M4, M5, M6, M7.

10 KM

Seront récompensés les trois premiers et trois premières au scratch, ainsi que les premiers hommes et premières femmes de chaque catégorie d'âge : CA, JU, ES, SE, MO, M1, M2, M3, M4, M5, M6, M7.

 La présence de l'athlète lors de la remise des récompenses est obligatoire !

SE LOGER

MS vacances
CAMPINGS CLUBS 4* & 5*

Yukadi
VILLAGES
LES COULEURS DE LA COUBRE
Les Mathes, La Palmyre

Yukadi
VILLAGES
LE LOGIS
Saint-Palais-sur-Mer


Au Palmyre Hôtel

La
Borderie
camping **


LES PINS
DE LA
COUBRE


Camping
Les Vignes ***

[Je découvre les offres](#)

EXPOSANTS VILLAGE

Plusieurs stands et points de restauration seront présents dans le village de l'événement, à côté du retrait des dossards :

- **Surfrider Charente-Maritime**
(ONG spécialisée dans la préservation des océans)
- **Maxime Duval Coaching**
(Préparateur mental et coach professionnel)
- **Vélotino**
(Location et réparation de vélos)
- **Violette Duval Diététicienne**
(Diététicienne et experte en nutrition du sport)
- **Ô Saveurs Fruitées**
(Foodtruck)
- **Le P'tit Îlot**
(Foodtruck)
- **Les Baos de Baba**
(Foodtruck)
- **Sunny Go Fish&Chips**
(Foodtruck)

PARTENAIRES



PALMYRE
À TRIATHLON

PALMYRE
À RUN

À TRÈS VITE SUR LA LIGNE DE DÉPART !