

# 1/2 FINALE CHAMPIONNAT DE FRANCE JEUNES DUATHLON

---

Présentation de course  
DUATHLON DE LIFFRE CORMIER  
22 & 23 MARS 2025



# COMITE D'ORGANISATION

## COMITE DE PILOTAGE LIFFRE CORMIER TRIATHLON

**Président de la Structure**

**Rodolphe BOUTIER**

**Directeurs de Course**

**Rodolphe BOUTIER & Cyril BLARD**

**Responsables sécurité parcours**

**Xavier BOUEDO (vélo) & Laurent PERROT(cap)**

**Responsable Administratif & Inscriptions**

**Cyril BLARD**

**Responsable animathlon**

**Gurvan HERVÉ**

### Avec le soutien de :

**Institutionnels**

**Pascal TRAVERS, représentant Ligue de Bretagne**

**Mathieu BADELIER, représentant CTL zone centre ouest**

**Stéphane CALLE, arbitre national, Président CRA Bretagne**

**Yannick DUBREUIL et Eric JACKIW, arbitres principaux**

**Ville de Liffré**

**Olivier SAMSON, représentant Ville de Liffré**

**Chronométrage**

**Benoît ADAM et Luc SEMERY, pour Breizh Chrono (labellisé FFTRI)**

**Animateurs**

**Bertrand HAUDEGOND (labellisé FFTRI) & Benoît BONAVENTUR (LCT)**

**Secouristes**

**Kevin GOUSSET, Association De Secourisme Du Pays De Fougères**

**Sécurité parcours**

**Yannick MONCARRE et des élèves en bac professionnel  
métiers de la sécurité, Lycée J-B LE TAILLANDIER**

**Sécurité moto**

**Gérard JARDIN, Association Moto Sécurité 35**

**1/2 Finale Duathlon – Liffré 2025**



# Qui sommes-nous, LIFFRE CORMIER TRIATHLON ?

**Le club de Liffré Cormier Triathlon a été créé en 2019. Nos 3 axes sont la convivialité, la performance et le rayonnement. Ses points forts :**

- Ses **110 adhérent-e-s** dont 32 jeunes et 30 féminines.
- Son **école de Triathlon dynamique** avec de nombreux jeunes présent-e-s aux entraînements et sur les championnats.
- Ses **deux sections sportives triathlon officielles** au collège Martin Luther King et au Lycée Simone Veil de Liffré.
- Sa section adulte conviviale et sa section féminine « Les Petites Reines du LCT ».
- Son appartenance à **l'entente Haute Bretagne Triathlon**, créée avec Saint Grégoire triathlon, club partenaire, qui accueille nos meilleurs athlètes en D2 en Duathlon H (4<sup>ème</sup> en 2024) et F, et en D3 en triathlon H et F.
- Son **équipe technique qualifiée** avec Rodolphe Boutier, Laurent Perrot, Nicolas Martin et Gervan Hervé, nouvel entraîneur en formation DEJEPS.
- Ses organisations et animations : duathlon de Liffré Cormier et trail de la tour.
- Ses bénévoles, ses partenaires, son territoire propice à la pratique.
- Son nouveau site web <https://www.lct.bzh>.
- ...

**Grâce à cette expérience et notre dynamisme, nous sommes honorés d'accueillir les 1/2 finales des championnats de France de Duathlon Jeunes.**

**1/2 Finale Duathlon – Liffré 2025**



# Programme & Horaires

Lieu	Retraits de Dossards		Reconnaissance Parcours
Complexe sportif Liffré Salle Claude BLANCHARD	Samedi 22 mars 2025	Open, D3 universitaire 10h-12h	Samedi 22 mars 2025 de 17h45 à 18h30 sur route fermée <b>Non encadrée donc sous la responsabilité de chaque club</b>
		Benjamin-e-s 14h-18h	
	Dimanche 23 mars 2025	7h30-10h30	

Journée	Catégories	Parcours	AT	Ouverture AT	Fermeture AT	Fin echauff..	Aire d'appel	Départ	Podium*
SAMEDI 22 MARS	Open / D3 / universitaire	S	1&2	12h	12h40	12h50	12h55	13h F 13h05 H	15h30
	Animathlon (Duathlon avec VTT)	stade	Sous les tribunes	14h30	14h50	14h55	14h55	15h Pupilles 15h15 Poussins	-
	Benjamin H	XS	2	15h	15h40	15h50	15h55	16h	18h
	Benjamine F	XS	1	16h	16h40	16h50	16h55	17h	18h
DIMANCHE 23 MARS	Minime H	XS	2	8h	8h40	8h50	8h55	9h	12h
	Minime F	XS	1	9h	9h40	9h50	9h55	10h	12h
	Cadet H	S	2	10h	10h40	10h50	10h55	11h	12h
	Cadette F	S	1	11h30	12h10	12h20	12h25	12h30	17h
	Junior H	S	2	13h	13h40	13h50	13h55	14h	17h
	Junior F	S	1	14h30	15h10	15h20	15h25	15h30	17h

## 1/2 Finale Duathlon – Liffré 2025

\*Sur les courses jeunes, Les trois premier-ière-s seront récompensé-e-s plus les trois premières équipes par catégorie.

« Un classement par équipe par catégorie sera réalisé, au cumul des 3 premiers athlètes représentant le club, avec la présence à minima d'un athlète de chaque sexe (soit 2F + 1H où 1F + 2H). »



# Rappel des quotas de qualification

## EXTRAIT DES MODALITÉS DE SÉLECTION CH. DE FRANCE JEUNES 2025

### INTER REGION CENTRE OUEST

#### Championnat de France des jeunes de Duathlon

La course sélective se déroulera le 23 mars à Liffré (35)

Critères de droit

- L'ensemble des quotas attribués aux ligues : Bretagne – Pays-de-Loire – Normandie - Centre-Val-de-Loire sont mutualisés et distribués

- Être sur les listes Haut Niveau (Swann Ivanez - MIF / Rosalie Gallant PDL - JUF / Edwige Gorel - JUF / Etienne Le Roux - JUH)

- Être sélectionné aux Tests Équipe de France les 15 & 16 mars à Cannes, et se classer dans le top 5 de sa catégorie d'âge\*, sous réservation d'une demande avant le 19 mars auprès du CTL de sa Ligue (CAH : Arnaud Tezenas Du Montcel - JUH : Simon Lebois - Adel Rassineux)

ATTENTION : ces quotas nominatifs ne peuvent être attribués qu' à des athlètes licenciés « compétition » de nationalité française ou en cours de naturalisation.

La liste des sélectionnés sera publiée, le 25 mars 2025

Championnat de France : Macon (71) le 6 avril

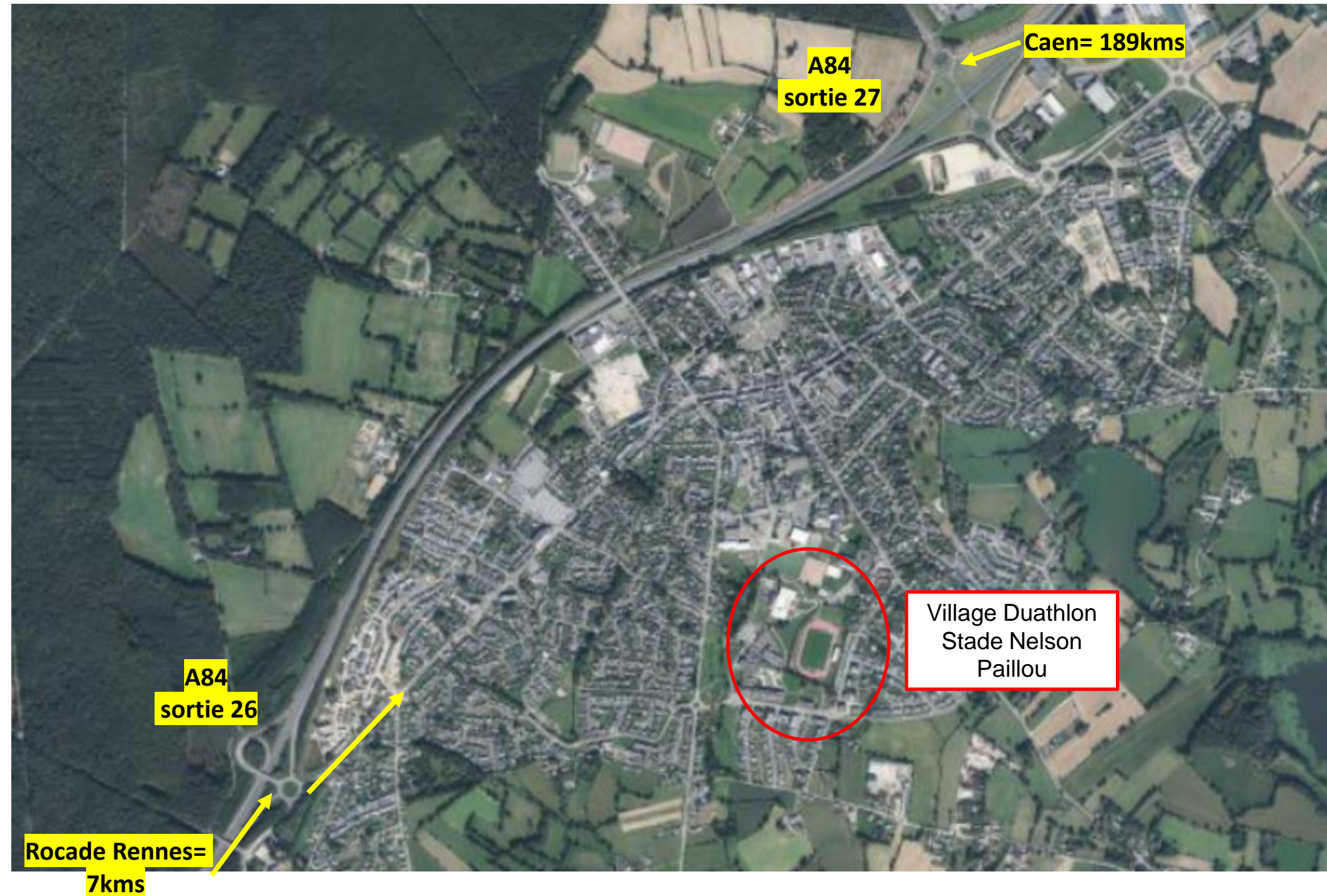
Les quotas du sélectif : Bretagne – Pays de Loire - Normandie – Centre Val de Loire 2025

Quotas	Filles	Garçons
Minimes	16	20
Cadets	17	14
Juniors	19	18

**1/2 Finale Duathlon – Liffré 2025**



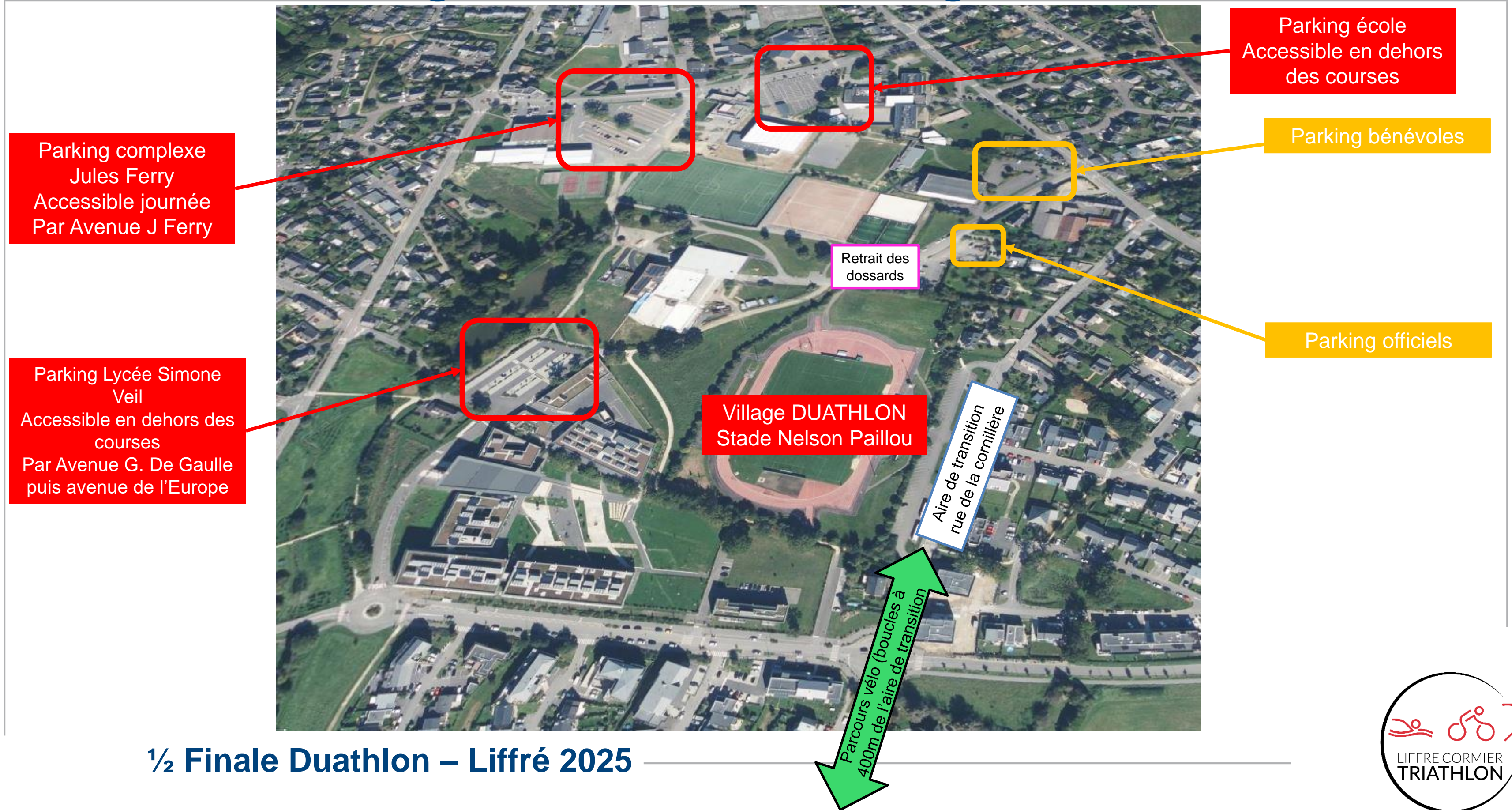
# Accès et Localisation du Site



**1/2 Finale Duathlon – Liffre 2025**

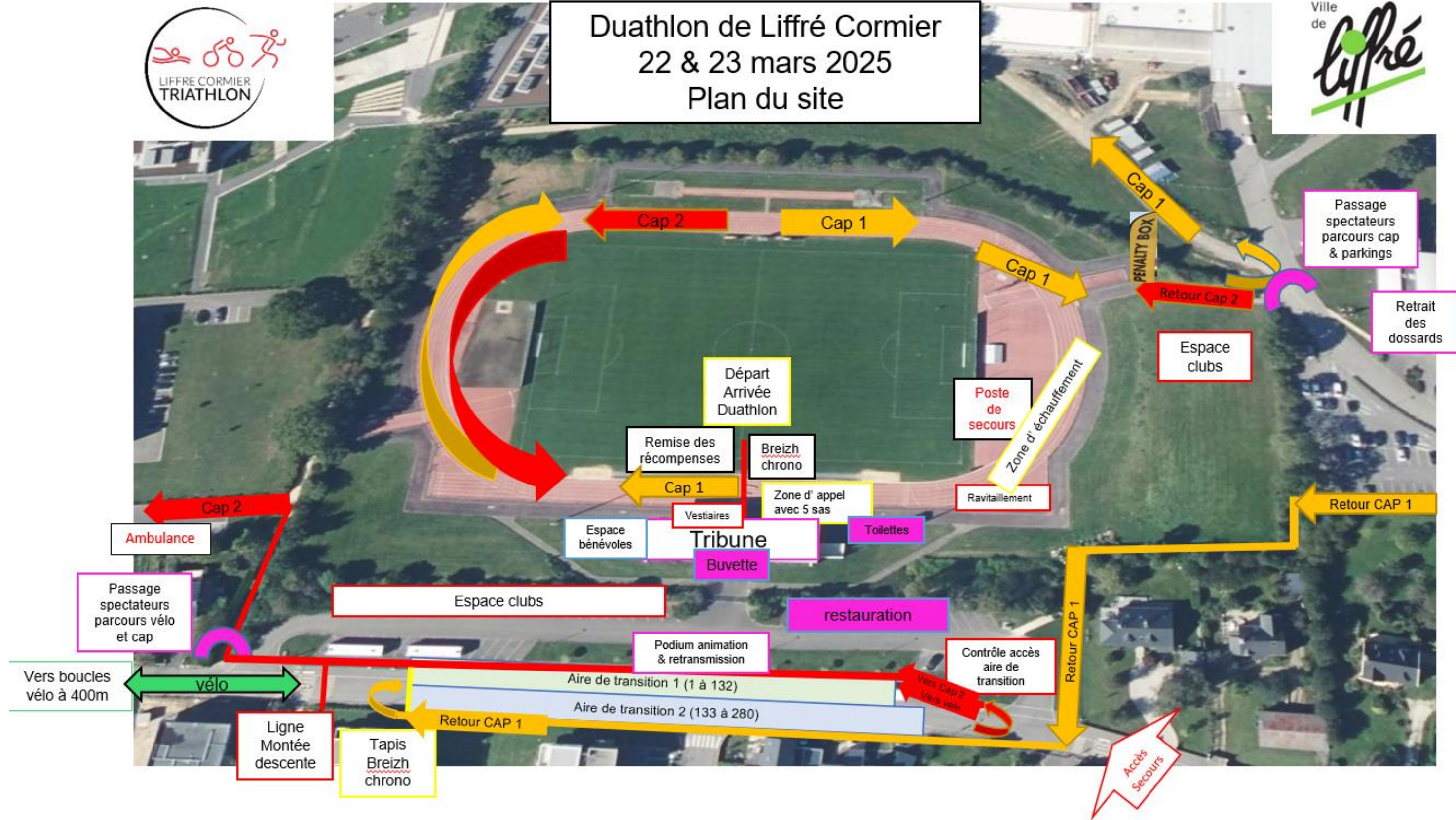


# Parkings & Accès au Village Duathlon



1/2 Finale Duathlon – Liffré 2025

# Implantation du site



1/2 Finale Duathlon – Liffre 2025



# Parcours Duathlon XS

**1/2 Finale Duathlon – Liffré 2025**



## PARCOURS CAP 1 XS – 1 tour – 2km600



**½ Finale Duathlon – Liffre 2025**



PARCOURS VELO XS – 2 tours – 10km800

Site de course

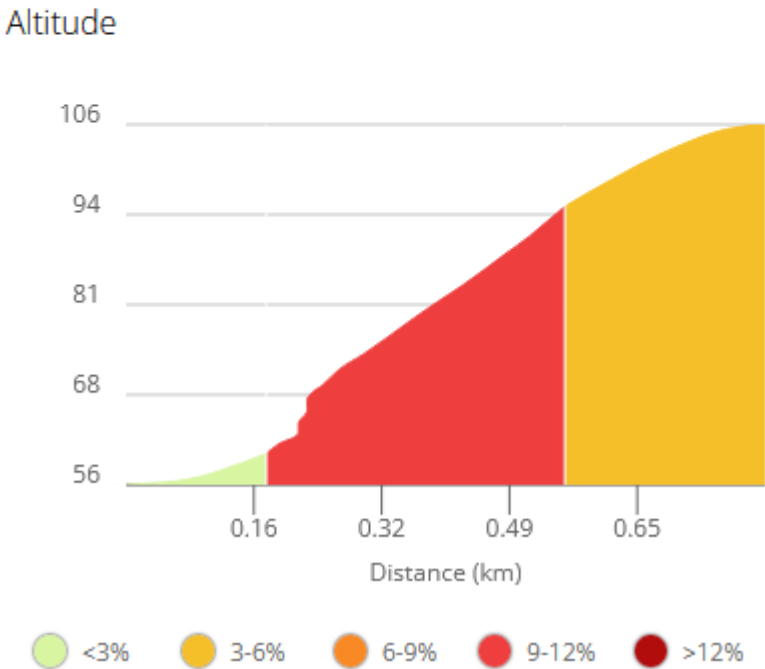


[présentation fatmap](#)

<https://connect.garmin.com/mode/rn/course/337743019>

Détails de la montée

Facile	6.2%	0.81 km
Difficulté	Pente moy.	Distance
50 m		
Ascension totale		

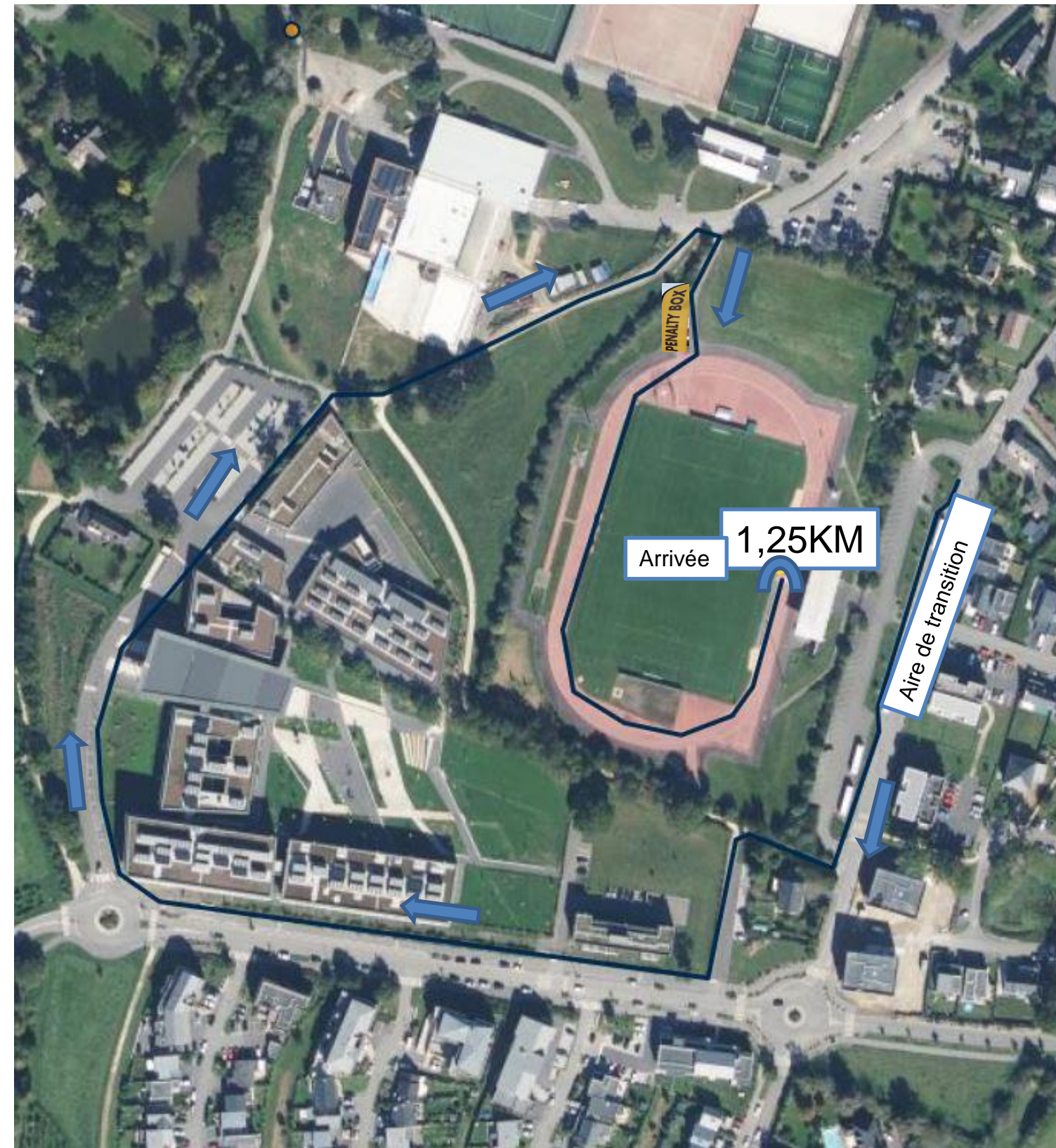


1/2 Finale Duathlon – Liffré 2025

Maîtriser sa vitesse et ralentir  
Virages serrés !



## PARCOURS CAP 2 XS – 1 tour – 1km25



**½ Finale Duathlon – Liffre 2025**



# Parcours Duathlon S

**1/2 Finale Duathlon – Liffré 2025**



## PARCOURS CAP 1 S – 2 tours – 5km100



**½ Finale Duathlon – Liffré 2025**

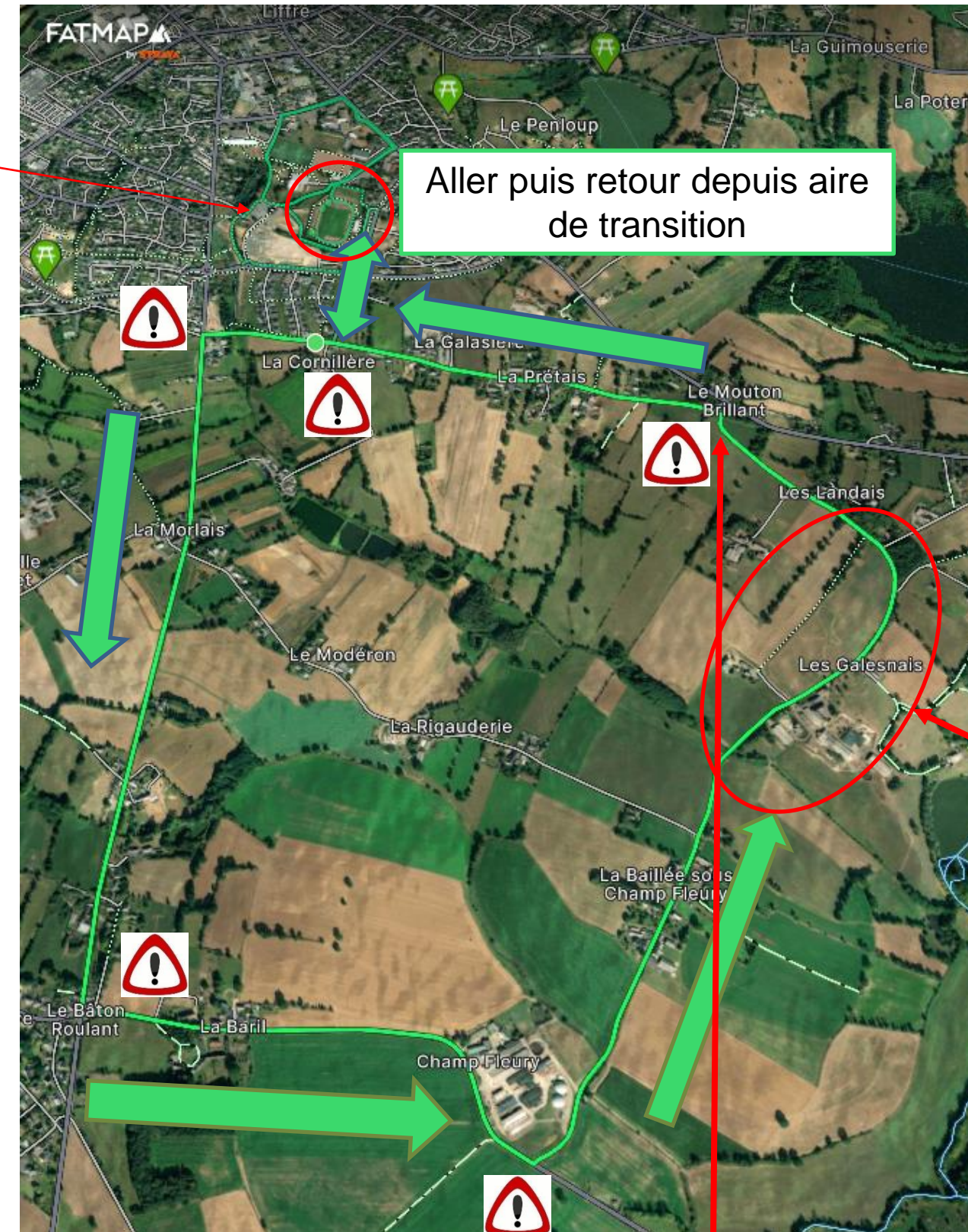


# PARCOURS VELO S – 3 tours – 21km

Site de course

[Présentation fatmap](https://connect.garmin.com/modern/course/337744064)

<https://connect.garmin.com/modern/course/337744064>

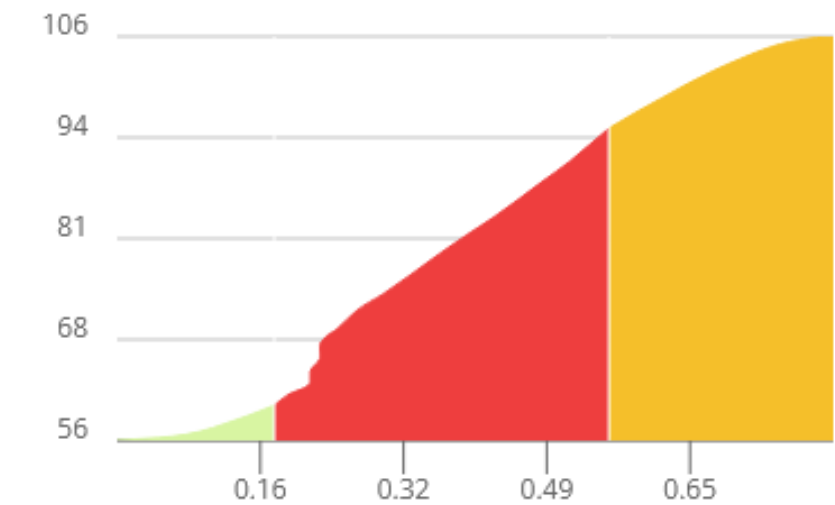


Détails de la montée

Facile 6.2% 0.81 km  
Difficulté Pente moy. Distance

50 m  
Ascension totale

Altitude



<3% 3-6% 6-9% 9-12% >12%

1/2 Finale Duathlon – Liffre 2025

Maîtriser sa vitesse et ralentir virages serrés !



## PARCOURS CAP 2 S – 1 tour – 2km5



**½ Finale Duathlon – Liffré 2025**



## Retransmission live vidéo

<https://www.lct.bzh/actualites/duathlon-live-video>

Duathlon 2025 – Live Vidéo  
Live Vidéo

Duathlon Liffre 2025

Copier le li...

demi-finale championnats FRANCE  
**DUATHLON** JEUNES CENTRE OUEST  
à LIFFRE

22-23 MARS 2025

SA MANCHE

SPRINT D MINIME H/F 9h/10h  
XS BENJAMIN H/F 16h/17h SPRINT CADET H/F 11h/12h30  
SPRINT JUNIOR H/F 14h/15h30

stade Nelson Pailhou

www.lct.bzh www.klikego.fr

Regarder sur YouTube

1/2 Finale Duathlon – Liffre 2025



# Résultats

<https://www.breizhchrono.com/>



**½ Finale Duathlon – Liffré 2025**



# Toute l'équipe de Liffré Cormier Triathlon vous souhaite une belle course !

Un grand merci à nos partenaires !

Liffré=Cormier  
COMMUNAUTÉ

Transports  
**Bertin**

**Ouest Consulting**  
IP3G GROUPE SORELEC

**Apirun**

Crédit Mutuel  
de Bretagne

**GARAGE TROPEE**  
VEHICULES NEUFS VEHICULES D'OCCASION

Ville  
de  
**Liffré**

**Sab**  
MENUISERIES IN & OUT

**capeos**  
Ensemble pour  
entreprendre

**enveo**

**cyclexperts**

**Hynera-Environnement**

**JD Euroconfort**  
Froid Industriel - Climatisation - Grandes Cuisines

**MAKO**

**SUPER U**

**marine**  
photographie

**SAS C. MICAULT**  
ELECTRICITE GENERALE  
Depuis 1997

**Sobhi sport**  
/ LA COURROUZE

**Centre Auto Lifféen**  
entretien réparation carrosserie pare-brise

**1/2 Finale Duathlon – Liffré 2025**



Règles de course\*

½ FINALE

CHAMPIONNAT DE FRANCE

JEUNES DUATHLON

---

DUATHLON DE LIFFRE CORMIER

22 & 23 MARS 2025



\* Ne s'appliquent qu'aux épreuves jeunes

A la demande des ligues regroupant la zone centre-ouest, après dérogation accordée par la FFTRI, pour les duathlons de Liffré (35), les épreuves benjamins à juniors, seront arbitrés selon la Réglementation des Épreuves Nationales de la Fédération Française de Triathlon ainsi que la Réglementation Sportive.

Pour les Épreuves Nationales, la Réglementation des Épreuves Nationales prévaut sur la Réglementation Sportive.

Ces règles ont pour objectifs de :

- Créer un climat de sportivité, d'équité et de fair-play,
- Garantir sécurité et protection,
- Pénaliser les athlètes qui ne respectent pas les règles.

Lien vers la [Réglementation des Épreuves Nationales 2025](#)

**Duathlon de Liffré**





Les duathlons de Liffré, seront arbitrés par des **arbitres régionaux** mais avec les règles des épreuves nationales **qui seront adaptées en fonction**, compte tenu que l'organisation de Liffré triathlon **n'est pas soumise** au cahier des charges de la FFTRI. Cette présentation de course vient compléter le règlement de l'organisation et ne pourra faire l'objet **d'aucune contestation**.

## NOUVEAUTÉ R.E.N. ET R.S. 2025

### 1.3.2.6 Utilisation des supports vidéo

Lors des épreuves, du départ à l'arrivée, quelle que soit la discipline, les Officiels Nationaux peuvent utiliser des supports vidéos qu'ils ont réalisés.

Cf. R.E.N. 2025, page n°14

### 4.3. Procédure d'intervention des arbitres

Lors des épreuves, du départ à l'arrivée, quelle que soit la discipline, les arbitres peuvent utiliser des supports vidéos qu'ils ont réalisés.

Cf. R.S. 2025, page 27

**Duathlon de Liffré**



Voici quelques règles importantes à connaître :

- Entre le **départ de la course et la fin de la T2**, le (ou la) concurrent(e), pour **toute faute commise**, sera sanctionné(e) par **une pénalité de temps** affichée à la “Pénalty Box”, sans présentation du carton jaune (liste non exhaustive de fautes : monter sur le vélo avant la ligne de montée, descendre du vélo après la ligne de descente, avoir une position interdite sur le vélo, mettre sa main à la jugulaire en T2, défaire sa jugulaire en T2, ne pas remettre son vélo conforme en T2, mettre du matériel de course en dehors de la zone en T1 ou T2, etc...)
- En **CAP 2**, pour toute faute commise, le (ou la) concurrent(e), sera avisé(e) de sa sanction par **un carton jaune**, mais **également en T1 pour défaut de casque, jugulaire non attachée ou casque mis à l’envers, pour des raison évidentes de sécurité**. Dans le cas du **non respect du port du casque en T1**, après sa remise en conformité, le (ou la) concurrent(e) se verra **sanctionné(e) aussi par une pénalité de temps** affichée à la “Pénalty Box”.

## ACCÈS À L'AIRE DE TRANSITION - RAPPEL RÉGLEMENTAIRE

### Contrôle des vélos :

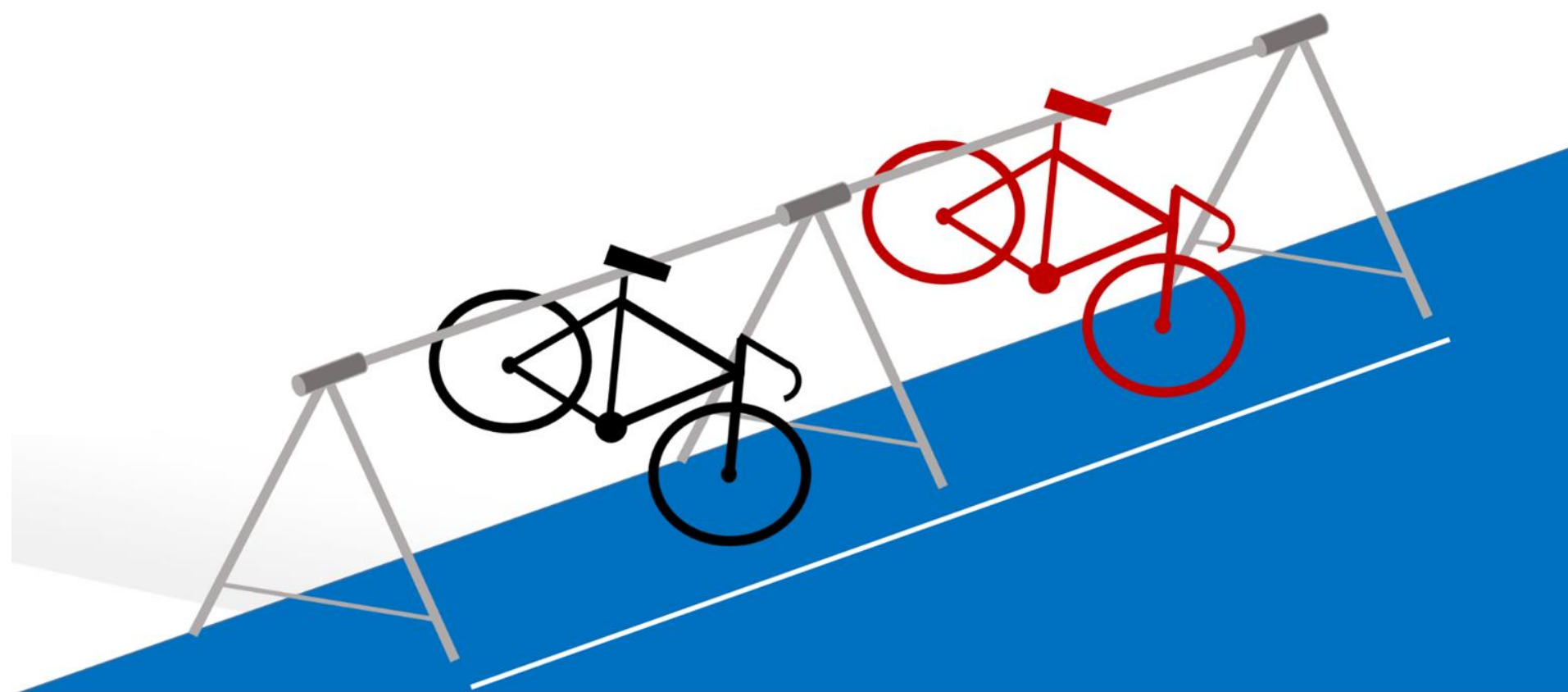


- Les cintres classiques sont obligatoires ;
  - Les roues doivent compter au moins 20 rayons, à l'exception des roues homologuées par l'UCI ;  
<https://wheellist.info/index.php>
- Nous vous invitons à vérifier la conformité de vos roues avant de présenter votre vélo au check-in ;**
- Les roues seront de diamètres identiques ;
  - Tous les composants doivent être identifiables et disponibles commercialement ;
  - Les prolongateurs vélo, type contre-la-montre ou ajouts aux guidons sont interdits .
  - Les roues lenticulaires ou paraculaires sont interdites ;
  - Les carénages destinés à améliorer la pénétration dans l'air sont interdits ;
  - Les contenants liquides fixés sur les guidons ou sur-guidons sont interdits.

## ACCÈS À L'AIRE DE TRANSITION - PLACEMENT DU MATÉRIEL

Lors de l'installation, l'accrochage des vélos se fait obligatoirement par la selle, guidon du côté de l'allée centrale de la transition

Seul le matériel de course sera autorisé à chaque emplacement.



**Duathlon de Liffré**

## PARTIES COURSE À PIED - RAPPEL RÉGLEMENTAIRE

- L'athlète peut courir ou marcher ;
- Le port du casque cycliste est interdit sur toute la partie pédestre ;
- L'athlète ne peut être ni accompagné, ni aidé par une personne extérieure à la course ;
- L'abandon de matériel est strictement interdit ;
- L'utilisation de tout matériel audio est interdite ;
- **Aucun échauffement sur le parcours ne sera autorisé pendant la course en cours !**

# PARTIE CYCLISME - RAPPEL RÉGLEMENTAIRE

## En course :

- L'aspiration-abri n'est autorisée que pour les concurrents qui sont **dans le même tour**.
- Les seuls points d'appuis autorisés sont (depuis 2023) :
  - Les pieds sur les pédales,
  - Les mains sur le cintre ou cocottes freins (appui avant bras sur cintre interdit),
  - Les fesses sur la selle (mode danseuse autorisé).
- Toute position non autorisée entraînera une remise en conformité + pénalité de temps.

## Positions interdites :



Exemples de positions interdites

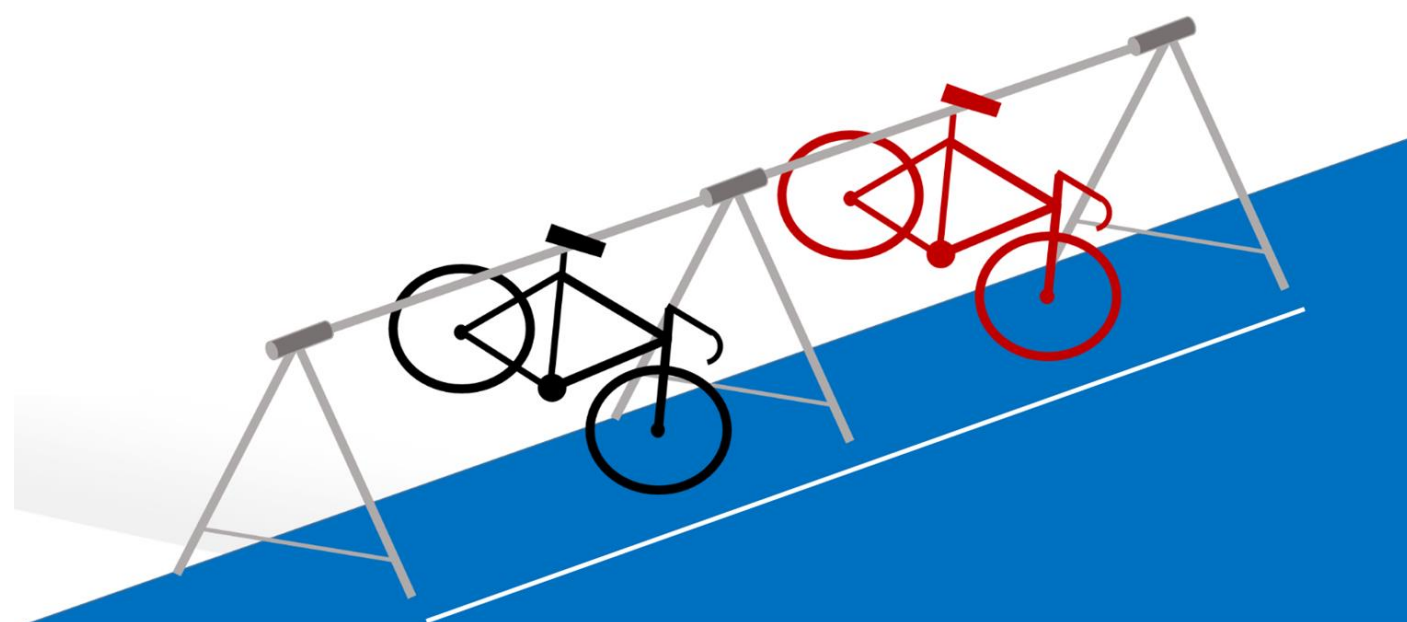
Duathlon de Liffré

Lors de la T2, l'accrochage du vélo se fait obligatoirement par la selle, guidon du côté de l'allée de la transition (même sens qu'au départ en T1), à l'emplacement identifié de l'athlète.

Les affaires de l'athlète doivent être contenues dans la zone identifiée et ne pas gêner la course des autres concurrents.

Pénalité si :

- Le vélo n'est pas remis dans le bon sens. **NOTA : Cette règle est propre à cette organisation.**
- Le vélo n'est pas à l'emplacement de l'athlète
- le vélo gêne l'emplacement d'un autre concurrent
- si du matériel de course ayant servi en CAP1 ou le vélo, dépasse de la zone délimitée dans l'aire de transition.



## TRANSITION 2 - CYCLISME > COURSE À PIED

**Figure dans la REN depuis 2024 :**

Tout contact avec la jugulaire du casque avant ou pendant la dépose du vélo sur le rack dans l'aire de transition entraînera **une pénalité de temps.**



# PARTIE COURSE À PIED 2 - ZONE PENALTY BOX

## Modalités d'application

Applicable sur les Épreuves Nationales avec drafting (aspiration-abri) autorisé : pour toutes les fautes commises durant la procédure de départ, le départ, entre l'entrée et la sortie de l'aire de transition, ainsi que sur la partie vélo.

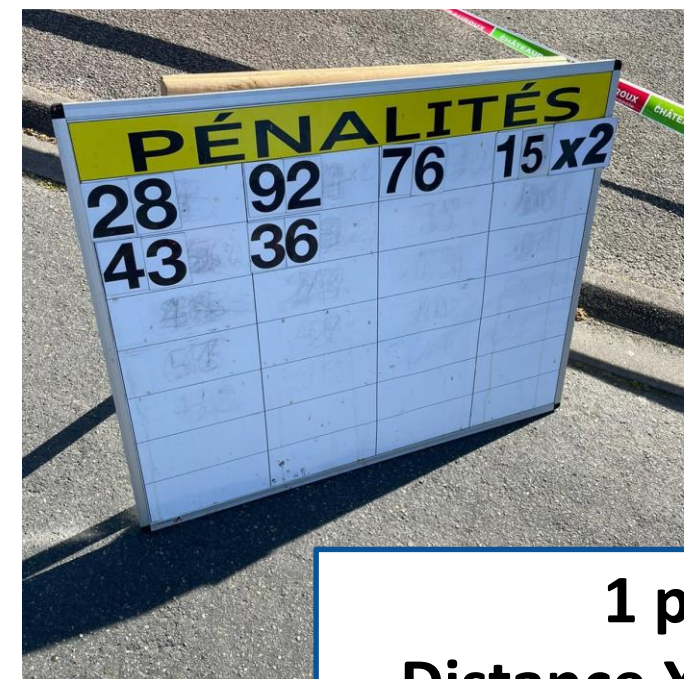
*Exemple d'affichage de pénalités :*  
 1 pénalité pour les dossards 28, 92, 76, 43 et 36.  
 2 pénalités pour le dossard 15.

## Procédure

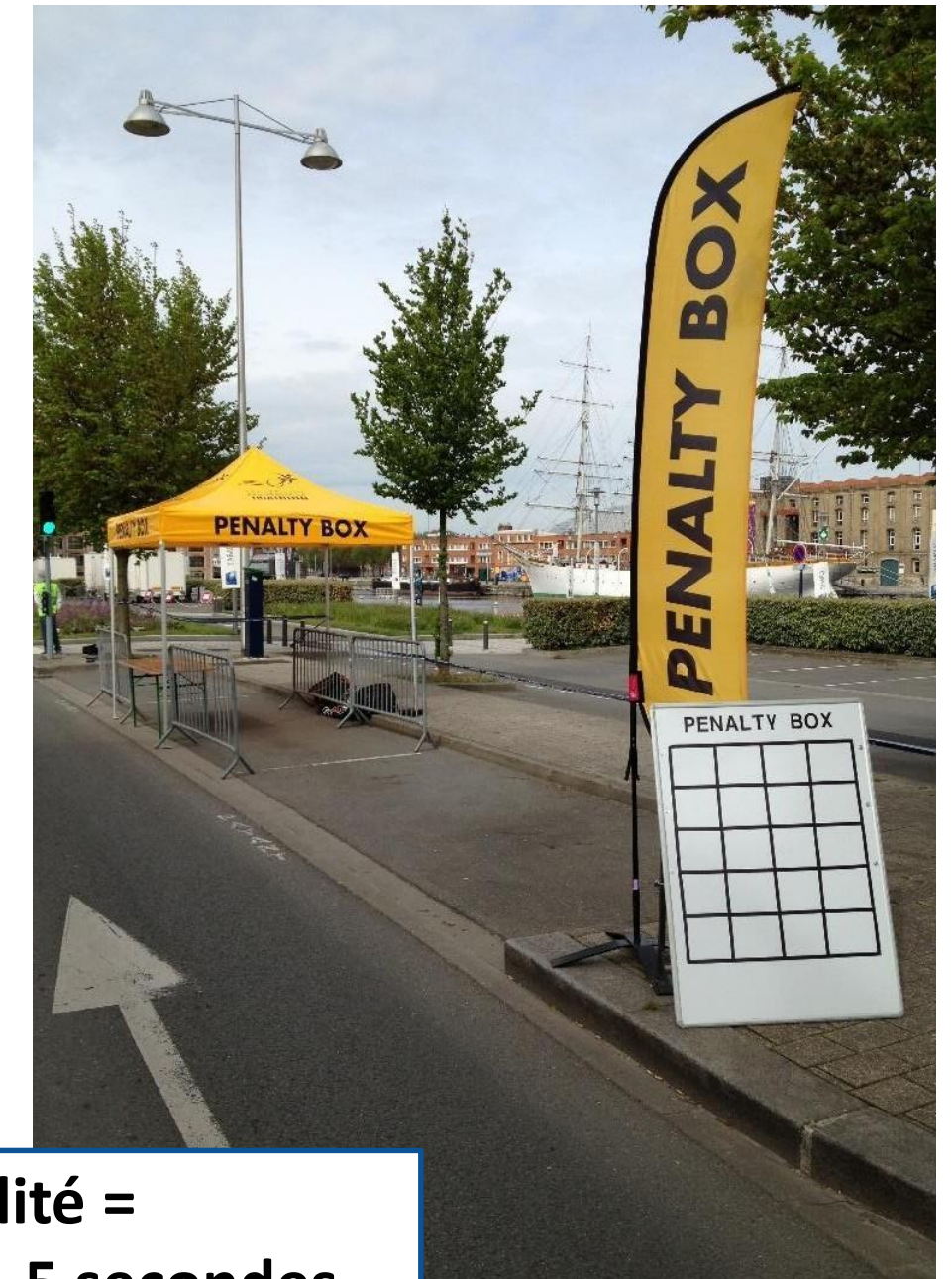
1. Affichage du numéro de l'athlète sur un panneau situé avant la zone de pénalité.
2. L'athlète sanctionné devra se présenter de sa propre initiative.
3. Le décompte du temps de pénalité commence au moment où l'athlète entre dans la zone de pénalité et se termine lorsque **l'officiel dit « Go »**.

Il est de la responsabilité de l'athlète de s'arrêter à la Penalty Box, sous peine de disqualification automatique lors de la validation des résultats.

**Duathlon de Liffré**



**1 pénalité =**  
 Distance XS → 5 secondes  
 Distance S → 10 secondes



## PARTIE COURSE À PIED 2 - POSITION ZONE PENALTY BOX

La “Pénalty box” sera implantée dans les 500 derniers mètres avant l’arrivée.



La flamme “Pénalty box” sera remplacée par **une flamme jaune “Pénalité”** compte tenu que la flamme “Pénalty Box” fait partie du matériel FFTRI des épreuves nationales et que la ligue de Bretagne de triathlon n’en dispose pas.



# ARRIVÉE - RAPPEL RÉGLEMENTAIRE

- Un concurrent est jugé arrivé au moment où une partie de torse passe à la verticale la ligne d'arrivée.
- Le pointage manuel des officiels prévaut sur le pointage électronique en cas d'arrivée au sprint.
- Un concurrent doit rester vigilant sur le fait de conserver sa numérotation officielle visible afin de permettre son classement. En cas de doute, le concurrent doit revenir auprès de l'arbitrage afin de confirmer sa numérotation.

# CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE

Il est de la responsabilité des athlètes et de leur coach, de s'assurer d'être présents au plus tard **5 minutes avant** la remise des prix de leur course.

Un athlète doit porter la tenue de son **club** pendant l'épreuve et lors de la cérémonie protocolaire.  
La tenue de course et la tenue protocolaire peuvent être différentes.

**Aucun accompagnement n'est possible sur le podium !**

# CONTRÔLE ANTIDOPAGE

**S'il est diligenté par les autorités compétentes, le contrôle se déroulera :**

**Complexe sportif  
35340 Liffré**

## Modalités administratives

- **Se munir d'une pièce d'identité et être accompagné de son chaperon ;**
- **Les athlètes « mineurs » doivent être accompagnés d'un adulte.**

**Duathlon de Liffré**

Le jour de l'épreuve, un exposé de course sera effectué pour rappeler brièvement les règles.

La commission régionale d'arbitrage de la ligue de Bretagne de triathlon vous souhaite une bonne course.

Je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.



Stéphane CALLE  
Officiel National 2  
Président la commission régionale  
d'arbitrage (C.R.A.) de la ligue de  
Bretagne de triathlon  
Tél : 06.32.32.42.38  
[cra.bretagne@fftri.com](mailto:cra.bretagne@fftri.com)



**Duathlon de Liffré**

