

½ FINALE

CHAMPIONNAT DE FRANCE JEUNES

CHAMPIONNAT DE BRETAGNE SENIORS-MASTERS

DUATHLON

DUATHLON de LIFFRE CORMIER TRIATHLON

21 & 22 MARS 2026



ORGANISATION DUATHLON de LIFFRE CORMIER TRIATHLON

COMITE D'ORGANISATION

Président de la Structure

Directeurs de Course

Responsables sécurité parcours

Responsable Administration

Responsable inscription

Médecin

Représentant Ville de Liffré

Représentant Ligue de Bretagne de Triathlon

Représentant Arbitrage

Rodolphe BOUTIER

Rodolphe BOUTIER & Xavier BOUEDO

Xavier BOUEDO (vélo) & Laurent PERROT(cap)

Cyril BLARD

Gurvan HERVÉ

Interne au club

Olivier SAMSON

Pascal TRAVERS (CTL)

Stéphane CALLE (Président CRA Ligue de Bretagne)

PRESTATAIRES

Sécurité vélo

Secouristes

Chronométrage labellisé FFTRI

Animateurs labellisés FFTRI

Association Moto Sécurité 35

Association De Secourisme Du Pays De Fougères

Chronocourse

Bertrand HAUDEGOND & Mathieu BADELIER

Qui sommes-nous : LIFFRE CORMIER TRIATHLON ?


Le club a été créé en 2019 ; Ses 3 axes sont la convivialité, la performance et le rayonnement.

Ses points forts :

- Ses **130 adhérent-e-s** dont 45 jeunes et 40 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** du collège Martin Luther King et du Lycée Simone Veil de Liffré.
- Sa **section adulte conviviale** dont la 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 D1 en Duathlon H (Champions de France D2 2025) et en D2 en duathlon F (10^{ème} en 2025), et en D3 en triathlon H (7^{ème} finale D3 2025) et F.
- Son **équipe technique qualifiée** avec Gurvan Hervé, Rodolphe Boutier, Laurent Perrot, Nicolas Martin et Alexis Merzoug.
- Ses organisations et animations : duathlon de Liffré Cormier et actions de promotion et découverte..
- Ses bénévoles, ses partenaires, son territoire propice à la pratique.
- Son site web <https://www.lct.bzh>, ses « p'tites pauses LCT »...
- ...

Programme & Horaires DUATHLON de LIFFRE CORMIER TRIATHLON

Lieu		Retraits de Dossards				Reconnaissance Parcours		
Salle Claude Blanchard (entrée du stade)		Samedi 21 mars 2026		16h-18h		Samedi 21 mars 2026 de 17h00 à 18h00 <u>Sur route fermée mais non encadrée donc sous la responsabilité de chaque club / personne</u>		
		Dimanche 22 mars 2026		7h30-11h00				
Journée	Catégories	Parcours	AT	Ouverture AT	Fermeture AT	Aire d'appel	Départ	Podium
SAMEDI 21 MARS	Animathlon (Duathlon avec VTT)	stade	Sous les tribunes	12h30	13h10	13h20	13h30	-
	Duathlon championnat de Bretagne, D3 et open	S	1&2	14h	15h10	15h15	15h25 F 15h30 H	17h30
	Reconnaissance parcours & Rando duathlon loisirs (découverte duathlon) sur route fermée avec signaleurs entre 17h et 18h							
DIMANCHE 22 MARS	Junior H	S	1	8h	8h40	8h50	9h	13h30
	Cadet H	S	2	9h30	10h10	10h20	10h30	13h30
	Cadette F Junior F	S	1	11h	11h40	11h50	12h	13h30
	Benjamin H	XS	2	13h	13h40	13h50	14h00	17h15
	Benjamine F	XS	2	13h	13h40	13h50	14h05	17h15
	Minime F	XS	1	14h	14h55	15h05	15h15	17h15
	Minime H	XS	2	15h15	15h55	16h05	16h15	17h15

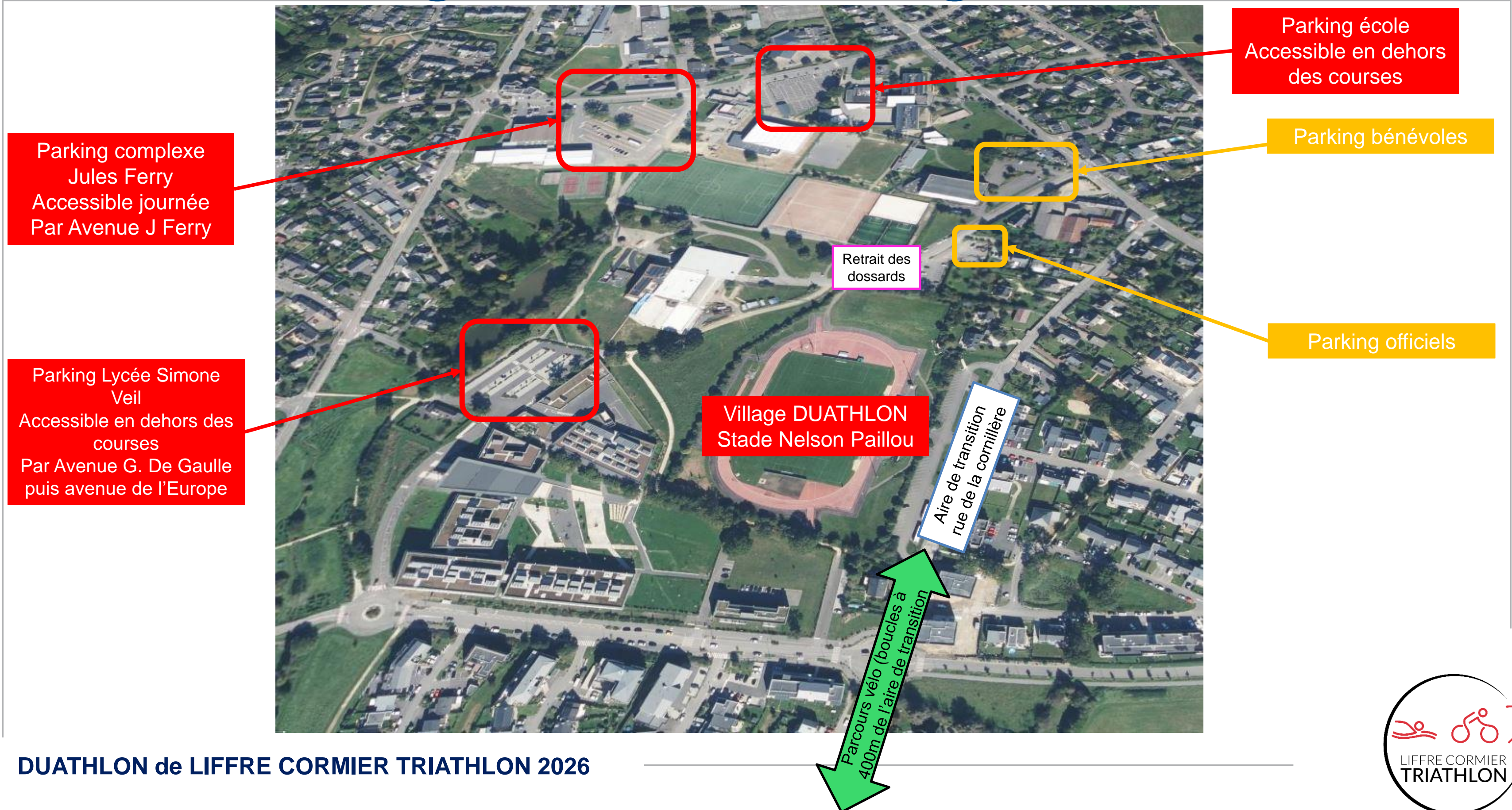




Accès et Localisation du Site



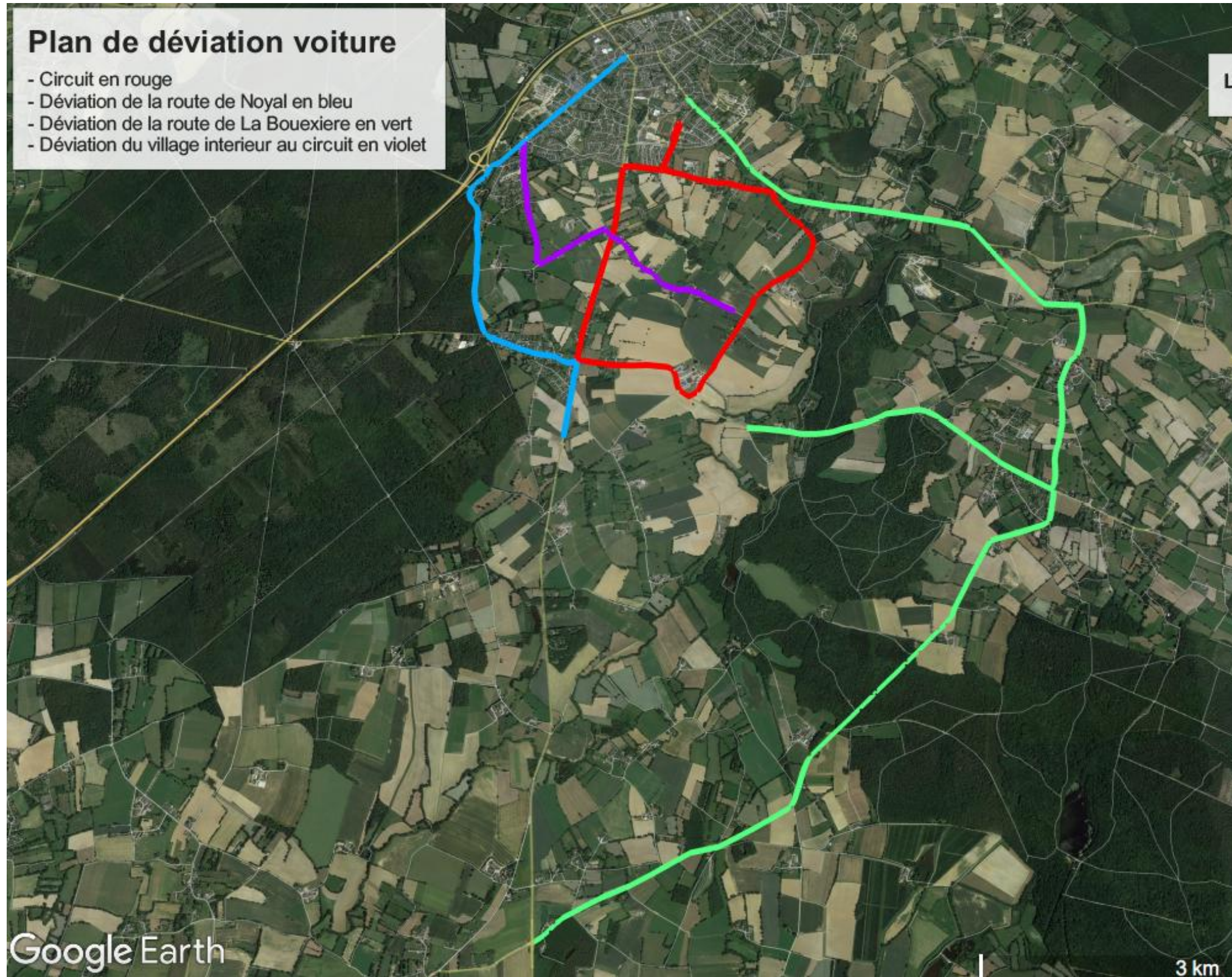
Parkings & Accès au Village Duathlon



DUATHLON de LIFFRE CORMIER TRIATHLON 2026

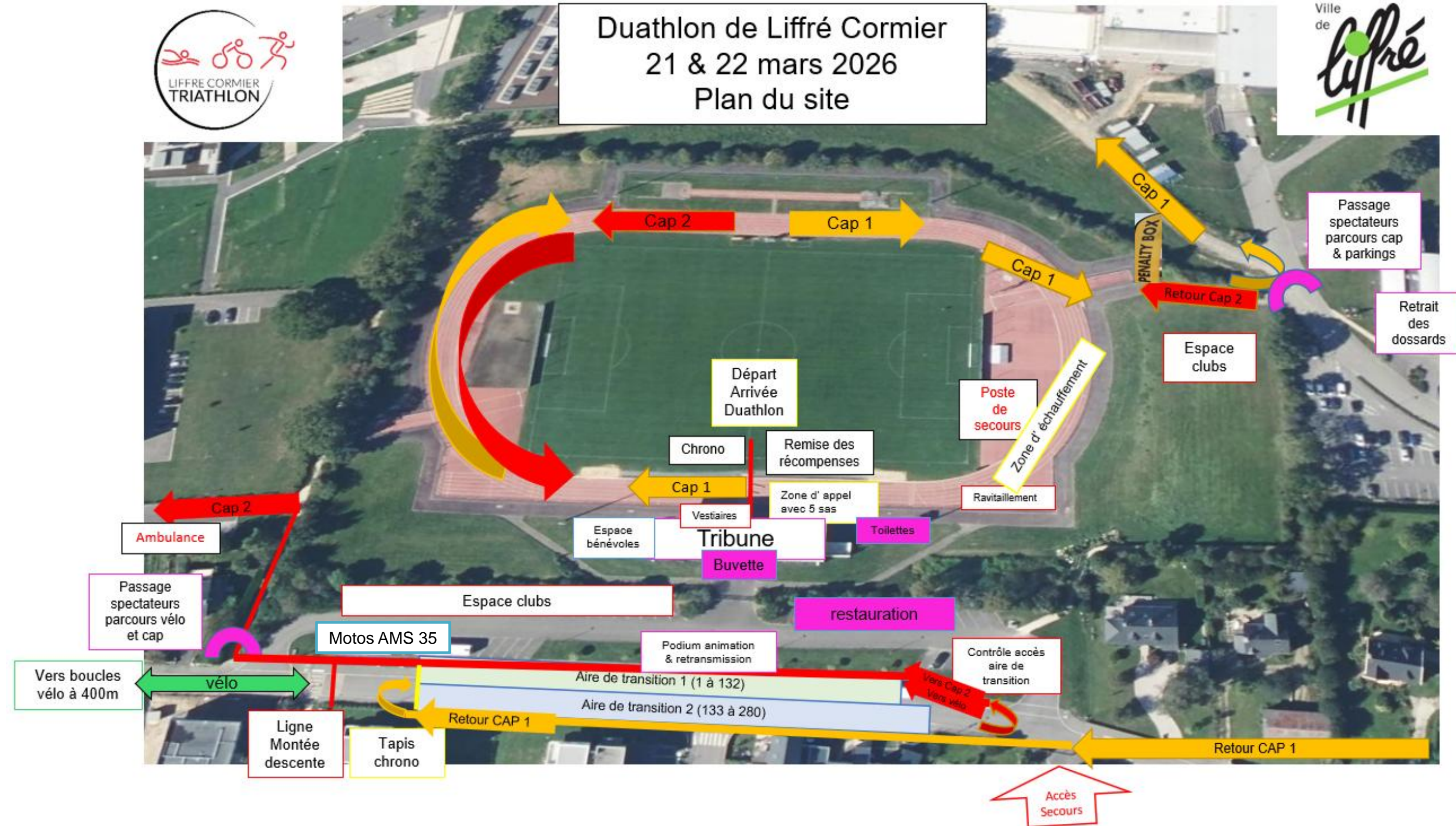


Propositions de plans de déviation et Accès au site



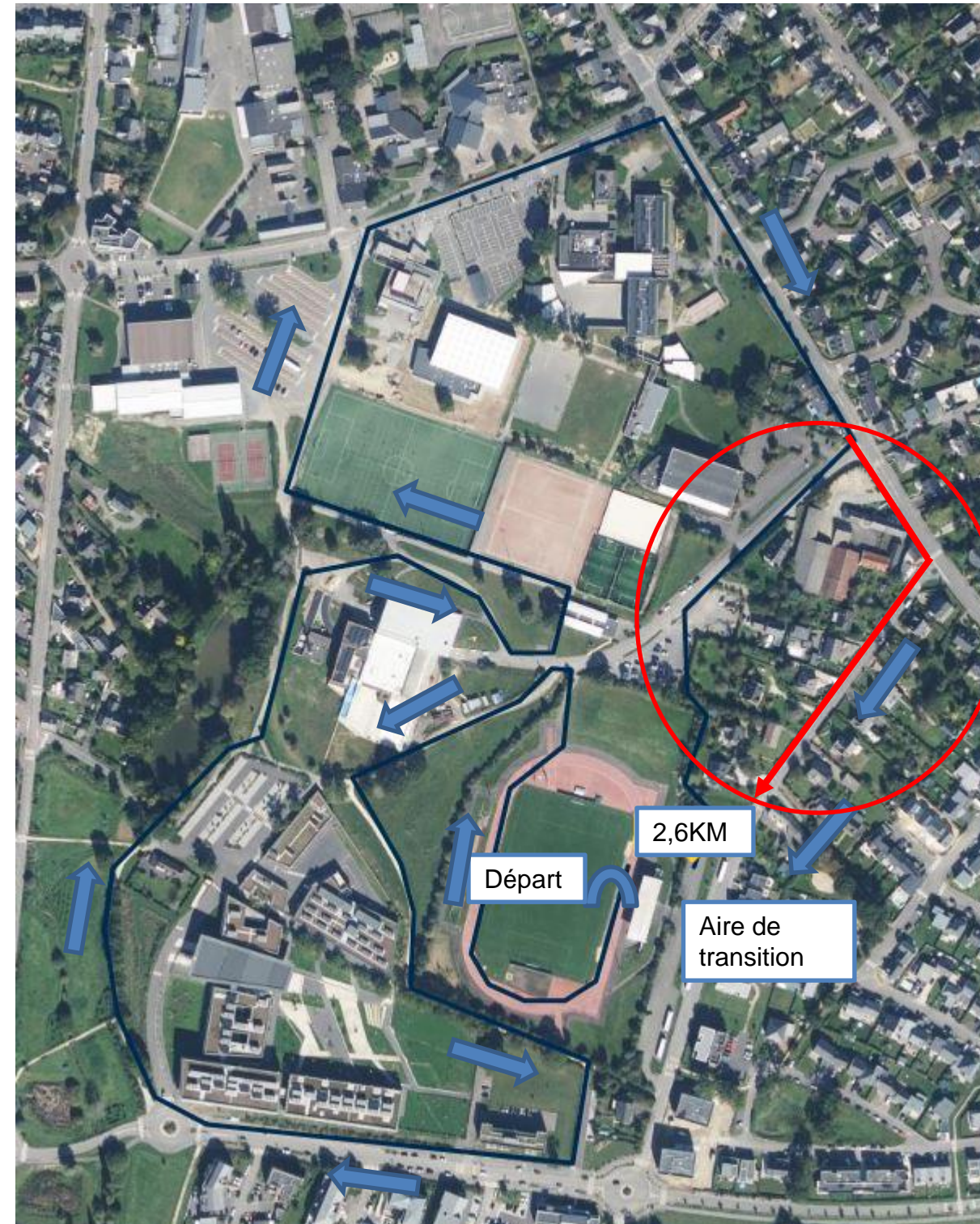
Plans de deviation validés par la
mairie de Liffre.

Implantation du site



Parcours Duathlon XS

PARCOURS CAP 1 XS – 1 tour – 2km600



Nouveauté 2026
Retour vers aire de
transition sur route pour
éviter le « petit chemin
autour du stade »

PARCOURS VELO XS – 2 tours – 10km800

Site de course

[présentation fatmap](#)

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

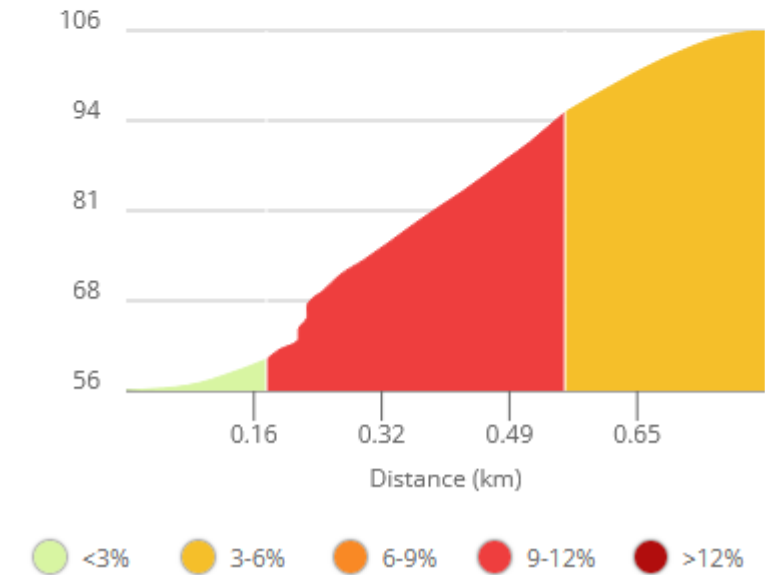


Détails de la montée

Facile 6.2% 0.81 km
Difficulté Pente moy. Distance

50 m
Ascension
totale

Altitude

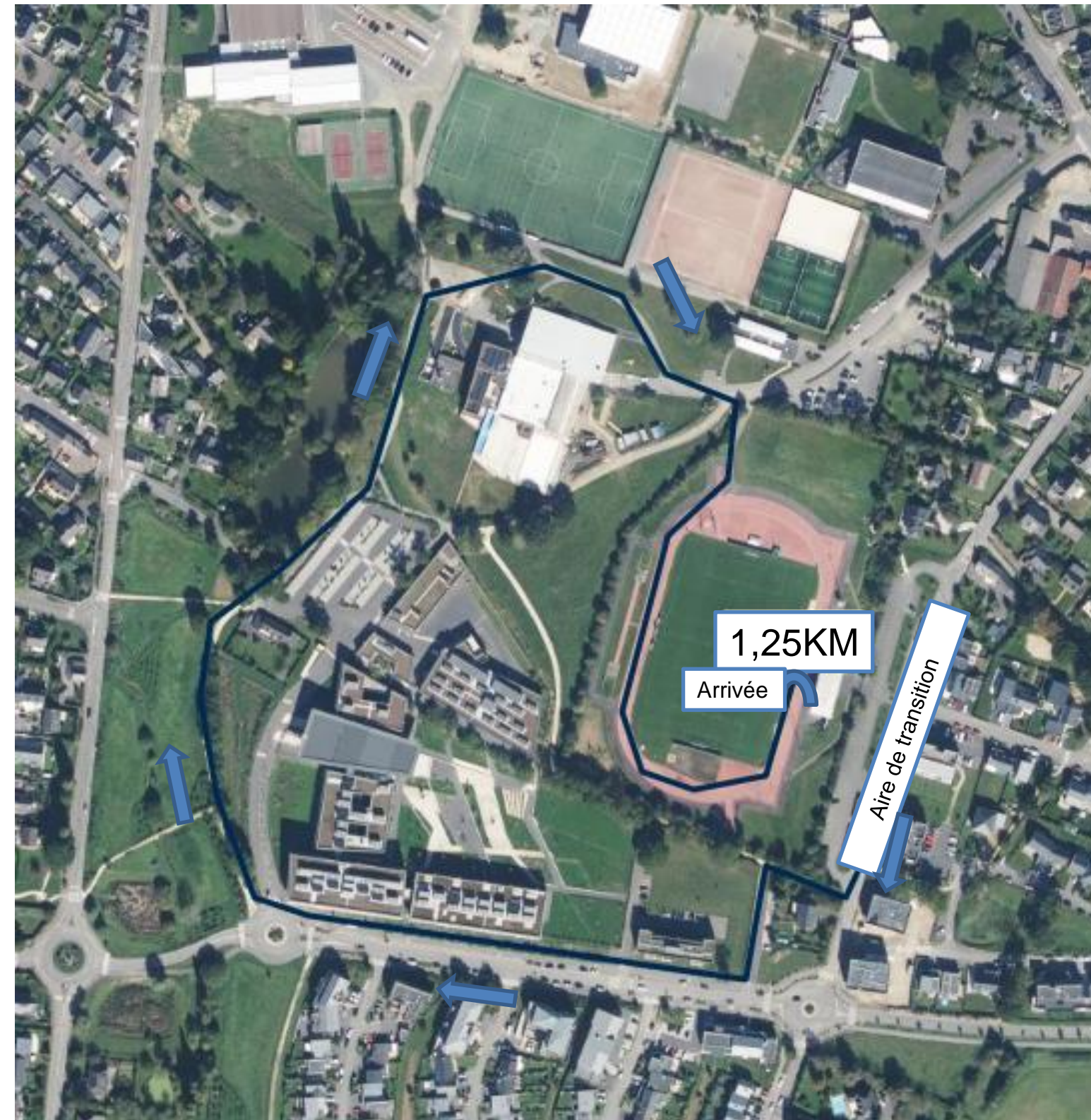


DUATHLON de LIFFRE CORMIER TRIATHLON 2026

Maîtriser sa vitesse et ralentir
Virages serrés !

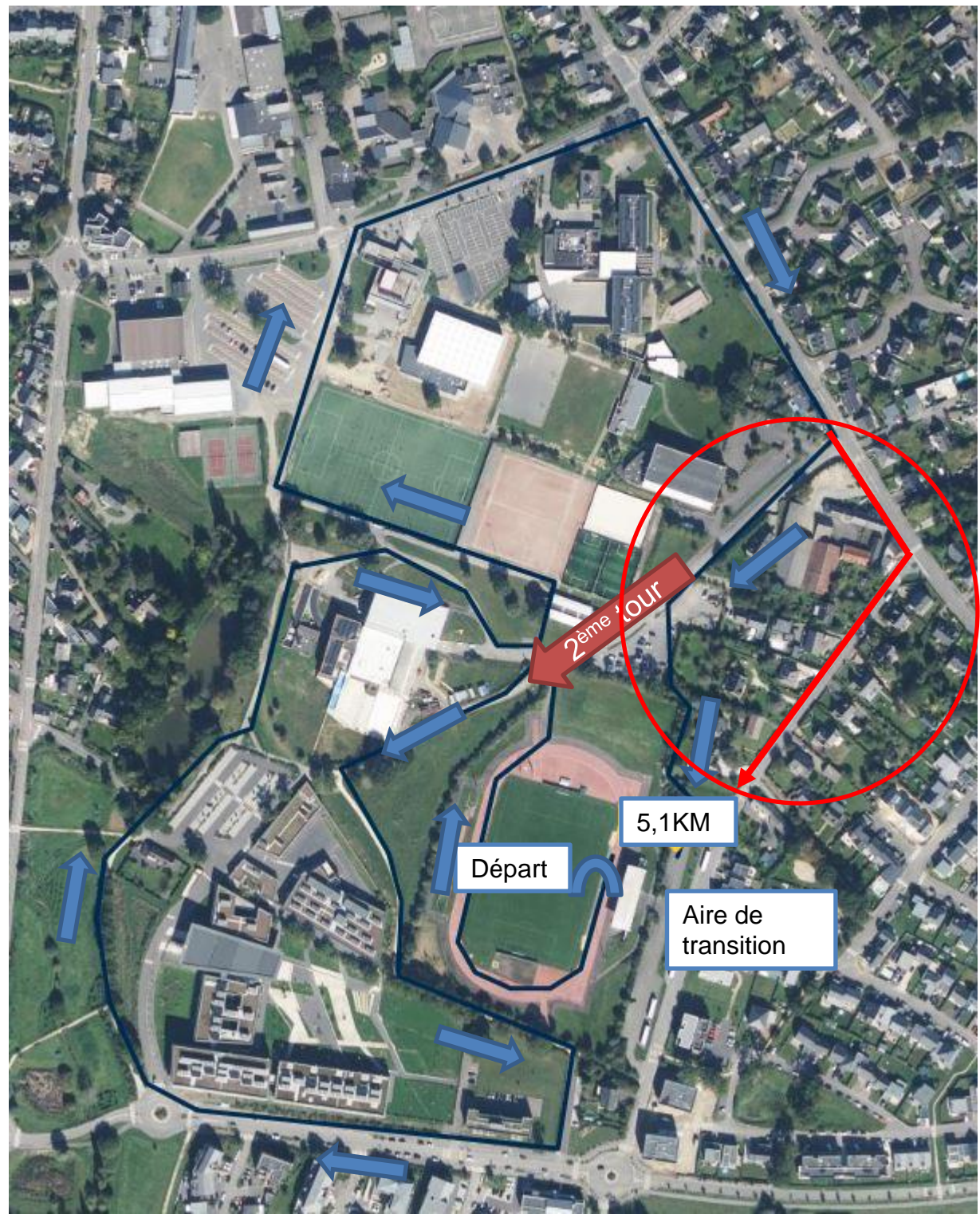


PARCOURS CAP 2 XS – 1 tour – 1km25



Parcours Duathlon S

PARCOURS CAP 1 S – 2 tours – 5km100



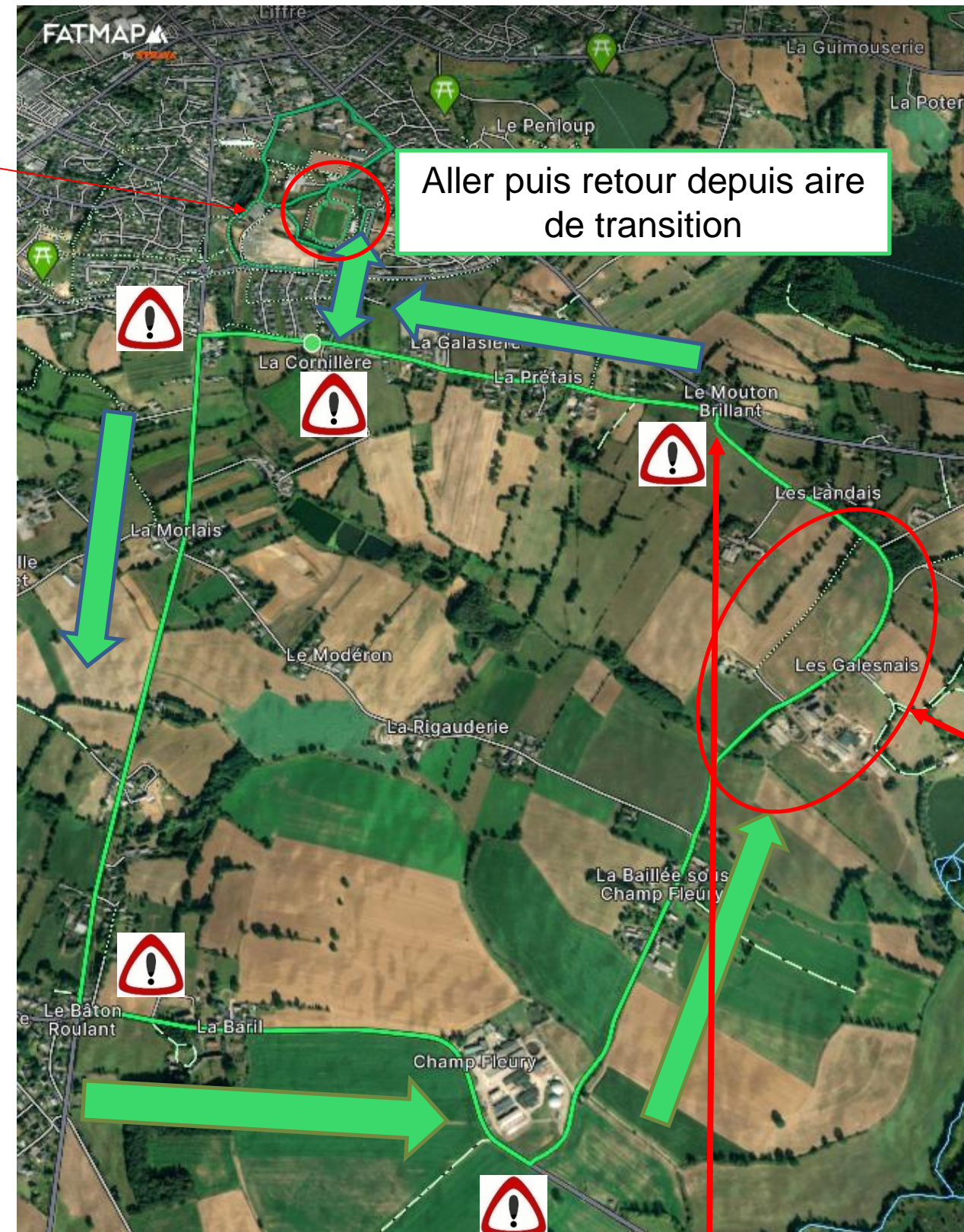
Nouveauté 2026
Retour vers aire de
transition sur route pour
éviter le « petit chemin
autour du stade »

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>

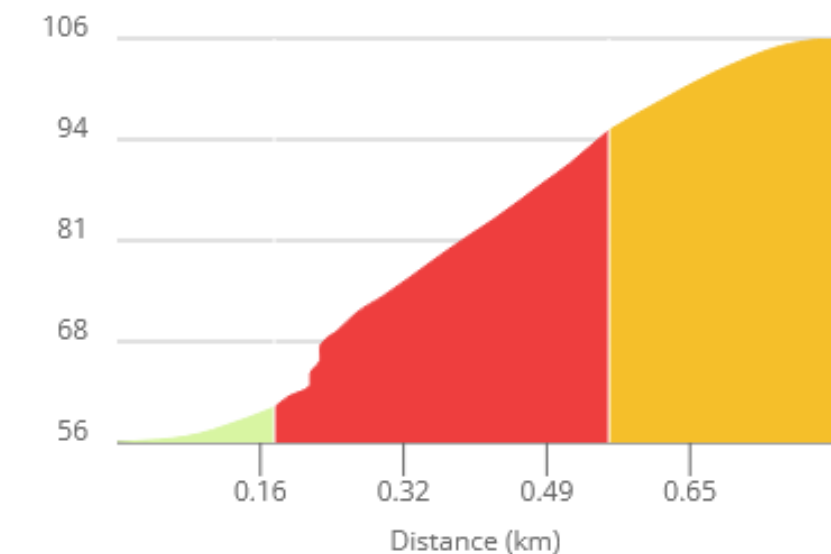


Détails de la montée

Facile 6.2% 0.81 km
Difficulté Pente moy. Distance

50 m
Ascension
totale

Altitude



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

DUATHLON de LIFFRE CORMIER TRIATHLON 2026

Maîtriser sa vitesse et ralentir virages serrés !



PARCOURS CAP 2 S – 1 tour – 2km5



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 2026



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

MAKO

SUPER U

COREFF
BZH

Sobhi / LA COURROUZE
sport



Règles de course*

½ FINALE

CHAMPIONNAT DE FRANCE

JEUNES DUATHLON

DUATHLON DE LIFFRE CORMIER

21 & 22 MARS 2026



* Ne s'appliquent qu'aux épreuves jeunes du dimanche 22 mars 2026

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](#)



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



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 raisons 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”.



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
BRETAGNE

ACCÈS À L'AIRE DE TRANSITION - RAPPEL RÉGLEMENTAIRE

Contrôle des vélos :

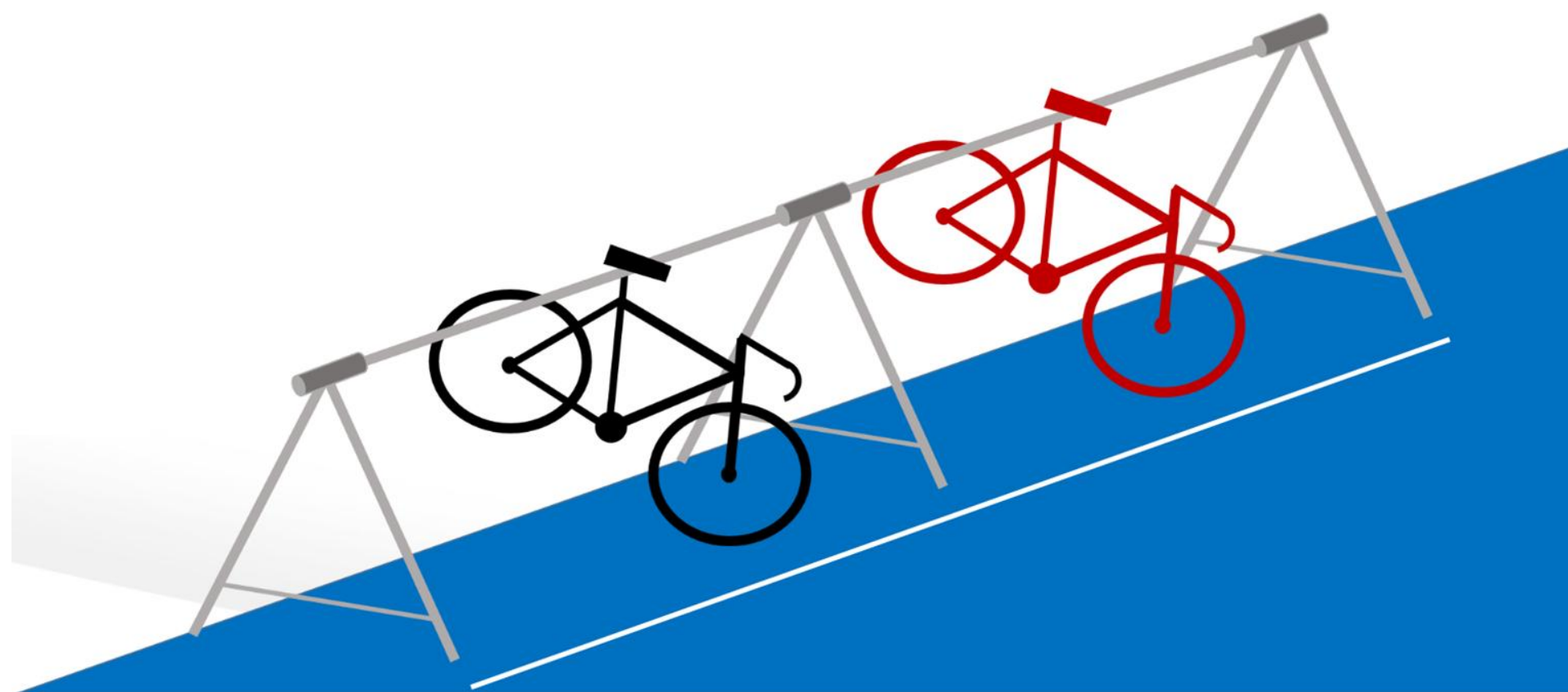


- Les cintres classiques sont obligatoires ;
 - Les roues doivent compter au moins 20 rayons, à l'exception des roues homologuées par l'UCI ;
<https://wheellist.info/index.php>
- Nous vous invitons à vérifier la conformité de vos roues avant de présenter votre vélo au check-in ;**
- Les roues seront 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.



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

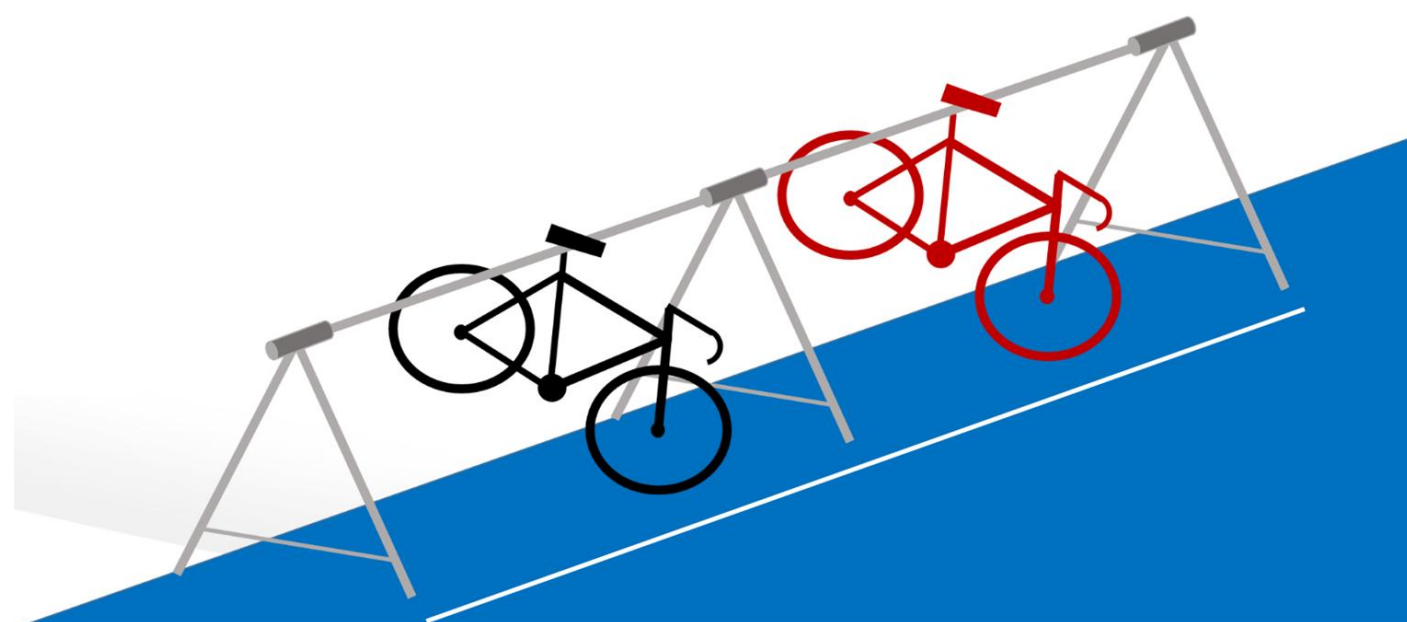


Lors de la T2, l'accrochage du vélo se fait obligatoirement par la selle, guidon du côté de l'allée de la transition (même sens qu'au départ en T1), à l'emplacement identifié de l'athlète.

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

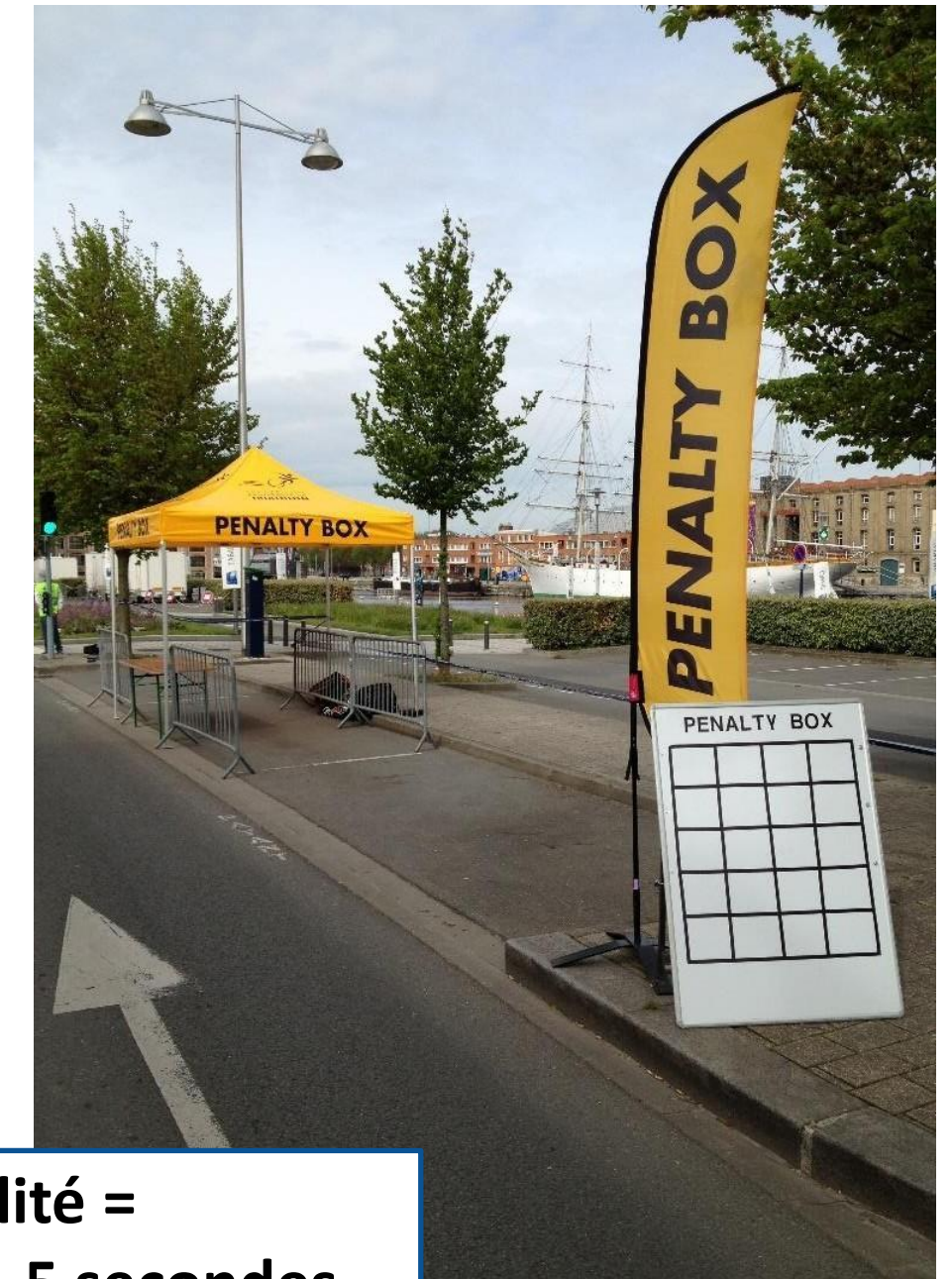
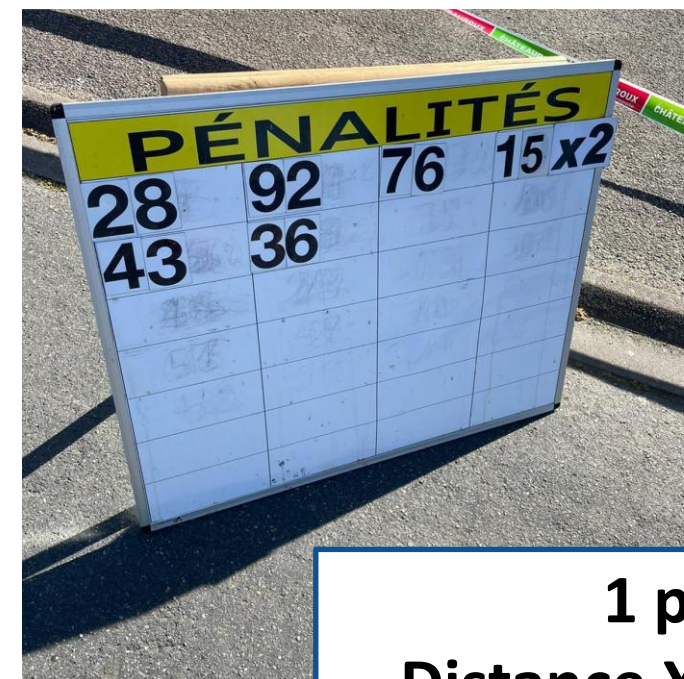
Applicable sur les Épreuves Nationales avec drafting (aspiration-abri) autorisé : pour toutes les fautes commises durant la procédure de départ, le départ, entre l'entrée et la sortie de l'aire de transition, ainsi que sur la partie vélo.

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.

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



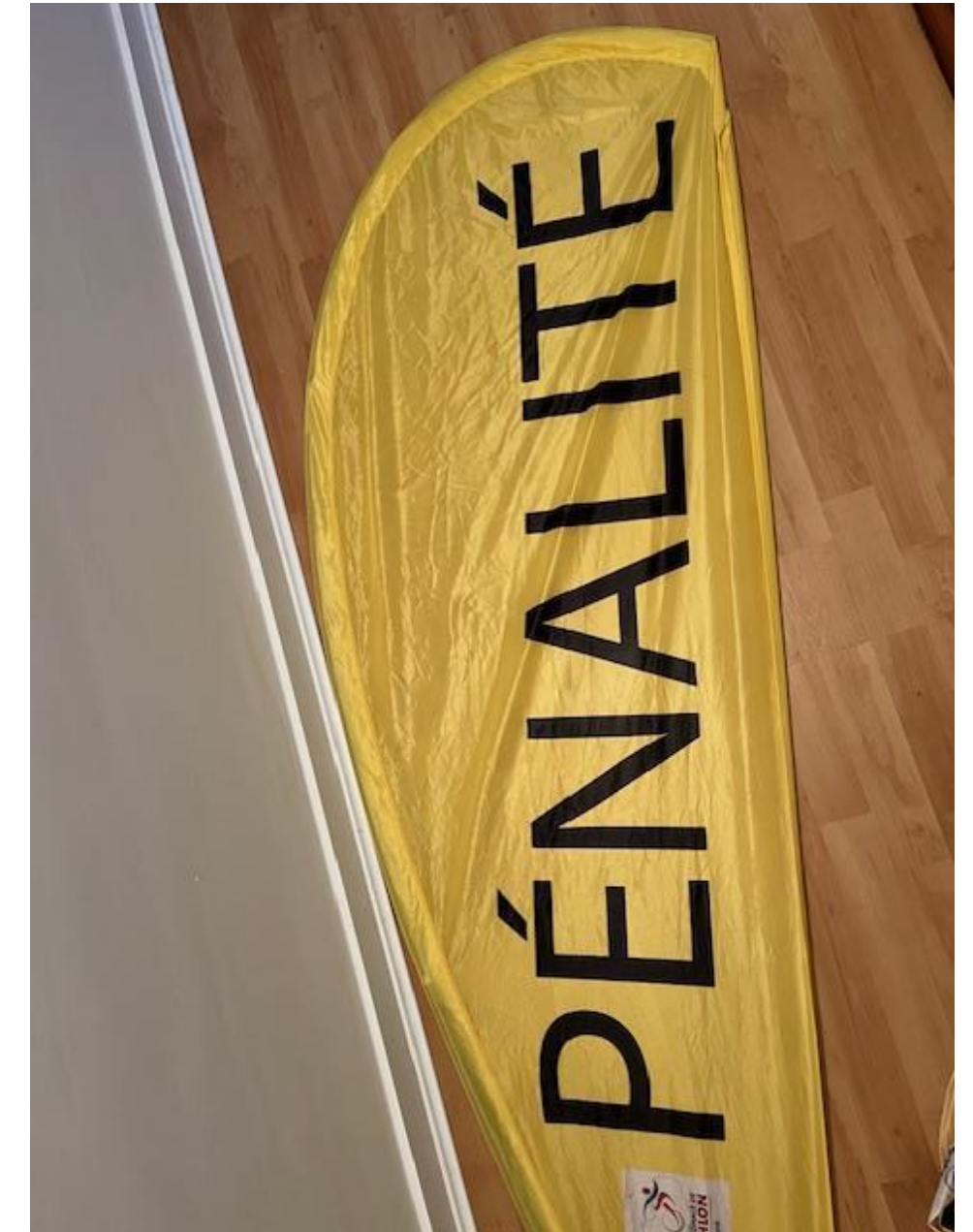
1 pénalité =
Distance XS → 5 secondes
Distance S → 10 secondes

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.**