



Triathlon de Caen

07 septembre 2025

LES PARCOURS



SOMMAIRE

| | |
|--------------------------|-----------|
| Les distances | 3 |
| Parcours XS | 4 |
| Parcours S - CLM | 7 |
| Les transitions | 10 |
| Le demi-tour | 11 |
| Parcours duathlon | 13 |

Triathlon de Caen

LES DISTANCES

Course 1 :

Triathlon XS

Natation : 400 m

Vélo : 13 kms

CAP : 2,5 kms

Course 2 :

Duathlon

Mini kid's / kid's

1ère CAP : 250m / 500m

Vélo : 1 km / 2 km

2ème CAP : 250m / 500m

Course 2 :

Triathlon S CLM

Natation : 750 m

Vélo : 19 kms

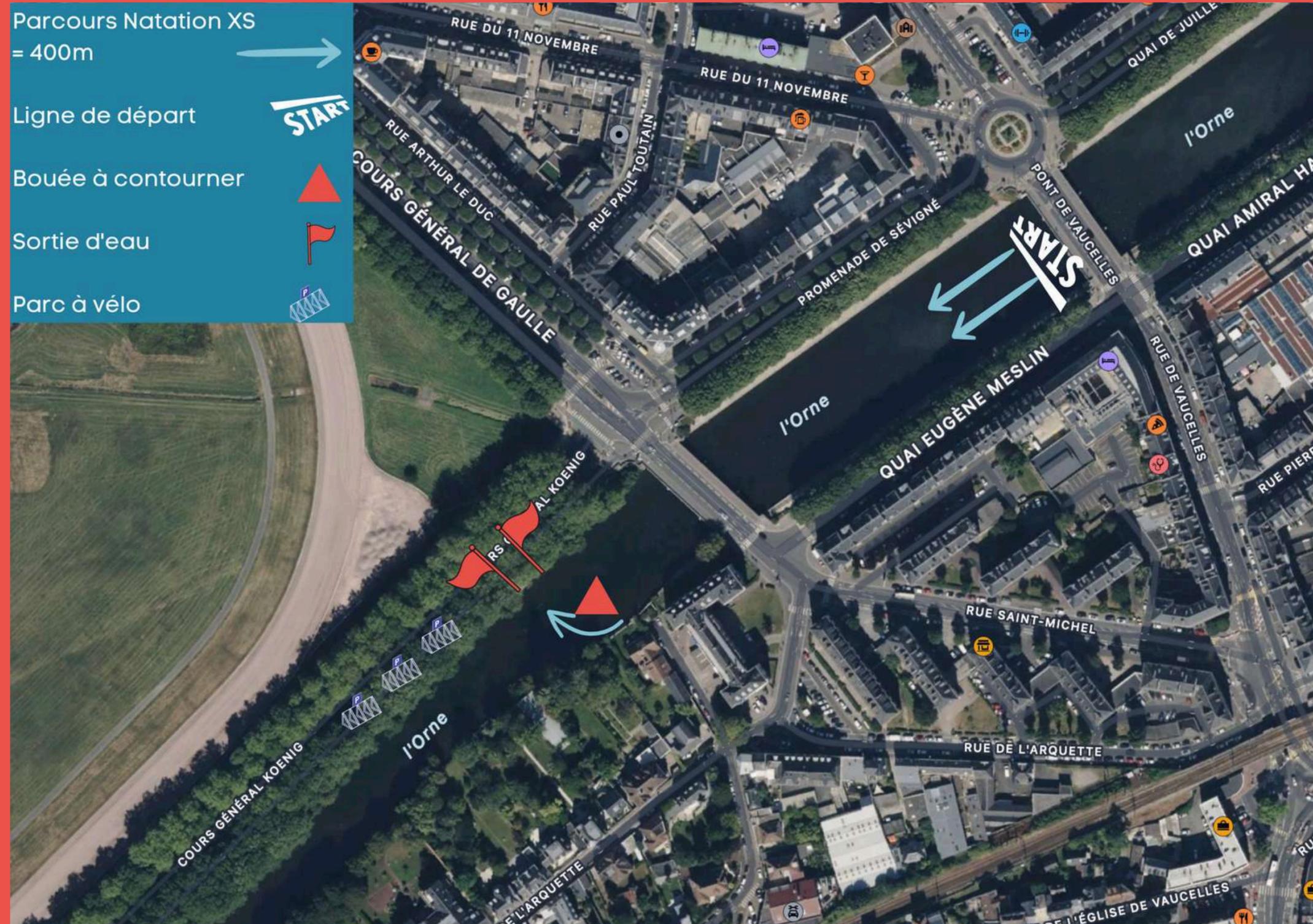
CAP : 5 kms

Adresse du village : Cours Général Koenig, 14000 Caen

LA NATATION- XS

Départ 5' avant
pour les benjamins
et les minimes (12-
15ans)

Départ séparé dans
l'espace entre les
hommes et les
femmes



2 tours à effectuer

**Franchissement
des lignes blanches
interdit**

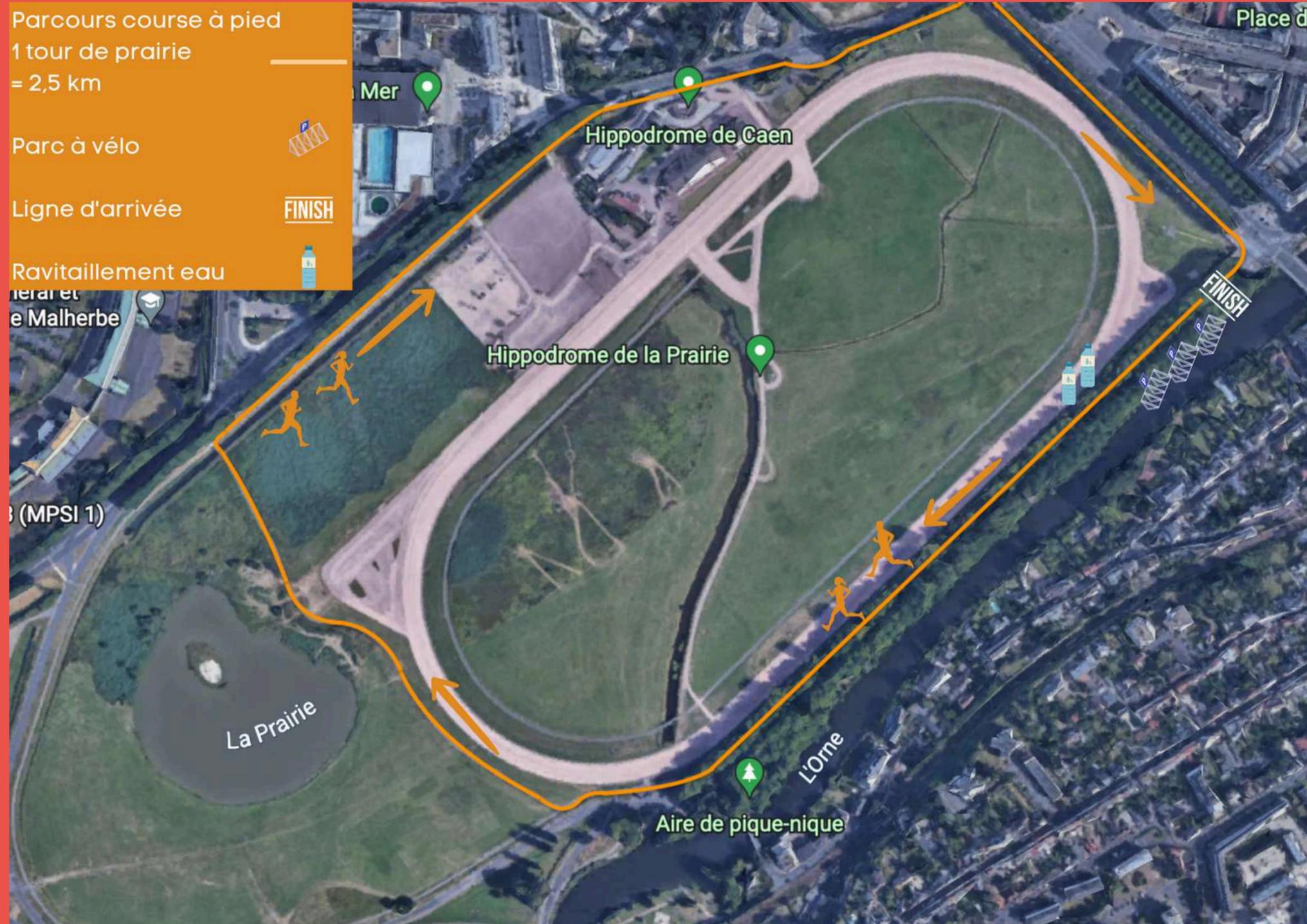
Drafting autorisé

**2 demi-tours à
Louvigny**

**1 demi-tour proche
du parc à vélo
(serrez bien à
gauche)**



LA COURSE À PIED- XS



1 tour à effectuer

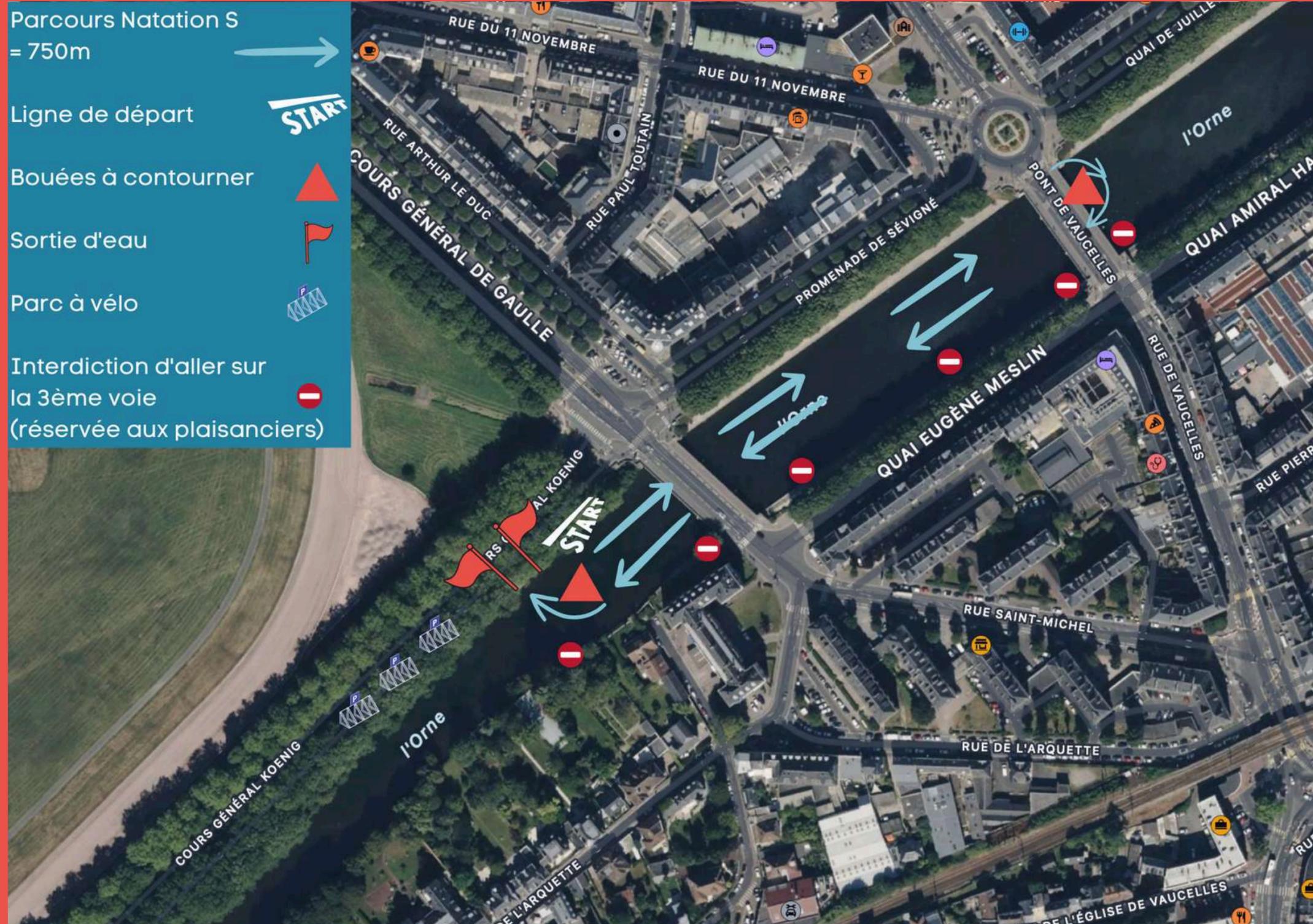
LA NATATION- S CLM

Départ de chaque équipe toutes les 1'30s.

L'équipe doit être présente 10' avant son départ.

Vous devrez emprunter les arches de gauche à l'aller puis les arches du milieu au retour.

La 3ème voie doit être libre car navigable.



3 tours à effectuer

Parcours cyclisme
1 aller-retour = 6,3km

Demi-tour

Rétrécissement

Parc à vélo



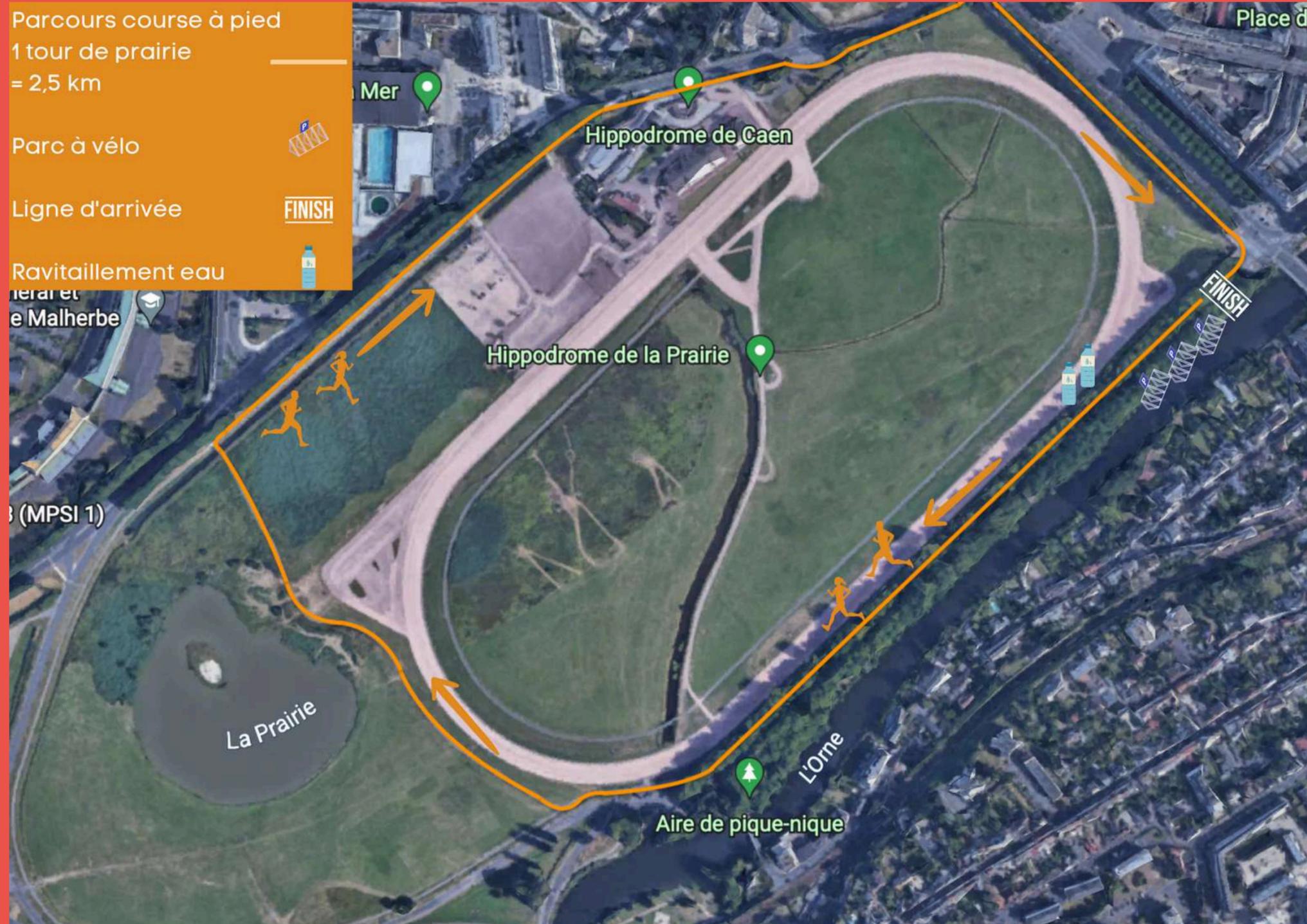
**Franchissement
des lignes blanches
interdit**

**Drafting interdit
sur une autre
équipe**

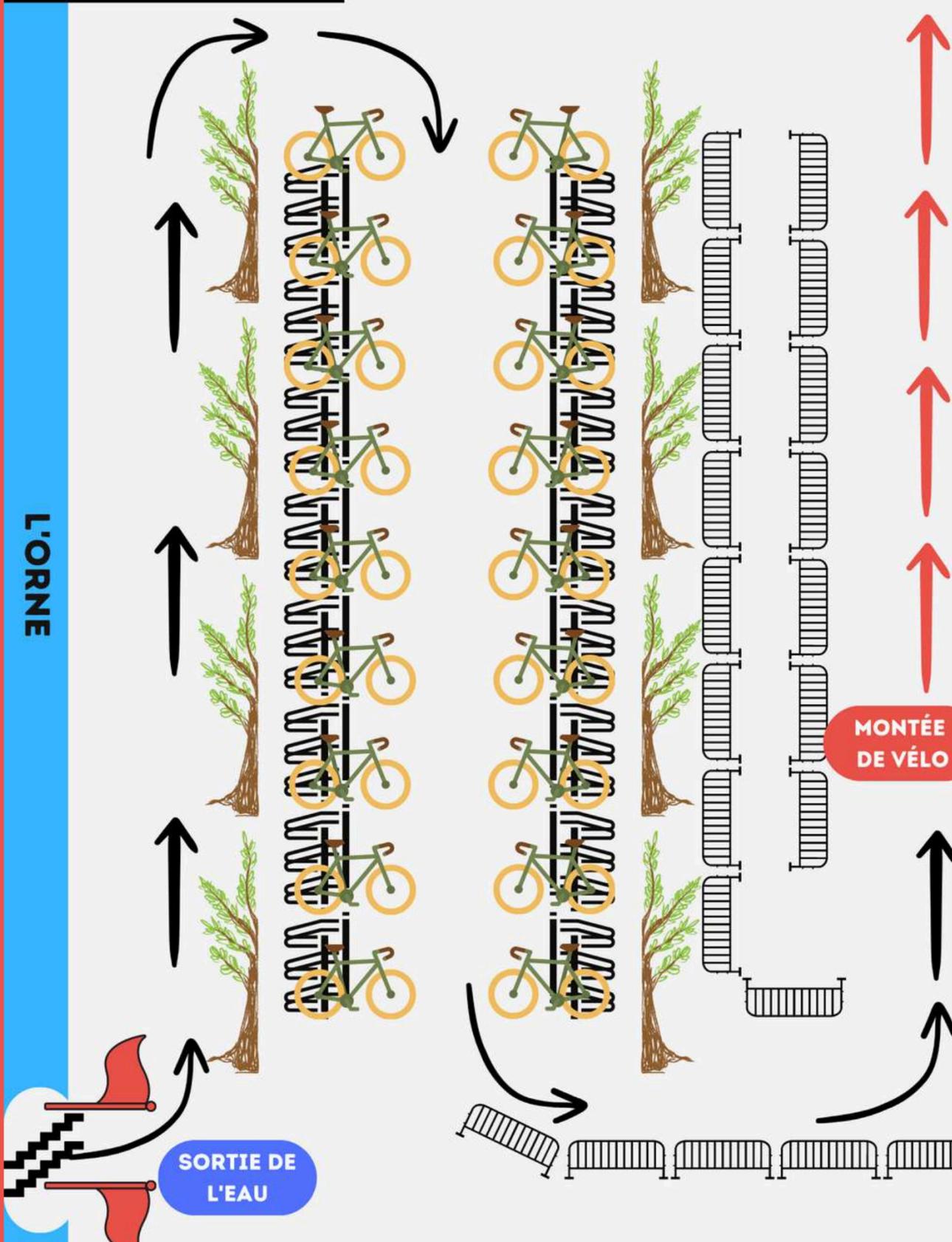
**3 demi-tours à
Louvigny
2 demi-tours au
Cours Koenig
(serrez à gauche)**

LA COURSE À PIED- S CLM

2 tours à effectuer



TRANSITION N°1
NATATION --> VÉLO

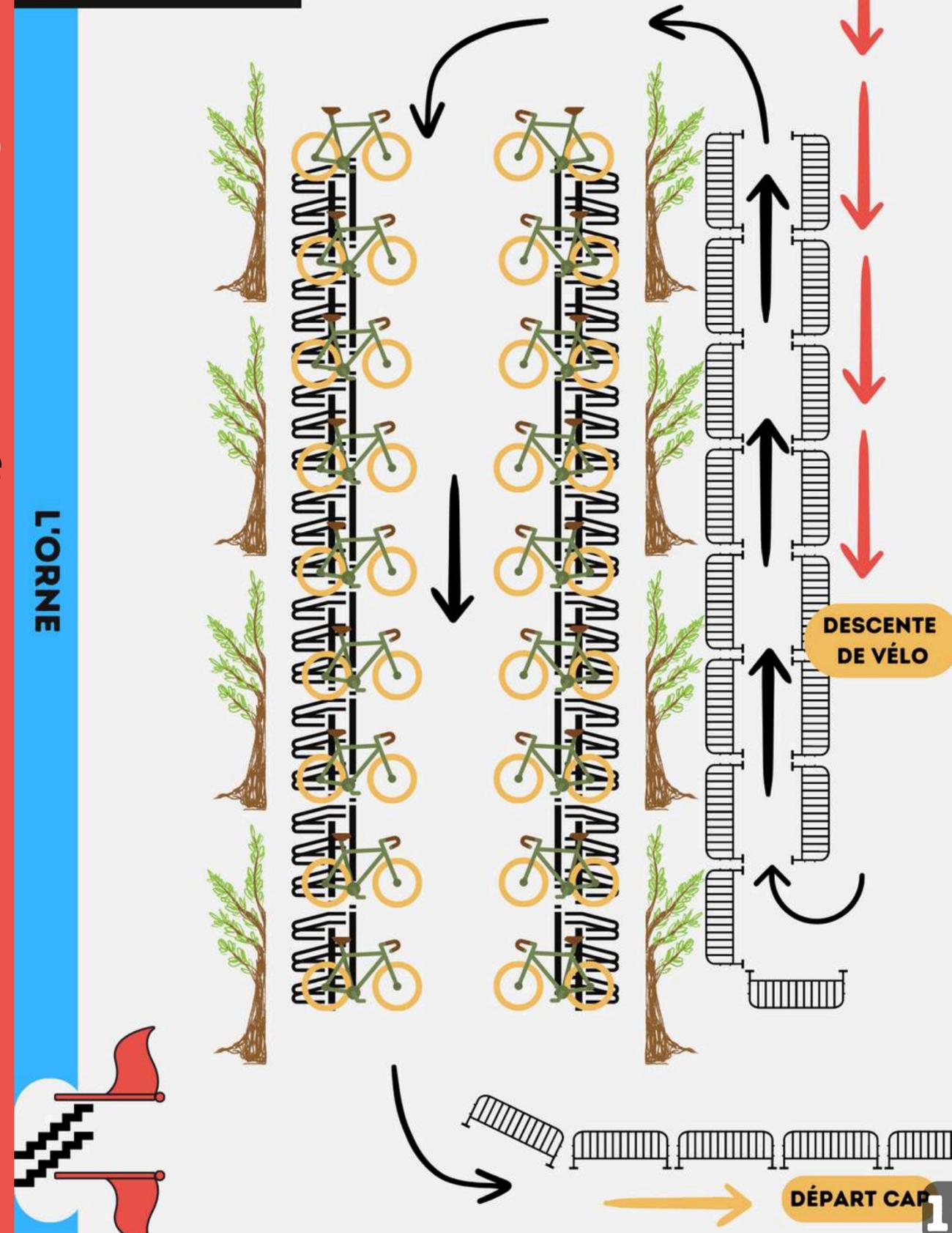


LES TRANSITIONS

Lors de T1, vous devez monter sur votre vélo **après** le tapis de montée

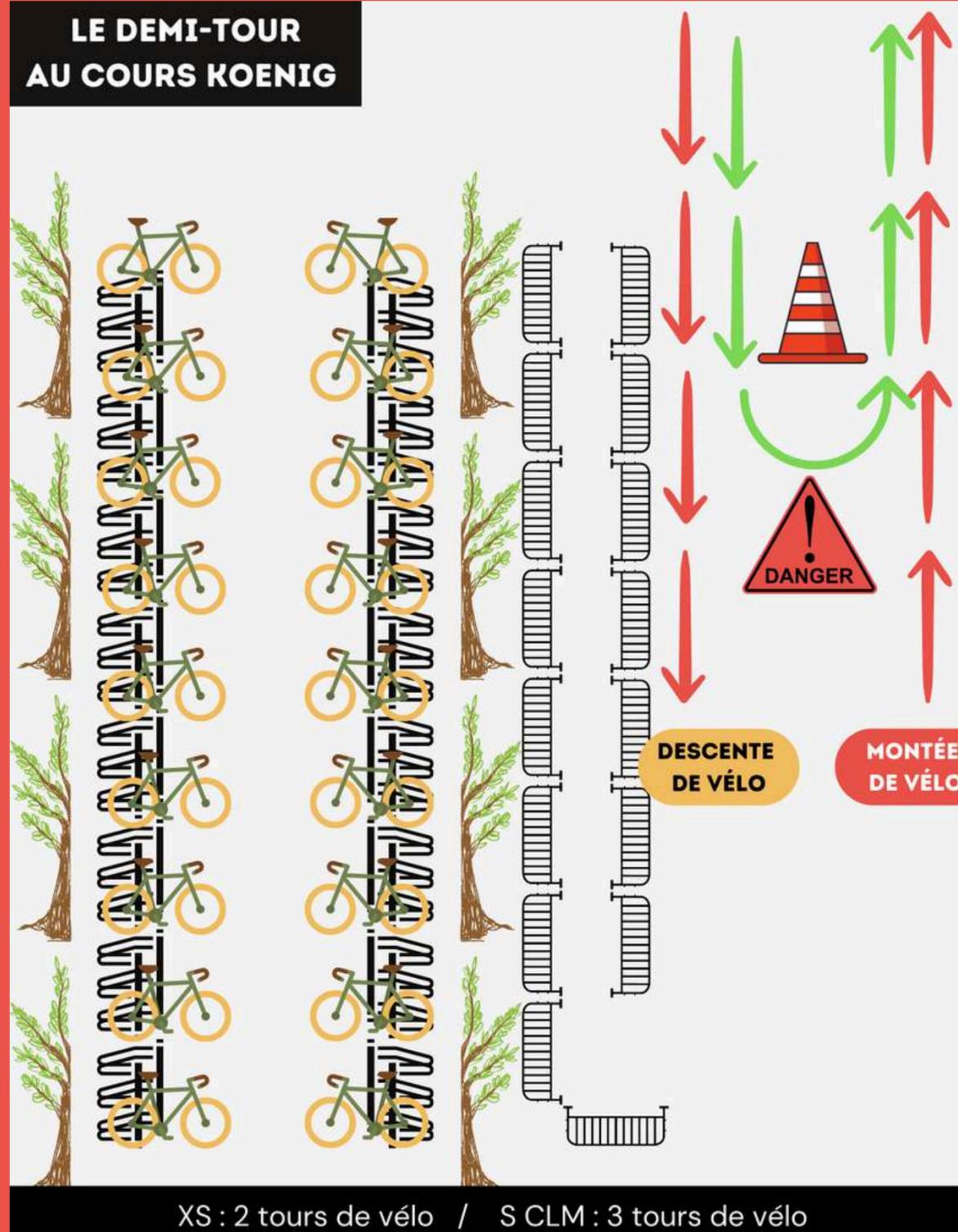
Lors de T2, vous devez descendre de votre vélo **avant** le tapis de descente

TRANSITION N°2
VÉLO --> CAP



LE VÉLO - LE DEMI-TOUR

Attention de bien serrer à droite lorsque vous montez sur votre vélo ou lorsque vous en descendez !



Restez bien sur votre gauche lorsque vous effectuez votre demi-tour

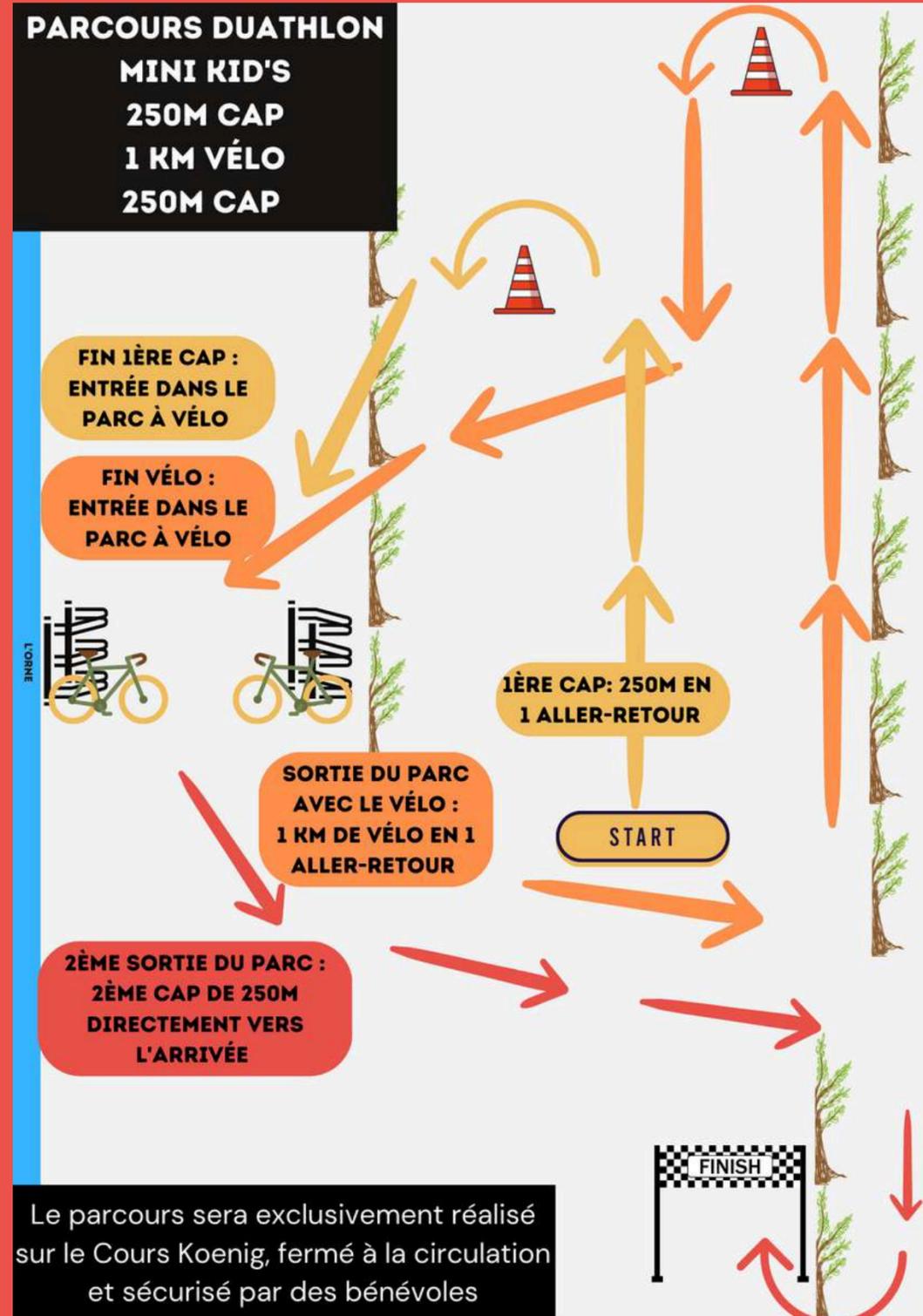
Triathlon de Caen

LE VÉLO - LE DEMI-TOUR

À LOUVIGNY



LE DUATHLON - MINI KID'S





Triathlon de Caen

**MERCI POUR VOTRE LECTURE
RDV LE 07 SEPTEMBRE 2025 !**

