



# Duathlon de Caen

29 mars 2026

# PARCOURS ET INFORMATIONS





**Duathlon de Caen - 29 mars 2026**

# **SOMMAIRE**

**Les horaires et distances**

**Parcours course à pied**

**Parcours vélo**

**Les transitions**

# PROGRAMME

## Duathlon de Caen - 29 mars 2026

Épreuves Pour qui ?	Format	Briefing	Heure de départ	Ouverture parc / Récupération des vélos	Podiums
<b>Duathlon XS :</b> (être né en 2014 ou avant) Licenciés FFTRI et non licenciés	XS 2,5 Cap 8,5 Vélo 1,250 Cap	08h50	09h pour les 12-15ans 09h03 à partir de 16ans	08h - 08h45 / 09h40 - 10h	10h
<b>Duathlon S :</b> (être né en 2010 ou avant) Licenciés FFTRI et non licenciés	S 5 Cap 21 Vélo 2,5 Cap	10h50	11h	10h - 10h45 / 12h15 - 12h45	12h30
<b>Duathlon :</b> Mini kid's (2020-2017) Kid's (2016-2013) Licenciés FFTRI et non licenciés	Mini kid's / Kid's 500m / 1Km CAP 1 / 3km vélo 250 / 500m CAP	13h20	Mini kid's 13h30 Kid's 13h45	13h - 13h15 / 14h - 14h10	14h15
<b>Duathlon S CLM par équipe :</b> (être né en 2010 ou avant) Licenciés FFTRI et non licenciés	S 5 Cap 21 Vélo 2,5 Cap	15h20	1er départ : 15h30 puis toutes les 1'	14h30-15h15 / Lorsque toutes les équipes auront terminé la partie vélo	17h45

# LES DISTANCES

## **S individuel et S CLM par équipe :**

1ère CAP : 5 kms

Vélo : 21 kms

2ème CAP : 2,5 kms

## **XS :**

1ère CAP : 2,5 kms

Vélo : 8,5 kms

2ème CAP : 1,250 km

## **Duathlon mini kid's**

1ère CAP : 500m

Vélo : 1km

2ème CAP : 250m

## **Duathlon kid's**

1ère CAP : 1km

Vélo : 3km

2ème CAP : 500m

# LA COURSE À PIED

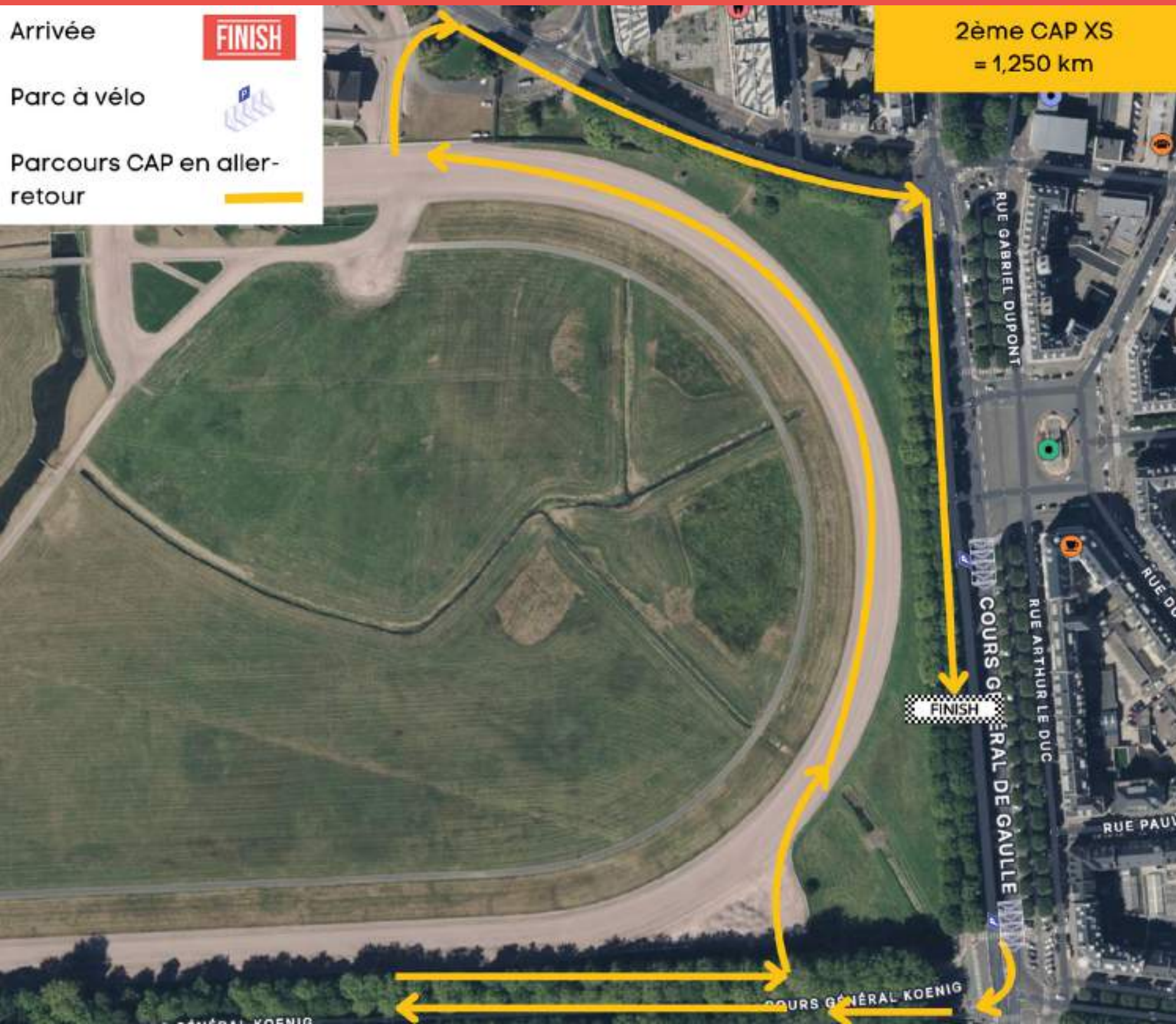


**Distance S :**  
**1ère CAP : 2 tours**  
**2ème CAP : 1 tour**

**75% asphalte - 25% chemin**

# Duathlon de Caen - 29 mars 2026

## LA COURSE À PIED - XS



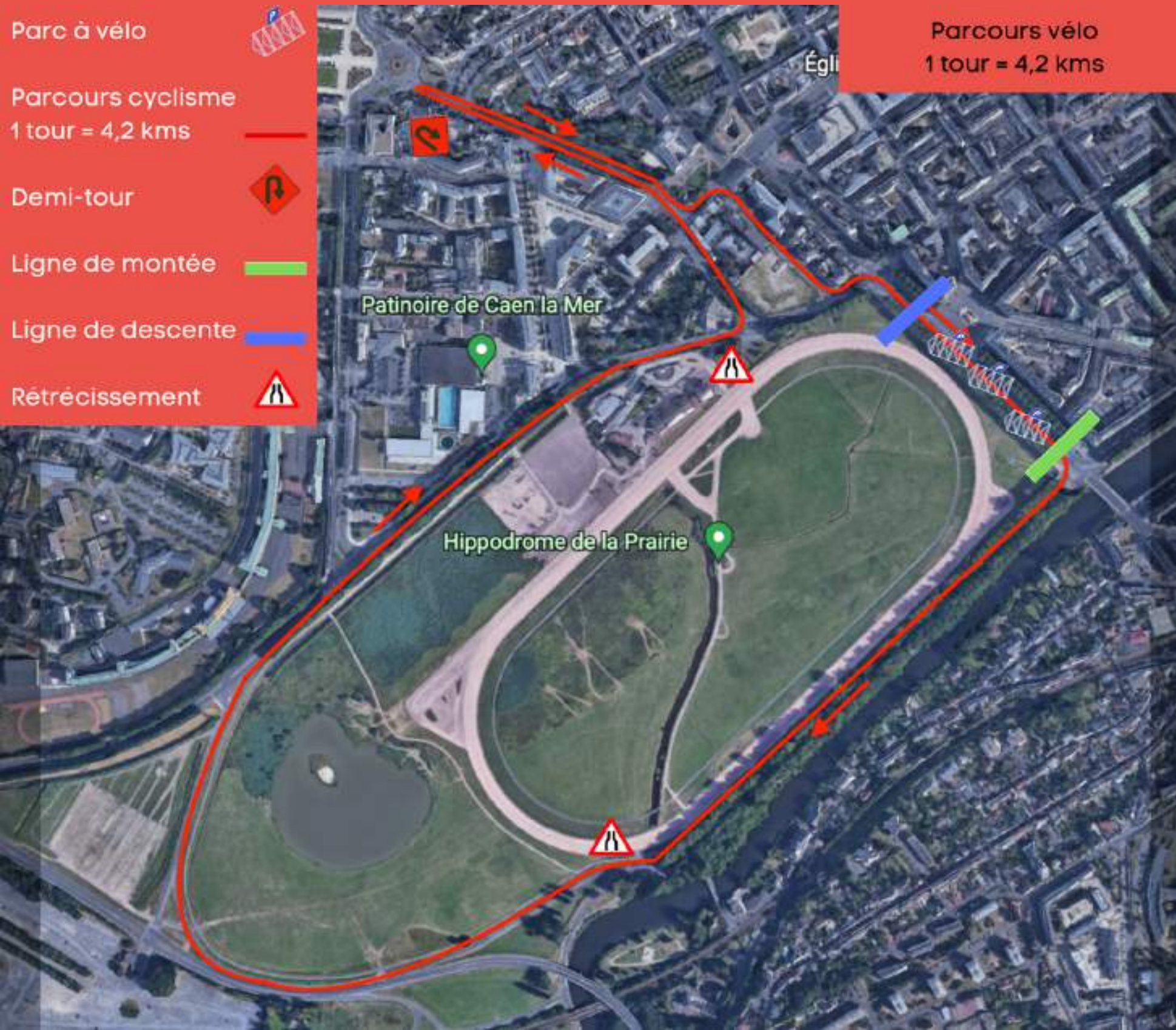
1ère CAP : page précédente mais  
seulement 1 tour

2ème CAP : passage par l'hippodrome

## La course à pied

- Départ du Cours Koenig, devant le podium.
- Les hommes et les femmes auront un espace séparé au départ et cela pendant au moins 100m. Si un homme empiète sur l'espace féminin sous peine de disqualification.
- Le dossard doit se porter devant.
- 1 ou 2 tours de course à pied puis entrée dans l'aire de transition.
- Après le vélo, vous devez réaliser un nouveau tour de 2,5km (ou de 1,250km) de course à pied puis franchir la ligne d'arrivée avec le dossard placé devant et visible.
- Merci de respecter la zone de propreté mise à votre disposition sur le parcours sous peine de disqualification.

# LE VÉLO



**Distance S :**

**Parcours à réaliser 5 fois.**

**Distance XS :**

**Parcours à réaliser 2 fois.**

**Un compte tours sera disposé sur le circuit, si vous ne réalisez pas les tours requis, vous serez disqualifié.**

## La partie cyclisme

- Le dossard doit être visible et situé dans le dos.
- L'aspiration-abri est autorisé entre les concurrents. MAIS il est formellement interdit, sous peine d'une disqualification par les arbitres, de prendre l'aspiration sur un peloton qui possède un tour d'avance sur vous.
- Aucun déchet ne doit être jeté sur le parcours sous peine de disqualification.
- Vous ne pouvez bénéficier d'aucune aide extérieure.
- Les prolongateurs sont interdits (sauf pour le CLM par équipe).
- Les 2 mains doivent systématiquement toucher le cintre du vélo.
- Vous devez réaliser vos 2 ou 5 tours sinon vous ne pourrez pas être classé.

# LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE

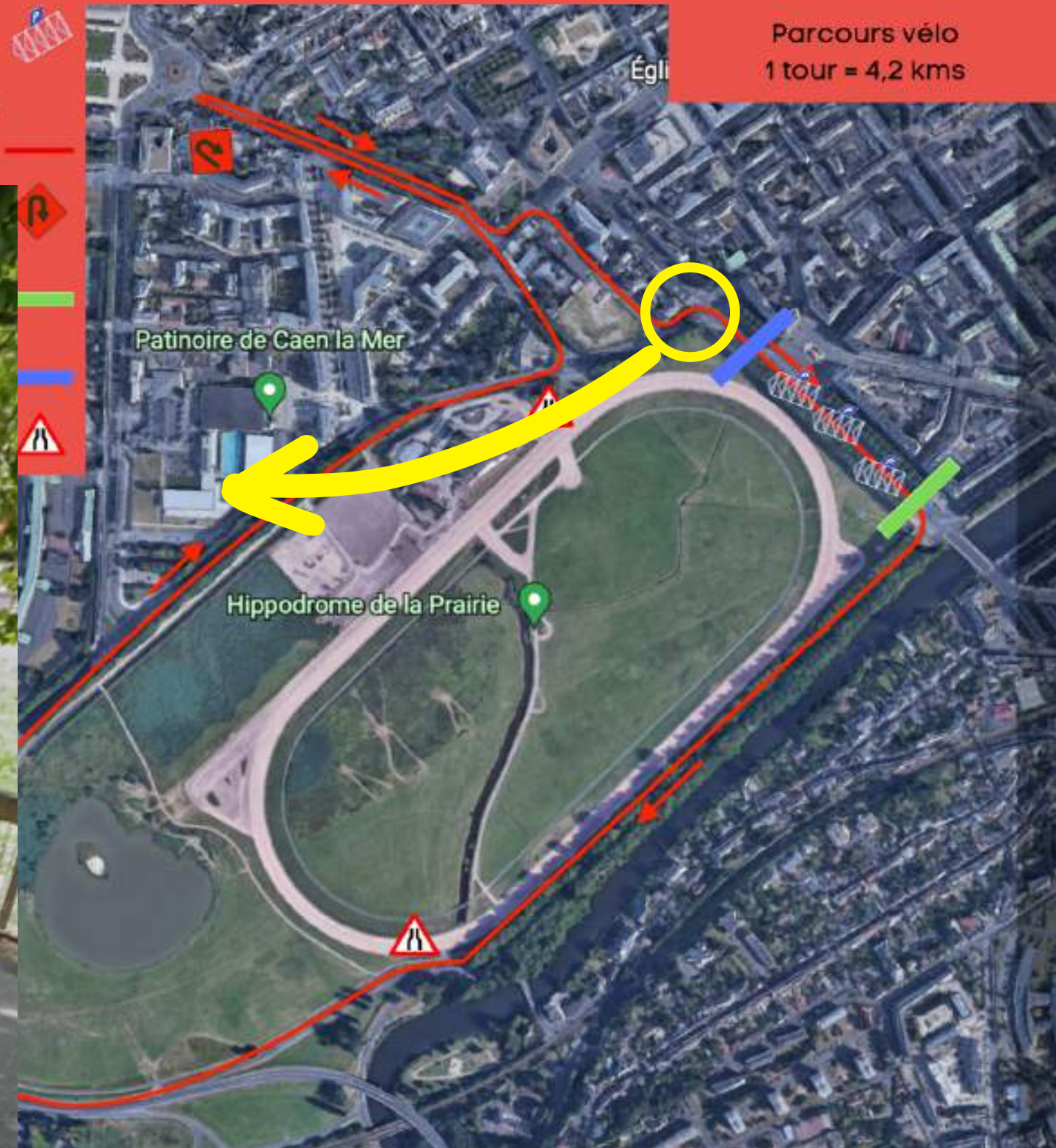
Virage serré à droite

Bd Yves Guillou → Cours Général De Gaulle

Parc à vélo

Parcours cyclisme  
1 tour = 4,2 kms

Parcours vélo  
1 tour = 4,2 kms



# LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE

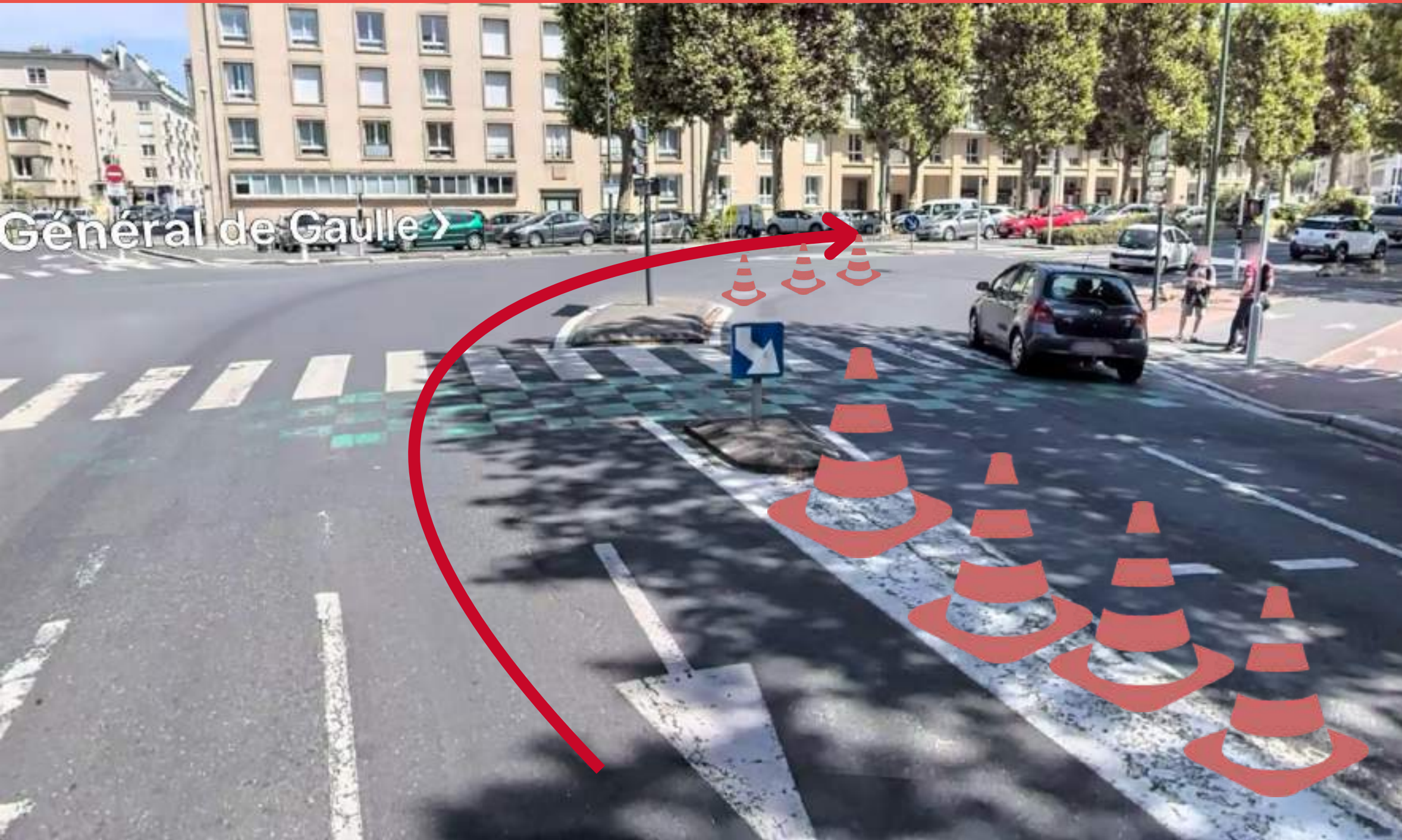
Virage serré à droite

Bd Yves Guillou → Cours Général De Gaulle

Parc à vélo

Parcours cyclisme  
1 tour = 4,2 kms

Parcours vélo  
1 tour = 4,2 kms



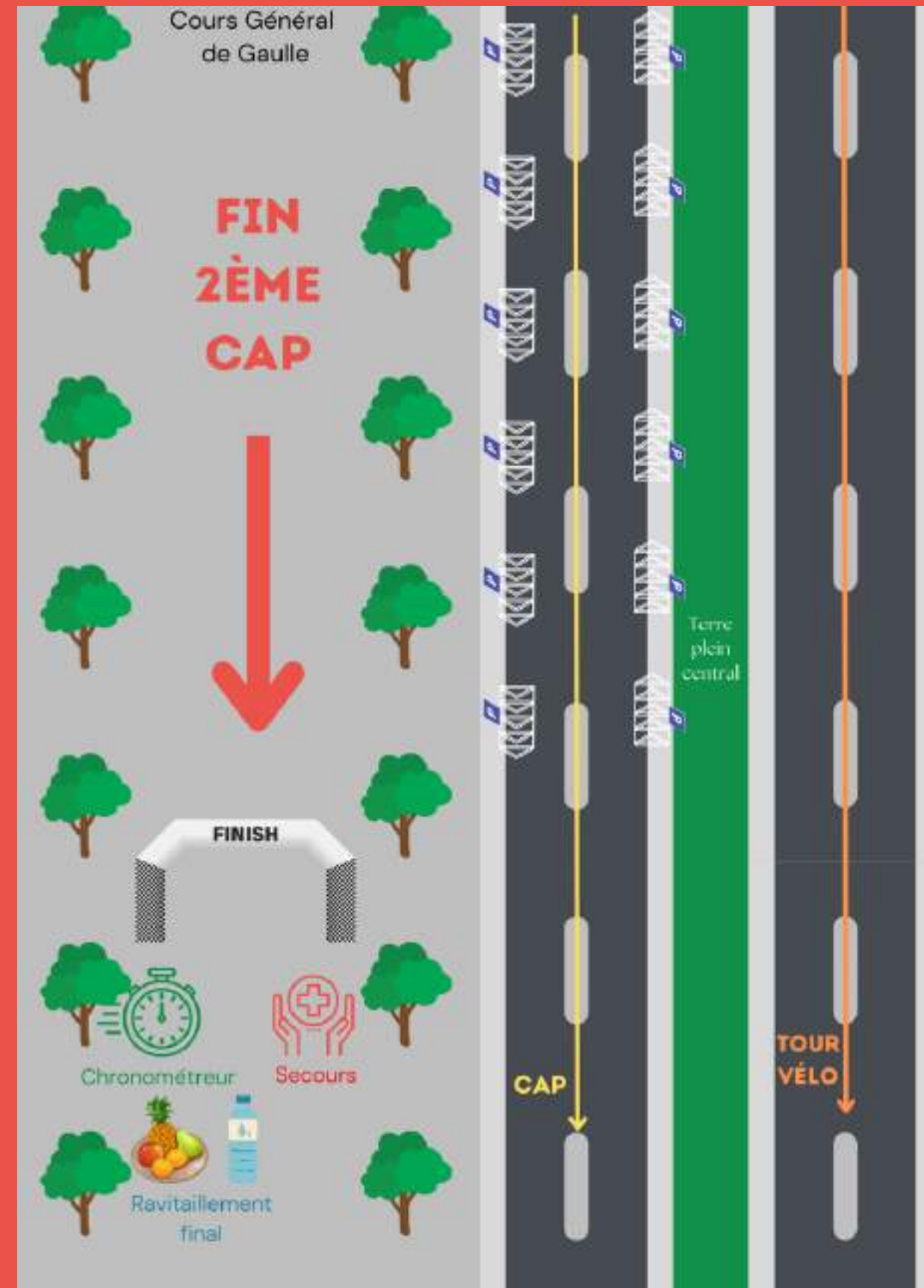
# LE VÉLO - POINTS DE VIGILANCE



# LE PARC À VÉLO

Le côté gauche du Cours de Gaulle sera utilisé pour la course à pied et les transitions.

Le côté droit sera utilisé pour le parcours vélo pour vous offrir la route la plus large possible.



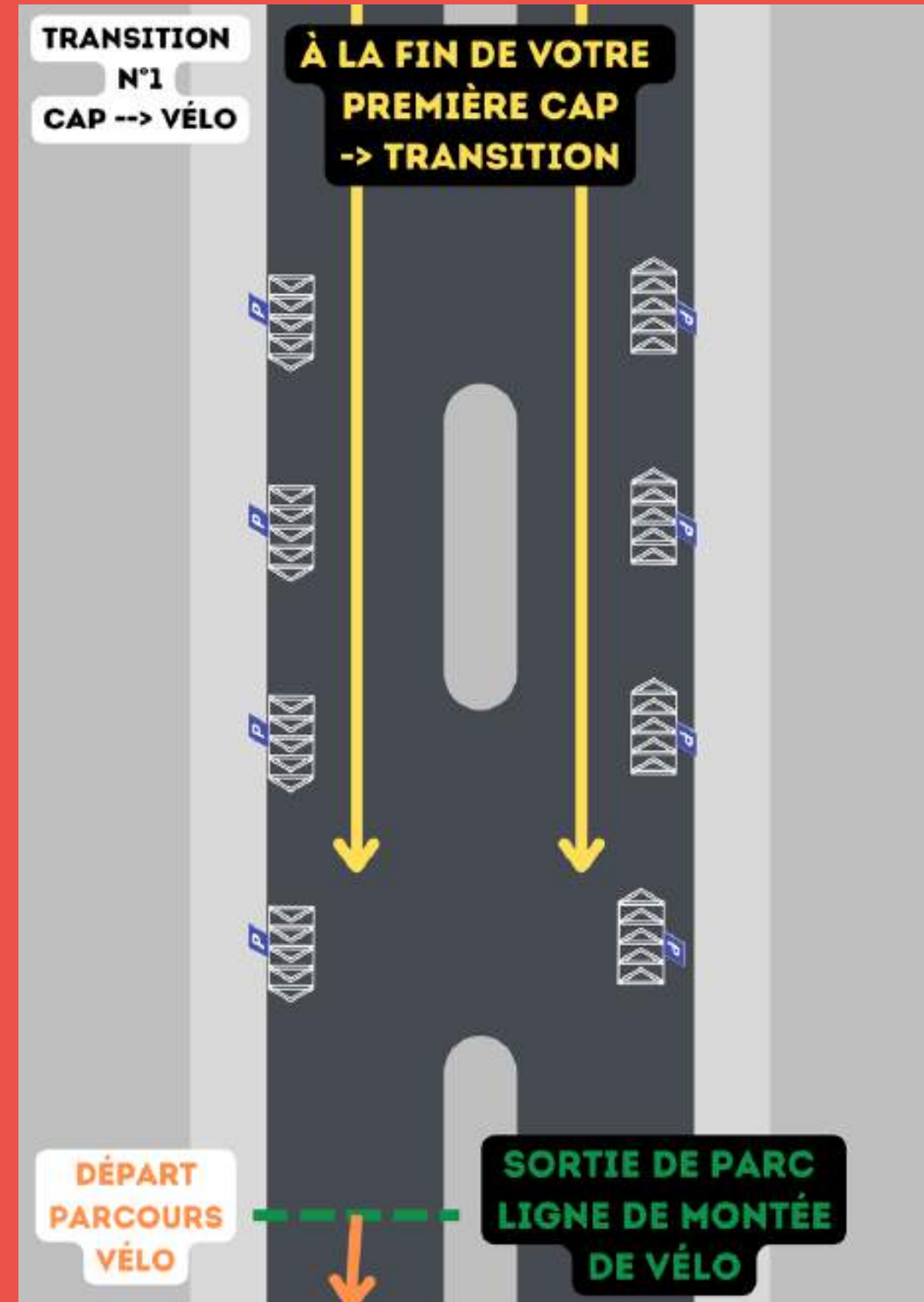
Check-in  
(côté Place  
Maréchal Foch)

Check-out  
(côté Pont Bir-  
Hakeim)

## Les transitions :

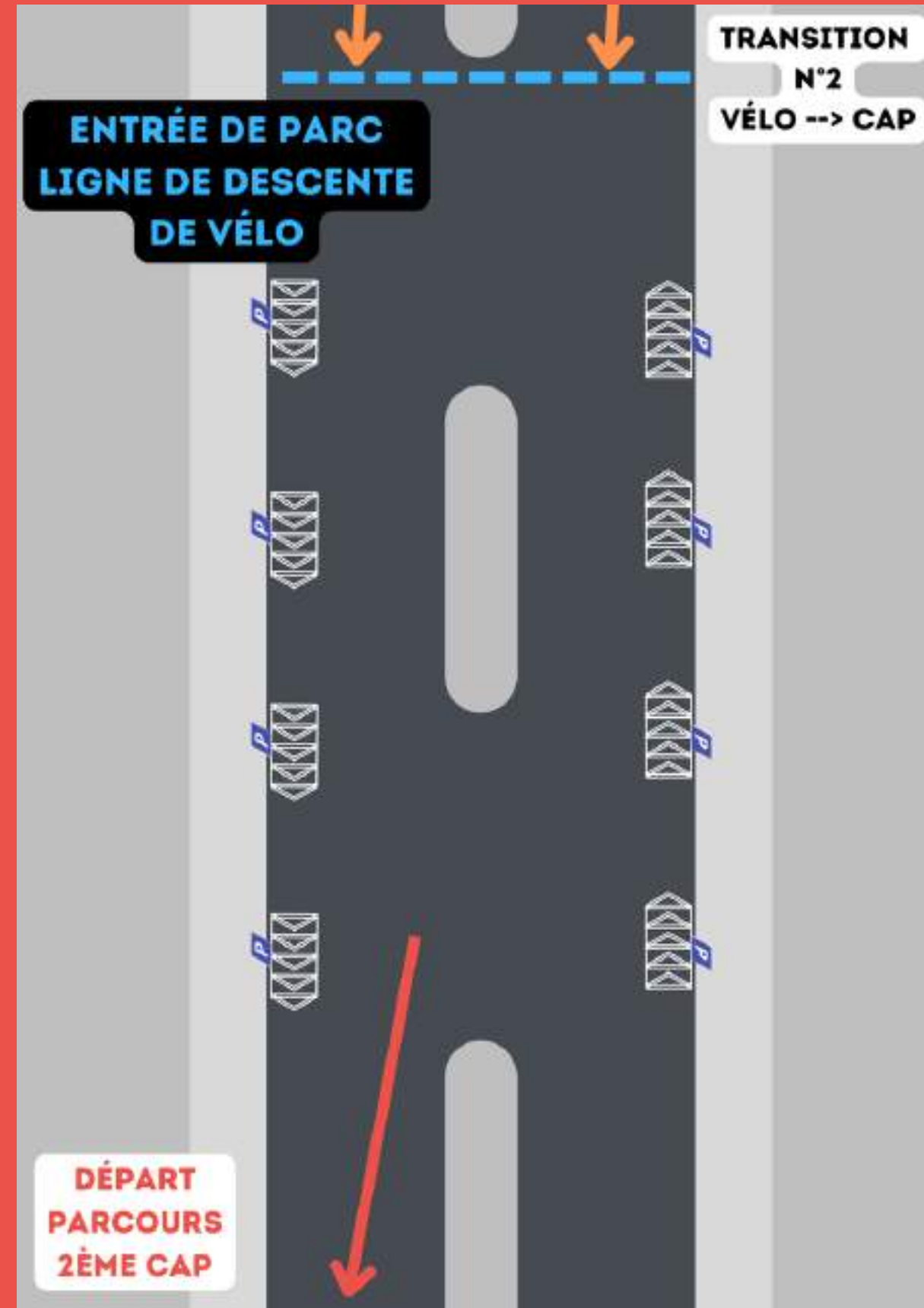
- Votre casque doit être attaché et ajusté avant de prendre votre vélo.
- Vous n'avez le droit de monter sur votre vélo qu'une fois la ligne des arbitres franchie située à la sortie du parc à vélo.
- À la fin de la partie cyclisme, vous devez descendre de votre vélo avant la ligne de descente située à l'entrée du parc à vélo.
- Vous devez remettre votre vélo dans votre support à vélo.
- Vous ne pouvez détacher votre casque seulement lorsque votre vélo est à son emplacement.
- Ceinture porte-dossard obligatoire.

# LES TRANSITIONS - T1



# Duathlon de Caen - 29 mars 2026

## LES TRANSITIONS - T2







- Pour accéder facilement au site, merci de venir du côté de la Promenade de Sévigné, 14000 Caen.
- Des vestiaires homme et femme seront à votre disposition.
- Une buvette sera à votre disposition (sucré, salé, boissons), nous acceptons la CB !
- Merci de respecter les passages piétons indiqués.



# Duathlon de Caen

**MERCI POUR VOTRE LECTURE  
RDV LE 29 MARS 2026 !**

