



# TRIATHLON CLUB DE L'OMOIS

## 32<sup>ème</sup> ÉDITION

31 Août 2025

# GUIDE DU TRIATHLÈTE



# 1. PRÉSENTATION :



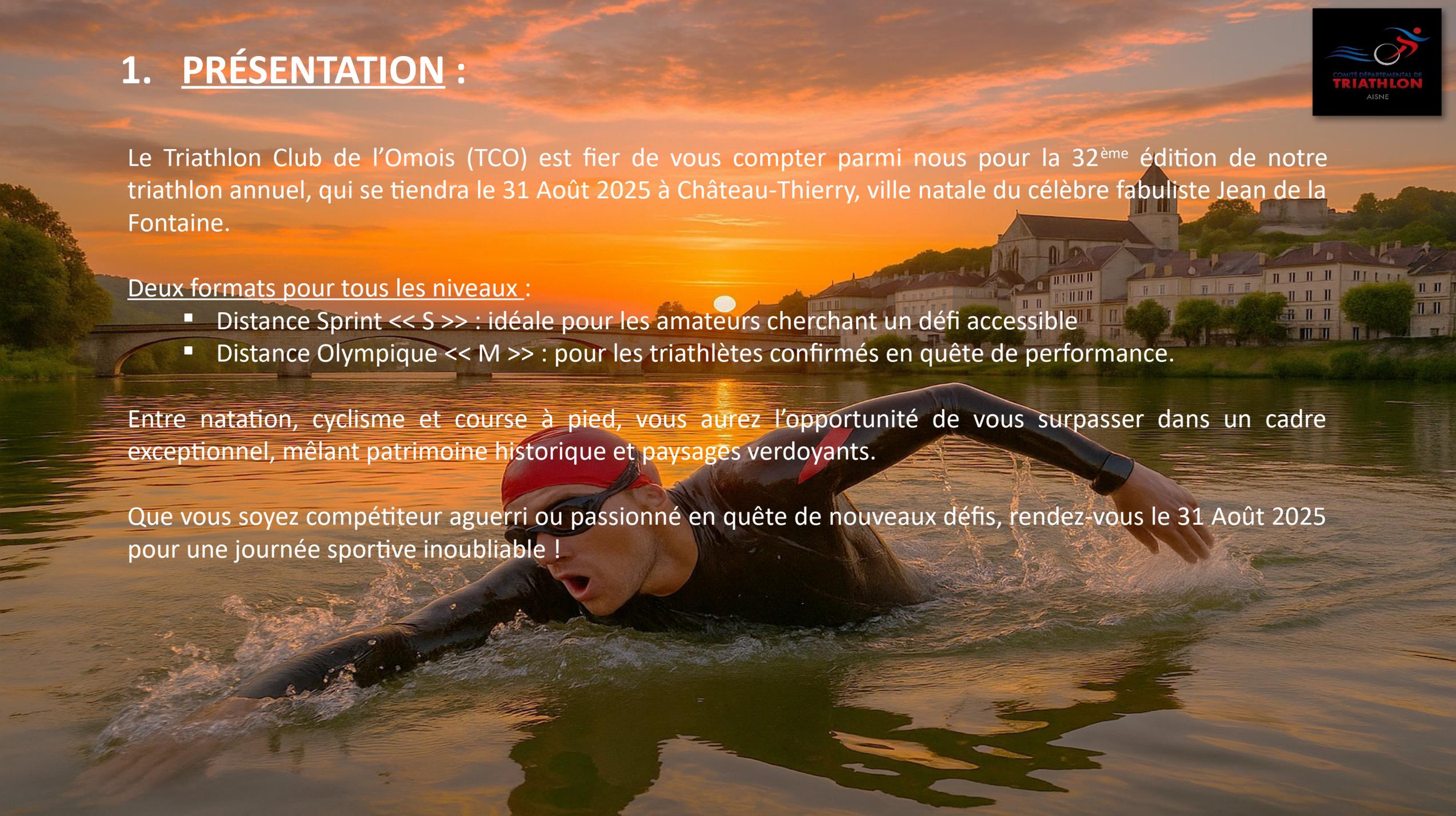
Le Triathlon Club de l'Omois (TCO) est fier de vous compter parmi nous pour la 32<sup>ème</sup> édition de notre triathlon annuel, qui se tiendra le 31 Août 2025 à Château-Thierry, ville natale du célèbre fabuliste Jean de la Fontaine.

Deux formats pour tous les niveaux :

- Distance Sprint << S >> : idéale pour les amateurs cherchant un défi accessible
- Distance Olympique << M >> : pour les triathlètes confirmés en quête de performance.

Entre natation, cyclisme et course à pied, vous aurez l'opportunité de vous surpasser dans un cadre exceptionnel, mêlant patrimoine historique et paysages verdoyants.

Que vous soyez compétiteur aguerri ou passionné en quête de nouveaux défis, rendez-vous le 31 Août 2025 pour une journée sportive inoubliable !



## 2. PROGRAMME :

|                                                                             | TRIATHLON << S >>                                                                          | TRIATHLON << M >>                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| RETRAIT DES DOSSARDS (1)<br><i>Palais des sports – Avenue Jules Lefèvre</i> | Samedi 30/08 : 18H15 à 19H15<br>Dimanche 31/08 : 07H00 à 09H00                             | Samedi 30/08 : 18H15 à 19H15<br>Dimanche 31/08 : 11H30 à 13H00                             |
| OUVERTURE DU PARC À VÉLO                                                    | 08H20                                                                                      | 12H30                                                                                      |
| FERMETURE DU PARC À VÉLO                                                    | 09H00                                                                                      | 13H15                                                                                      |
| BRIEFING AVANT COURSE<br><i>Parc à vélo – Avenue Jules Lefèvre</i>          | 09H05                                                                                      | 13h20                                                                                      |
| DÉPART<br><i>(Vers le départ Natation)</i>                                  | 09H15                                                                                      | 13H30                                                                                      |
| DÉPARTS COURSES                                                             | 09H45 : FEMMES + RELAIS<br>09H50 : HOMMES                                                  | 14H00 : FEMMES + RELAIS<br>14H05 : HOMMES                                                  |
| BARRIÈRES HORAIRES                                                          | Natation : T0 + 00H45<br>Natation + Vélo : T0 + 02H00<br>Départ Course à pied : T0 + 02H10 | Natation : T0 + 01H15<br>Natation + Vélo : T0 + 02H40<br>Départ Course à pied : T0 + 02H50 |
| PODIUMS                                                                     | 12H00                                                                                      | 17H00                                                                                      |

***Non licenciés :*** Munissez-vous de votre **QR Code** reçu par mail (version numérique ou papier acceptées) + pièce d'identité

***Licenciés :*** Munissez-vous de votre **QR Code** reçu par mail (version numérique ou papier acceptées) + Licence (avec photo)

***Porte dossard obligatoire ( en vente aux inscriptions au prix de 5euros)***

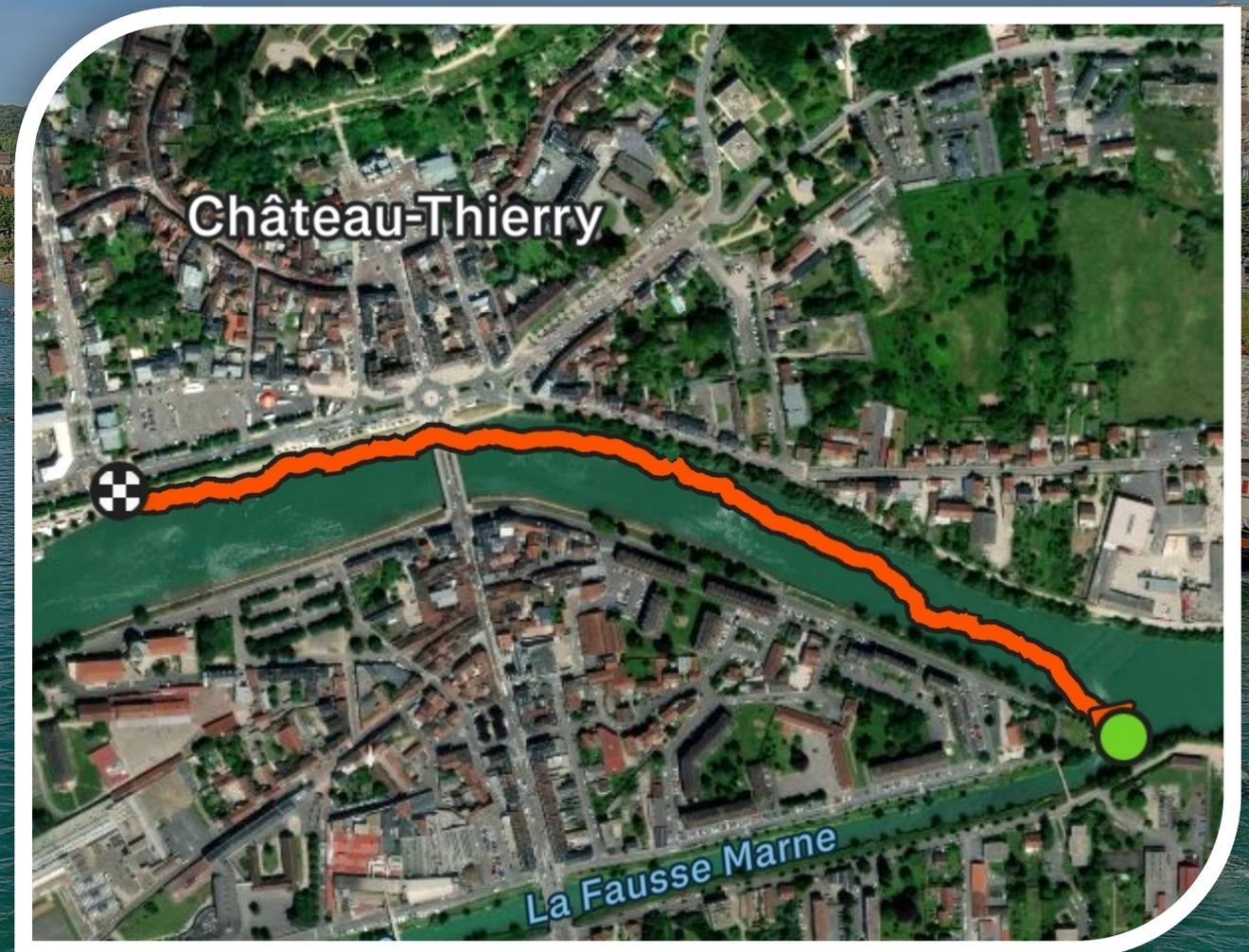
## 3. PARCOURS :

### 3.1. DISTANCE SPRINT << S >> :

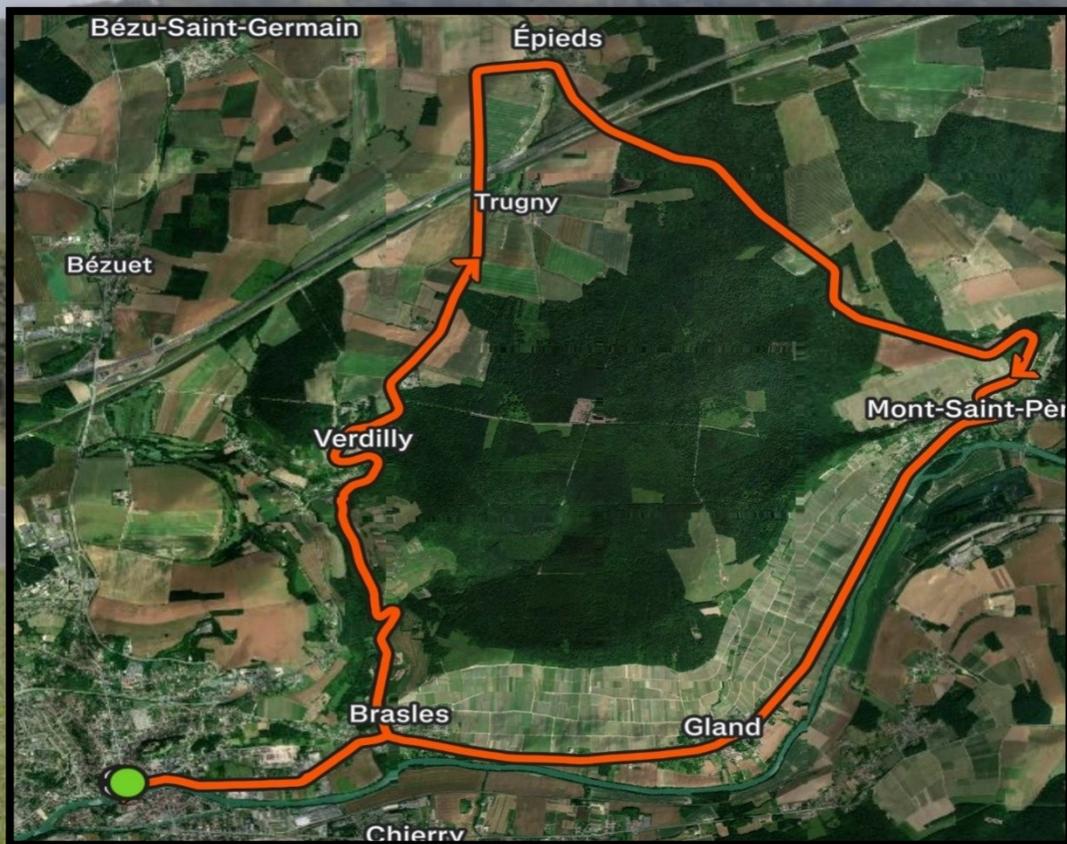
#### ▪ PARCOURS NATATION (750 m) :

##### Informations :

- Départ en Mass Start
  - 09H45 : Femmes + Relais
  - 09H50 : Hommes
- Nage dans le sens du courant : 100 %
- Nage à contresens du courant : 0 %
- Utilisation obligatoire du bonnet de bain qui vous sera remis avec votre dossard.
- Barrière horaire (*sortie natation*) : T0 + 45min
- Possibilité de prendre vos chaussures pour vous rendre au départ natation (≈ 500m). Des bacs seront à disposition et transférés ensuite devant le parc à vélo pendant votre course.



■ PARCOURS VÉLO (25 km) :



Informations :

- Drafting interdit
- Route ouverte à la circulation
- Respect du code de la route / Prudence Vendanges !
- Pas de ravitaillement
- Interdiction d'être accompagné sur le parcours

PROFIL DU PARCOURS



- Distance : 25 km
- D+ : 297 m
- D - : 294 m

**BARRIÈRE HORAIRE**

**TO + 02H00**  
(Arrivée vélo vers T2)

Trace GPS (Garmin) :

<https://connect.garmin.com/modern/course/368846019>

▪ PARCOURS COURSE A PIED (5 km) :



Informations :

- Type de terrain : Route (75%) + sentier (25%)
- 1 boucle
- 2 ravitaillements (2,5km + arrivée)
- Interdiction d'être accompagné sur le parcours

PROFIL DU PARCOURS



BARRIERE HORAIRE



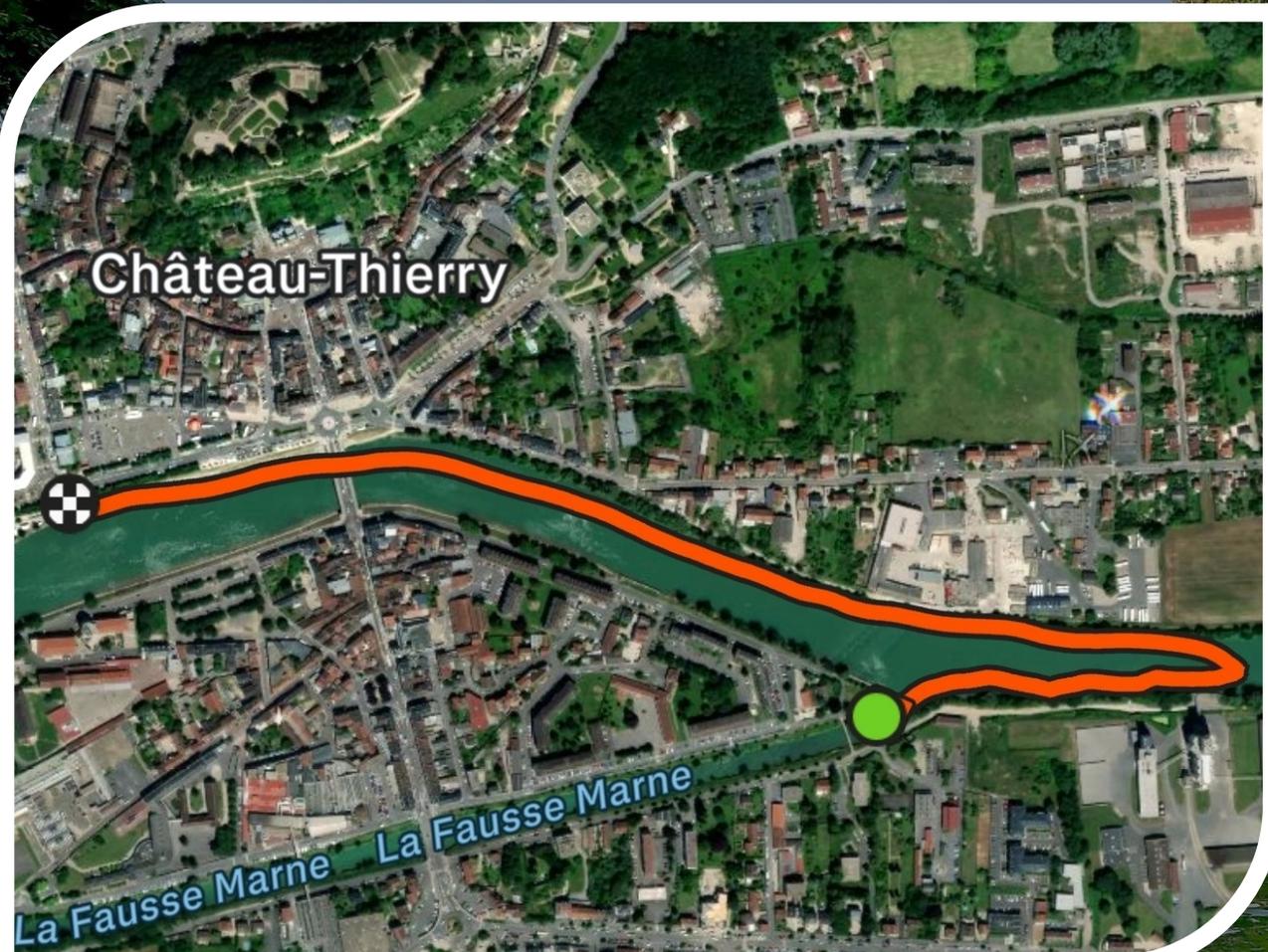
**T0 + 02H10**  
(Départ CAP)



• Distance : 5 km      • D+ : 60 m      • D- : 65 m

### 3.1. DISTANCE OLYMPIQUE << M >> :

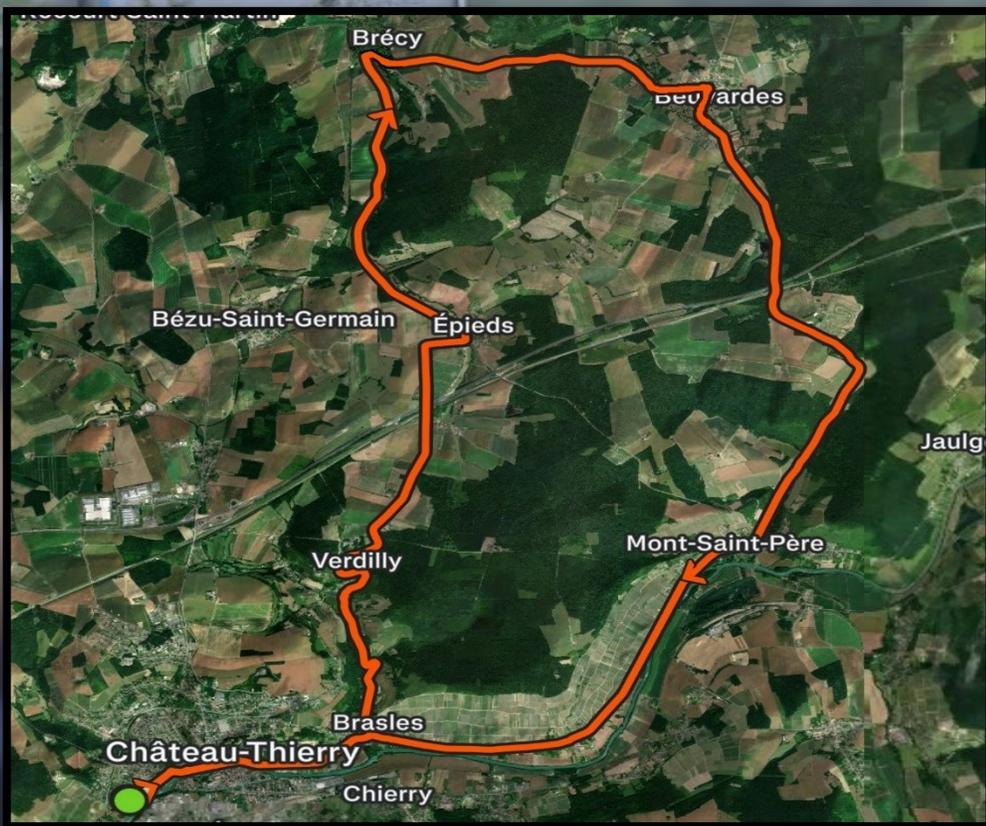
- PARCOURS NATATION (1500 m) :



#### Informations :

- Départ en Mass-Start
  - 14H00 : Femmes + Relais
  - 14H05 : Hommes
- Nage à contresens du courant : 25 % (400m)
- Nage dans le sens du courant : 75 % (1100m)
- Passage de la bouée → Main gauche
- Utilisation obligatoire du bonnet de bain qui vous sera remis avec votre dossard.
- Barrière horaire (*sortie natation*) : T0 + 01H15
- Possibilité de prendre vos chaussures pour vous rendre au départ natation (≈ 500m). Des bacs seront à disposition et transférés ensuite devant le parc à vélo pendant votre course.

## ■ PARCOURS VÉLO (40 km) :



### Informations :

- Drafting interdit
- Route ouverte à la circulation
- Respect du code de la route / Prudence Vendanges
- Pas de ravitaillement
- Interdiction d'être accompagné sur le parcours

### PROFIL DU PARCOURS



• Distance : 38 km • D+ : 373 m • D- : 365 m

### BARRIERE HORAIRE

**T0 + 02H40**

(Arrivée vélo vers T2)

### Trace GPS (Garmin) :

<https://connect.garmin.com/modern/course/368843663>

▪ PARCOURS COURSE A PIED (10 km) :



Informations :

- Type de terrain : Route (75%) + sentier (25%)
- 2 boucles de 5km
- 4 ravitaillements (2,5km + 5km + 7,5km + arrivée)
- Interdiction d'être accompagné sur le parcours
- 1 bracelet vous sera remis avant d'entamer la 2<sup>ème</sup> boucle

PROFIL DU PARCOURS



BARRIERE HORAIRE



**T0 + 02H50**  
(Départ CAP)

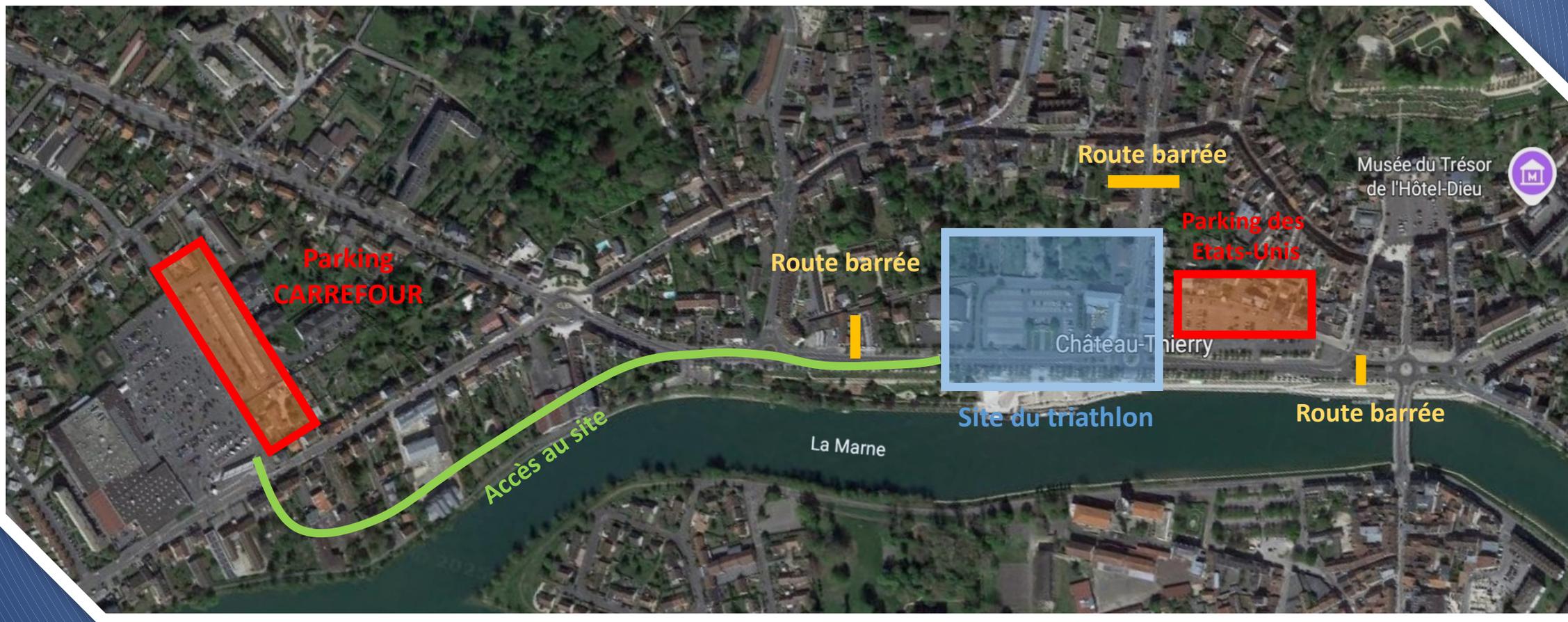


• Distance : 10 km • D+ : 120 m • D- : 130 m

## 4. PLAN & ACCÈS :

Le site du triathlon (retrait dossard, parc à vélo, zones de transition, arrivée, podium) se situe sur l'avenue Jules Lefèvre. Pour la sécurité des athlètes, cette avenue sera fermée à la circulation des véhicules le dimanche (08H00 à 17H00).

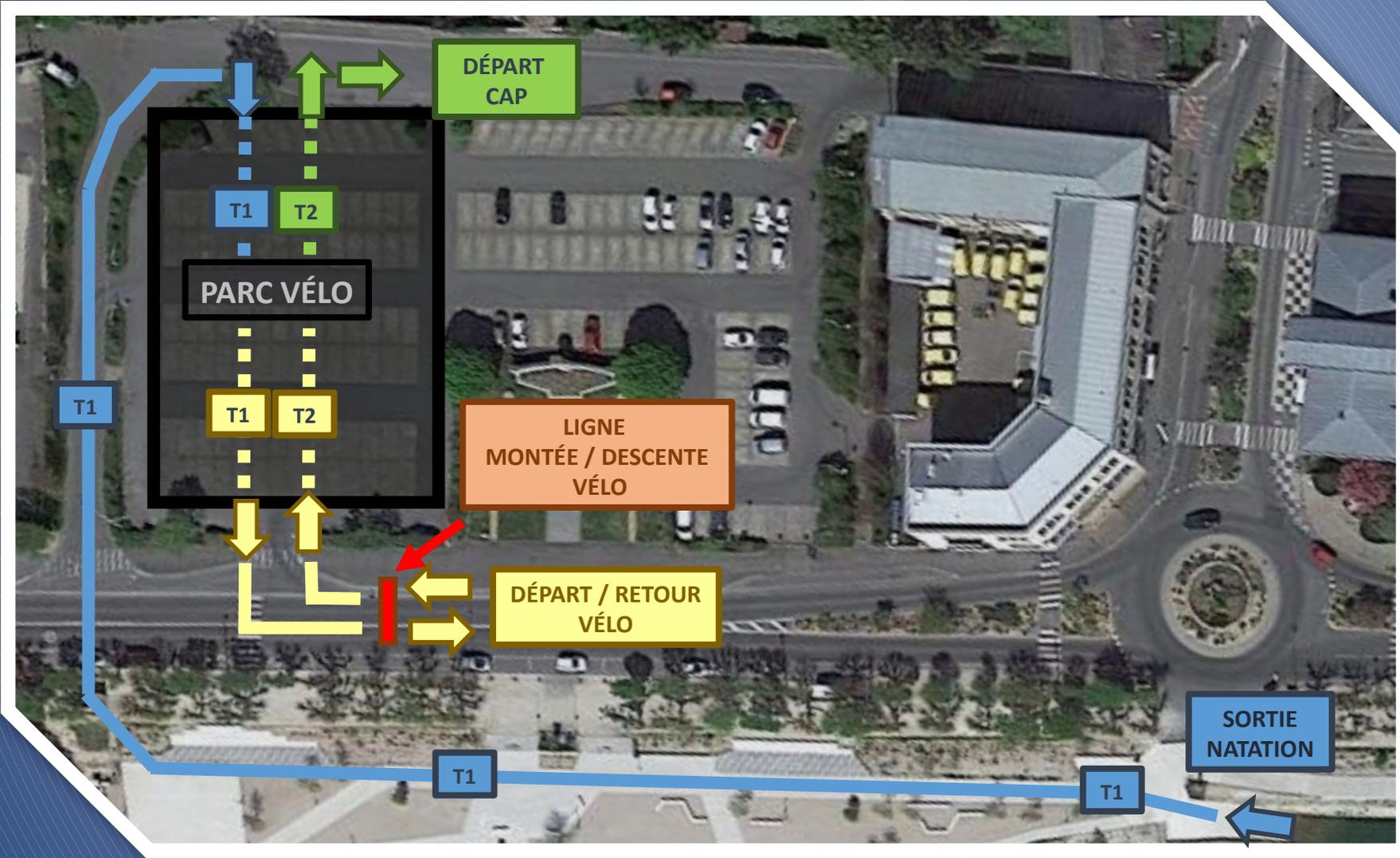
Une partie du grand parking situé à 500m (CARREFOUR) est disponible et gratuit. Vous pourrez ensuite rejoindre le site du triathlon par les bords de marne. Les habitants de Château-Thierry et alentours : privilégiez votre déplacement à vélo (*L'échauffement c'est important*).



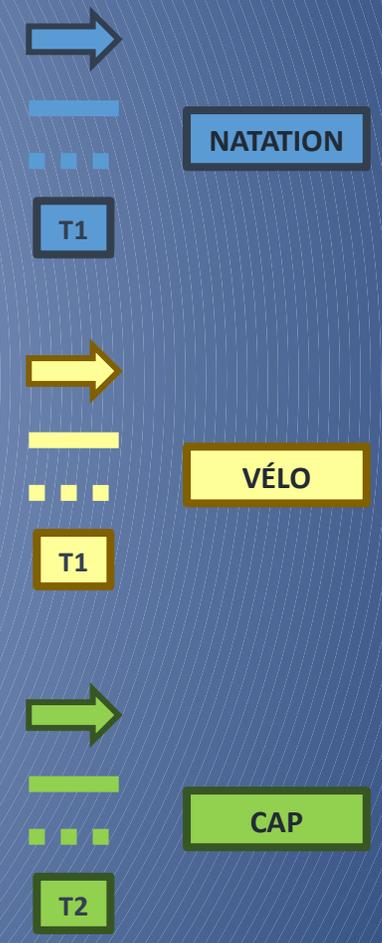
■ PLAN DU SITE :



▪ ZONES DE TRANSITION :



LÉGENDE :



## 5. RÈGLEMENT :

### ▪ Retrait des dossards :

- Uniquement par le concurrent lui-même ; Porte-dossard obligatoire ( en vente aux inscriptions au prix de 5e)
- Non licenciés : Présenter obligatoirement une pièce d'identité + QR Code reçu par mail (format numérique ou papier accepté) ;
- Licenciés : Présenter obligatoirement une licence (avec photo) + QR Code reçu par mail (format numérique ou papier accepté) ;
- Le cas échéant, présenter les documents manquants (PPS ou licence) ;
- Tout athlète prenant le départ à la place d'une autre sans le déclarer à l'organisation lors du retrait des dossards n'est pas assuré par l'organisation et devra endosser toutes les responsabilités en cas de dommages à lui-même, aux autres et au matériel.

### ▪ Natation :

- Le port du bonnet de bain fourni par l'organisation est obligatoire pour l'identification des vagues ;
- Le port de la combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°C et interdite si la température de l'eau est supérieure à 24,5°C. La combinaison ne doit pas excéder 5mm d'épaisseur ;
- Les aides artificielles, plaquettes, pullpoy, gants, chaussons, tuba, palmes, gilets ou autres aides à la flottaison sont interdites.

### ▪ Vélo :

- Le port du casque à coque dure est obligatoire avec jugulaire fermée dès le vélo à la main ;
- La montée à vélo se fait après la ligne marquée au sol et la descente du vélo se fait avant la ligne d'entrée de l'aire de transition marquée au sol. Des arbitres signaleront cette ligne à l'aide de drapeaux ;
- Le drafting est interdit : La distance minimale entre les vélos est de 7m. Le non-respect de cette règle entraîne un carton bleu correspondant à 5' de pénalité. L'athlète doit obligatoirement s'arrêter à la tente de pénalité se situant dans l'aire de transition, au niveau de la sortie course à pied ;
- Dépassement illégal : L'athlète qui double à 25'' pour effectuer sa manœuvre. L'athlète ayant été doublé doit se laisser distancer ;
- Les athlètes peuvent réparer leur vélo uniquement avec leurs propres outils et pièces de rechange.

### ▪ Divers :

- Les athlètes doivent se respecter entre eux. Tout comportement jugé anti-sportif ou dangereux fera l'objet d'une disqualification immédiate.;
- Il est interdit d'utiliser des radios, téléphone portable, lecteur MP3, écouteurs, quelque soit le segment (natation, vélo, course à pied) ;
- Le dossard et les autocollants doivent être visibles (non pliés et non coupés). Le dossard doit être porté sur le dos pour la partie course à pied. Le dossard n'est pas obligatoire sur le segment natation ; Porte dossard obligatoire (en vente au prix de 5 euros aux inscriptions)
- Toute aide extérieure est interdite (fourniture d'eau, de gel, de chambre à air, etc...)
- La puce de chronométrage doit être placée sur la cheville gauche ;
- Relais : Le passage du relais s'effectue par la transmission de la puce à l'emplacement de l'équipe dans le parc à vélo. Aucun relayeur ne doit se trouver dans le parc à vélo durant l'épreuve. Vous vous y rendez uniquement au moment du relais et de la transmission de la puce.

## 6. REMISE DES PRIX :

### ▪ Classement Scratch individuel (S et M) :

- 1<sup>er</sup> homme et femme
- 2<sup>ème</sup> homme et femme
- 3<sup>ème</sup> homme et femme
- 4<sup>ème</sup> homme et femme
- 5<sup>ème</sup> homme et femme

### ▪ Classement par équipe (S et M) :

- 1<sup>ère</sup> équipe relais homme, femme et mixte
- 2<sup>ème</sup> équipe relais homme, femme et mixte
- 3<sup>ème</sup> équipe relais homme, femme et mixte

### ▪ Classement par catégorie (S et M):

- |                                                    |                                          |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| • 1 <sup>er</sup> vétéran homme et femme           | • 1 <sup>er</sup> senior homme et femme  |
| • 2 <sup>ème</sup> vétéran homme et femme          | • 2 <sup>ème</sup> senior homme et femme |
| • 3 <sup>ème</sup> vétéran homme et femme          | • 3 <sup>ème</sup> senior homme et femme |
| • 1 <sup>er</sup> cadet homme et femme (Format S)  | • 1 <sup>er</sup> junior homme et femme  |
| • 2 <sup>ème</sup> cadet homme et femme (Format S) | • 2 <sup>ème</sup> junior homme et femme |
| • 3 <sup>ème</sup> cadet homme et femme (Format S) | • 3 <sup>ème</sup> junior homme et femme |



2

1

3

## 7. CONTACT :

- Site internet : [www.tcomois.fr](http://www.tcomois.fr)
- Facebook : Triathlon Club de l'Omois
- Instagram : Triathlon Club de l'Omois
- Courriel : [tcomois@free.fr](mailto:tcomois@free.fr)
- Téléphone : 06 77 81 19 70



## 8. SPONSORS :

|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ERBECK Laurent</b><br/>COUVERTURE - ZINGUERIE<br/>02210 ARMENTIERES SUR OURCO<br/>03 23 55 87 13 / 06 83 31 82 40</p>                                                                         | <p><b>meuble MOBALPA</b><br/>Unique, comme vous.<br/>Meubles<br/><b>REJAC</b> CHÂTEAU-THIERRY<br/>03 23 83 01 86</p>                              | <p><b>AD CARROSSERIE MOUTON</b><br/>SARL DUO CHL<br/>97, avenue d'Essômes<br/>02400 CHÂTEAU-THIERRY<br/>Tél. 03 23 83 27 33<br/>carrosserie.mouton@outlook.fr</p>                                                                                                                                                             |
| <p><b>VÉLO.02</b><br/>Complexe commercial du centre E. Leclerc<br/>CHÂTEAU-THIERRY 03 23 82 22 30</p>                                                                                               | <p><b>OPTIQUE MODERNE</b><br/>5, rue Drugeon Lecart à Château-Thierry<br/>Tél. 03 23 83 23 68<br/>03 23 70 90 40<br/>optiquemoderne@orange.fr</p> | <p>Votre partenaire chaleur</p> <p><b>Ravelli</b><br/>Il fuoco intelligente<br/>Poêles à granulés<br/>Notre style Italien</p> <p><b>Gitem</b><br/>VENTE - INSTALLATION - DÉPANNAGE - DEVIS GRATUIT<br/>Ets PAPERARD<br/>51, rue de Château-Thierry - BRASLES<br/>Tél. : 03 23 83 06 47<br/>email : ppaperard2@outlook.com</p> |
| <p>CIRCUITS - SÉJOURS - CROISIÈRES - WEEK-END</p> <p><b>MONDIAL TOUR</b></p> <p><b>Selectour</b><br/>4, place du Maréchal Leclerc<br/>CHÂTEAU-THIERRY 03 23 84 25 25<br/>mondialtour@wanadoo.fr</p> | <p>Un GRAND MERCI<br/>à tous<br/>nos partenaires</p>                                                                                              | <p>VIVEZ UNE EXPERIENCE SPORTIVE ULTIME<br/>CHANGEZ VOTRE CORPS<br/>CHANGEZ VOTRE VIE</p> <p><b>BODYFITNESS LES MILLS</b><br/>Centre aquatique Citelum - Zone de la Moiserie<br/>02400 Château-Thierry - Tél. 03 23 69 22 80</p>                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Faij Michel</b><br/>CHAMPAGNE<br/>PRODUCTEUR DE PILES D'OR<br/>www.champagne-fay.fr<br/>21 RUE PASTEUR - 02850 BARZY SUR MARNE - 03.23.70.21.44<br/>LABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE, A CONSOMMER AVEC MODERATION</p>                                               | <p><b>Omois Isolation Confort</b><br/>MENUISERIE ALU-BOIS<br/>VOILETS BATTANTS - POULANTS<br/>PORTES DE GARAGE - PORTAILS<br/>PERGOLAS - STORES<br/>Z.I. de l'Omois - 02400 BEZU-SAINT-GERMAIN<br/>03 23 69 49 39<br/>www.omoisolationconfort.fr</p>                                                                                 | <p><b>DECATHLON</b><br/>CHÂTEAU-THIERRY<br/>03 23 82 31 13<br/><b>ESSENTIEL</b><br/>Du lundi au vendredi de 9h30 à 19h<br/>Avenue du Général de Gaulle<br/>02400 ESSÔMES-SUR-MARNE</p>                                                 |
| <p>Audition Gouesnard</p> <p>LABORATOIRE DE CORRECTION AUDITIVE<br/>Depuis 2008<br/>TEST AUDITIF GRATUIT<br/>1 MOIS D'ESSAI<sup>10</sup> DE VOTRE APPAREILLAGE sans engagement<br/><b>CHÂTEAU-THIERRY</b><br/>28, rue Carnot - Tél. 03 23 84 16 65<br/>labo-gouesnard@orange.fr</p> | <p><b>Harmony MOTOCULTURE</b><br/>62, avenue d'Essômes - 02400 CHÂTEAU-THIERRY<br/>Tél. 03 23 83 23 65<br/>harmonymotoculture@aol.com<br/>Ouvert du mardi au samedi : 9h12h - 14h18h30</p>                                                                                                                                           | <p><b>L'APARTÉ</b><br/>COIFFURE - BARBIER<br/>03 23 83 12 86 planity.com<br/>2, rue des Filoires - CHÂTEAU-THIERRY</p>                                                                                                                 |
| <p><b>GARAGE TERNY</b><br/>Entretien Réparation toutes marques</p> <p><b>proximeca</b><br/>3, rue de la Banque<br/>02400 CHATEAU-THIERRY<br/>03.23.83.24.45</p>                                                                                                                     | <p><b>Maison Moreau</b><br/>Artisan Boulanger Pâtisseries<br/>La Fontaine des Prés<br/>73 Rue Carnot - Ferme le jeudi<br/>Anc. Pâtisseries de Lisart<br/>47 Rue Carnot - Ferme le jeudi<br/>La Ferme Castelle<br/>7 Rue du Général de Gaulle - Ferme le mardi<br/>La Tour Belhuc<br/>7 Rue du Général de Gaulle - Ferme le mardi</p> | <p><b>IL CALCIO</b><br/>RESTAURANT PIZZERIA ET SPECIALITES ITALIENNES<br/>Fermeture le mardi soir et mercredi (pas de réservation le samedi soir)<br/>5, PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE - 02400 CHÂTEAU-THIERRY<br/>Tél. 03 23 69 11 11</p> |