



TRIATHLON CLUB DE L'OMOIS

33^{ème} ÉDITION

30 Août 2026

PRESENTATION DU TRIATHLON

JEAN DE LA FONTAINE

1. PRÉSENTATION :

Le Triathlon Club de l'Omois (TCO) est fier d'annoncer la 33^{ème} édition de son triathlon annuel, qui se tiendra le 30 Août 2026 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 défis accessible
- Distance Olympique << M >> : pour les triathlètes confirmés en quête de performance.

Entre natation, cyclisme et course à pied, les participants auront l'opportunité de se 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 30 Août 2026 pour une journée sportive inoubliable !

---> Lien pour les inscriptions : <https://in.njuko.com/triathlon-de-lomois-2026>

2. PROGRAMME :

	TRIATHLON << S >>	TRIATHLON << M >>
RETRAIT DES DOSSARDS (1) <i>Palais des sports – Avenue Jules Lefèvre</i>	Samedi 29/08 : 18H15 à 19H15 Dimanche 30/08 : 07H00 à 09H00	Samedi 29/08 : 18H15 à 19H15 Dimanche 30/08 : 11H30 à 13H00
OUVERTURE DU PARC À VÉLO	08H45	12H30
FERMETURE DU PARC À VÉLO	09H00	13H15
BRIEFING AVANT COURSE <i>Parc à vélo – Avenue Jules Lefèvre</i>	09H05	13h20
DÉPART <i>(Vers le départ Natation)</i>	09H15	13H30
DÉPARTS COURSES	09H45 : FEMMES + RELAIS 09H50 : HOMMES	14H00 : FEMMES + RELAIS 14H05 : HOMMES
BARRIÈRES HORAIRES	Natation : T0 + 00H40 Natation + Vélo : T0 + 01h50 Départ Course à pied : T0 + 02H00	Natation : T0 + 01H00 Natation + Vélo : T0 + 02H30 Départ Course à pied : T0 + 02H40
PODIUMS	12H00	17H00

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

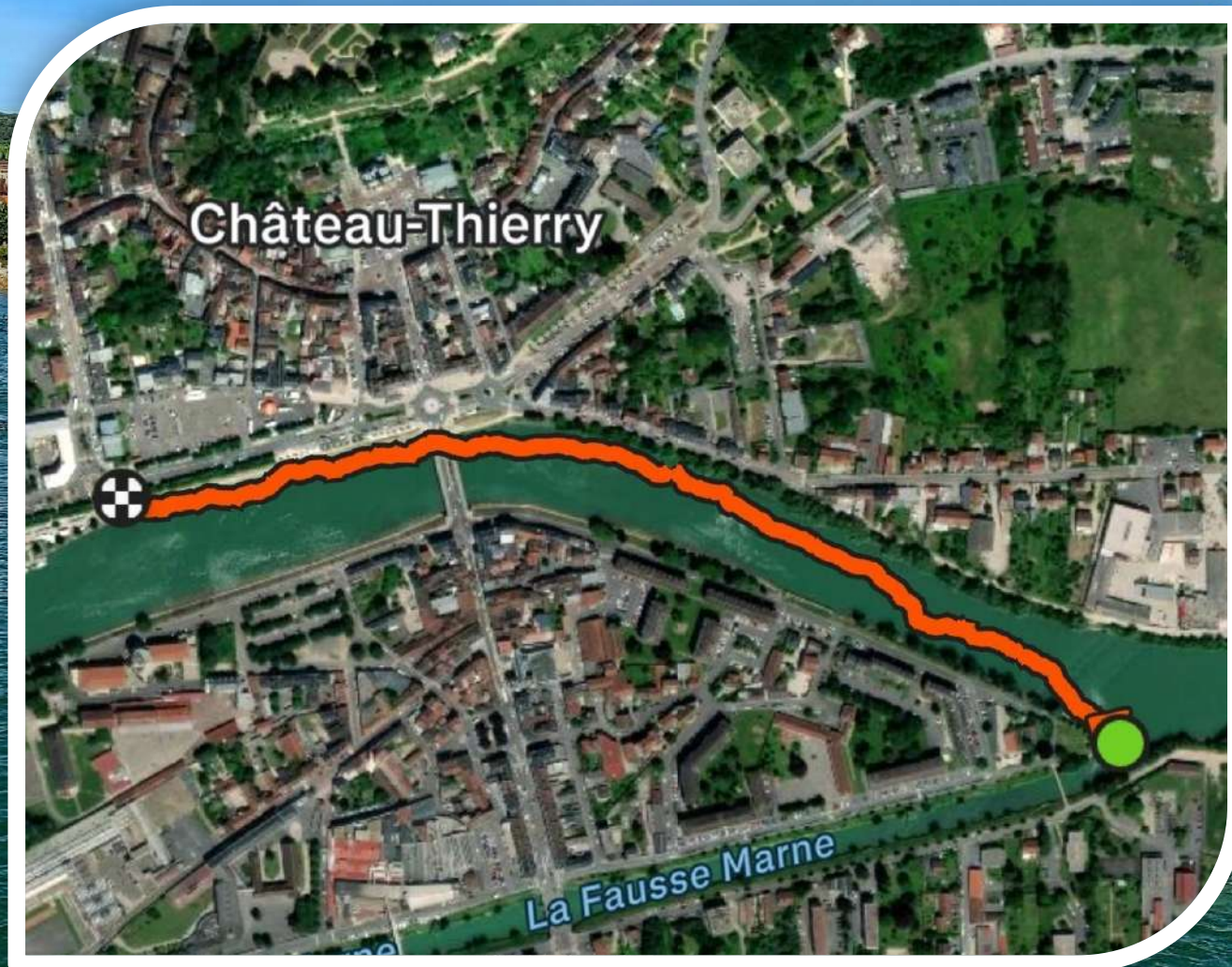
3. PARCOURS :

3.1. DISTANCE SPRINT << S >> :

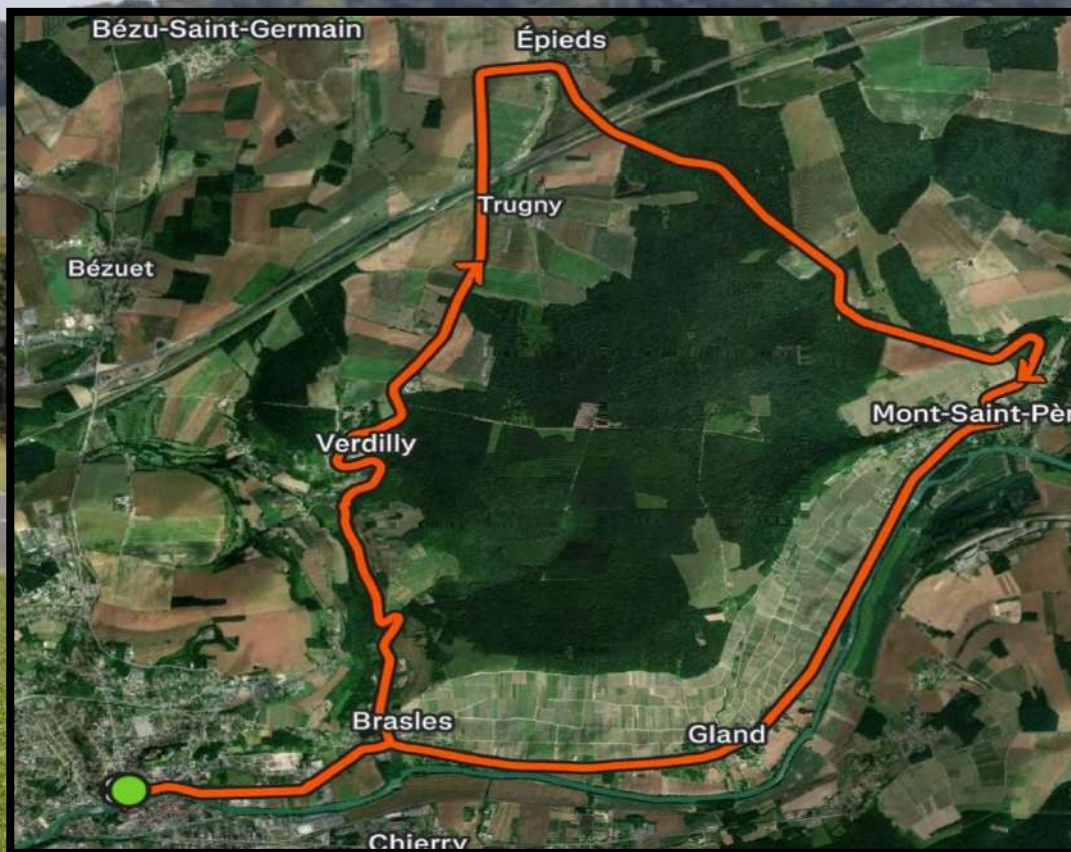
■ PARCOURS NATATION (750 m) :

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 + 40min
- 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.



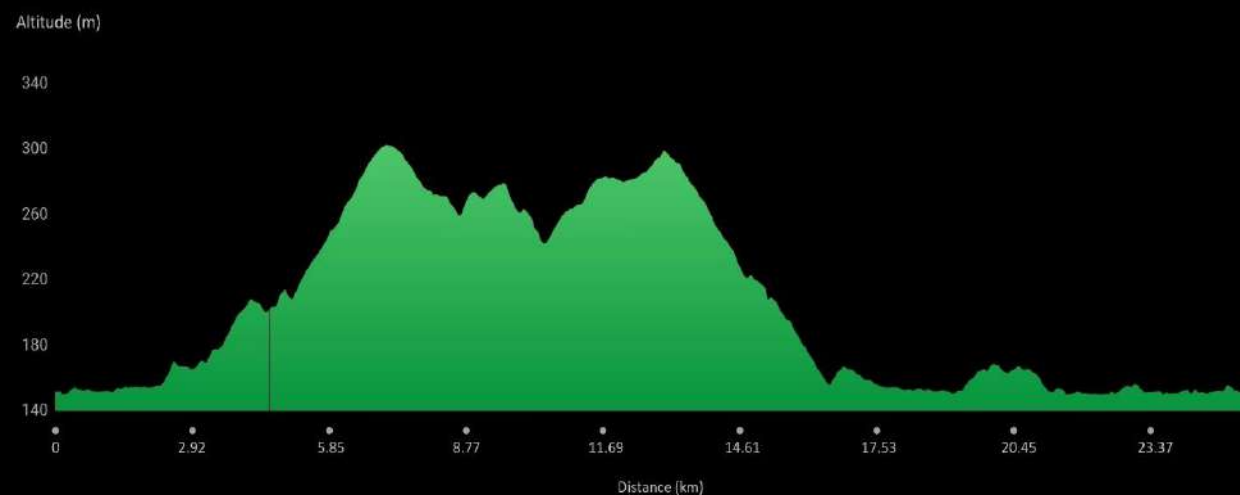
■ PARCOURS VÉLO (25 km) :



Informations :

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

PROFIL DU PARCOURS



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

BARRIÈRE HORAIRE

T0 + 01H50
(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



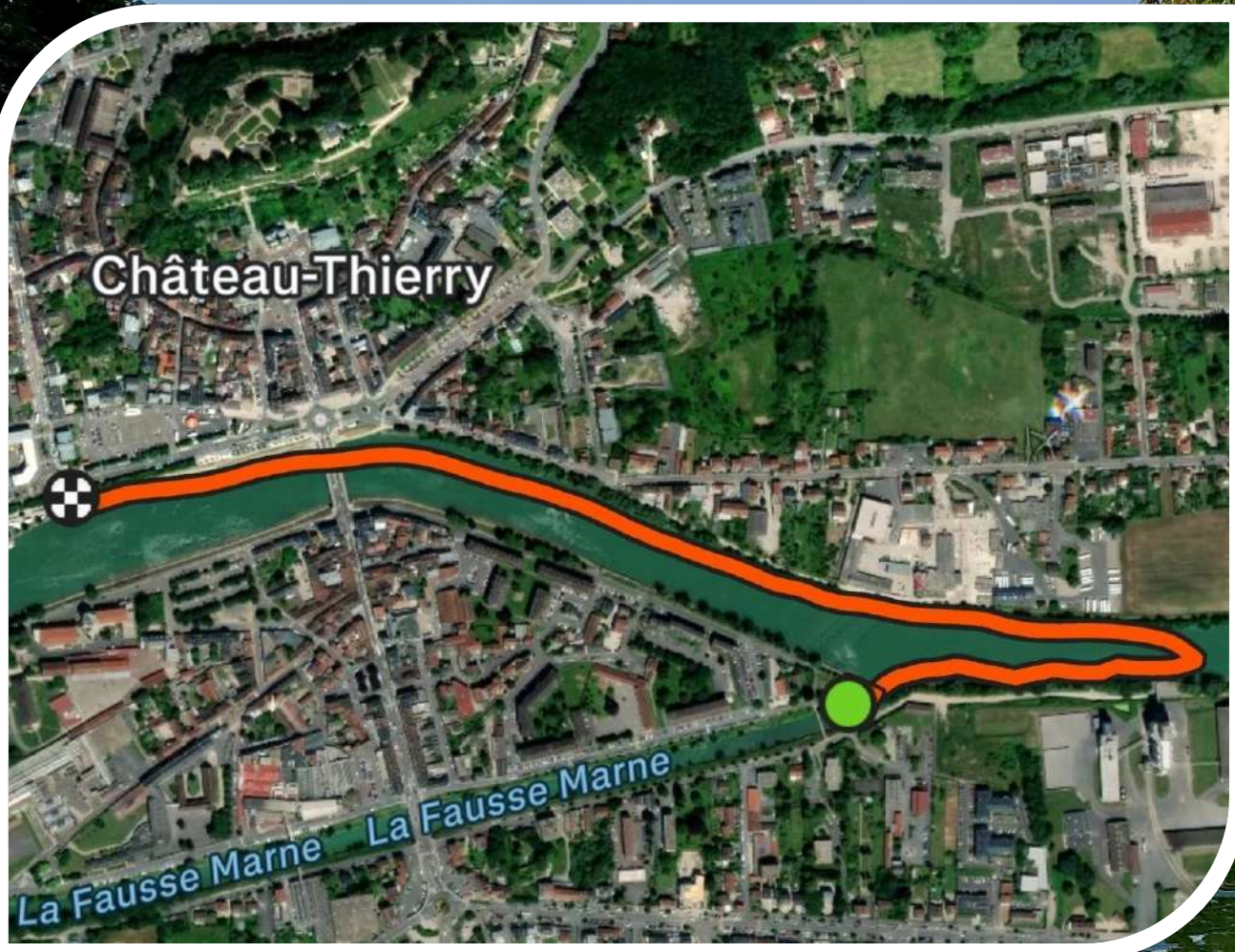
T0 + 02H00
(Départ CAP)



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

3.1. DISTANCE OLYMPIQUE << M >> :

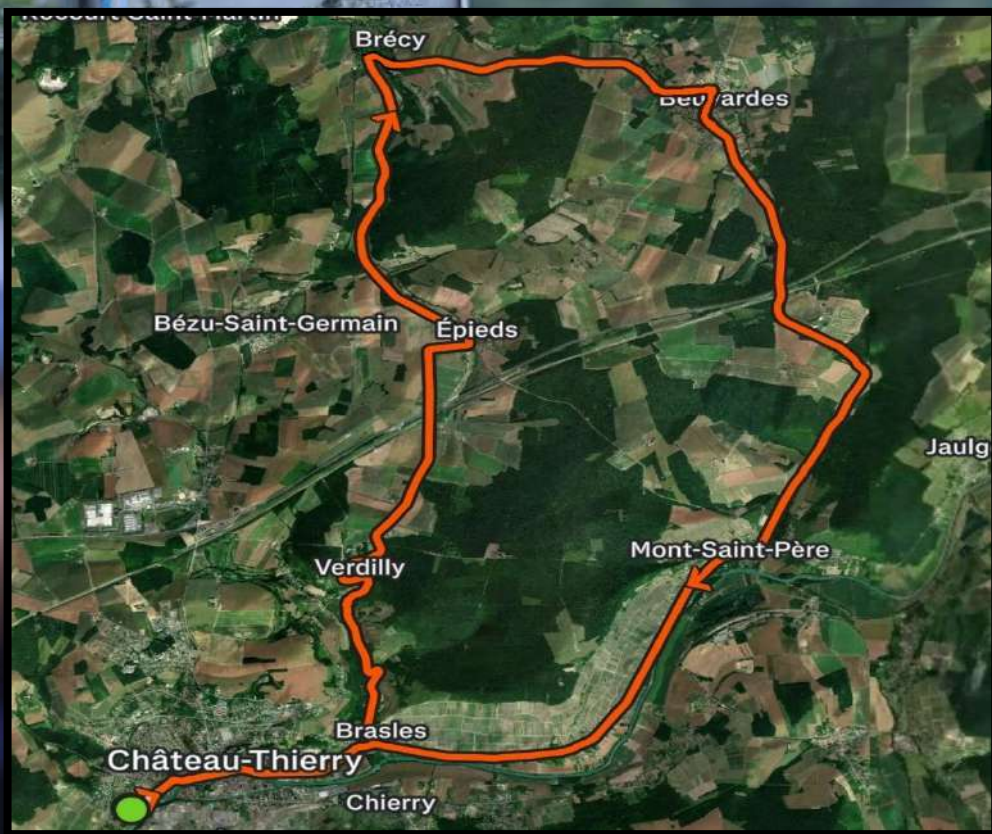
- PARCOURS NATATION (1500 m) :



Informations :

- Départ en Mass-Start
 - 14H00 : Femmes + Relais
 - 14H05 : Hommes
- Nage dans le sens du courant : 75 % (400m)
- Nage à contresens du courant : 25 % (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 + 01H00
- 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) :



BARRIÈRE HORAIRE

T0 + 02H30

(Arrivée vélo vers T2)

Informations :

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

PROFIL DU PARCOURS



• Distance : 38 km

• D+ : 373 m

• D- : 365 m

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 chouchou vous sera remis avant d'entamer la 2^{ème} boucle

PROFIL DU PARCOURS



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

BARRIERE HORAIRE



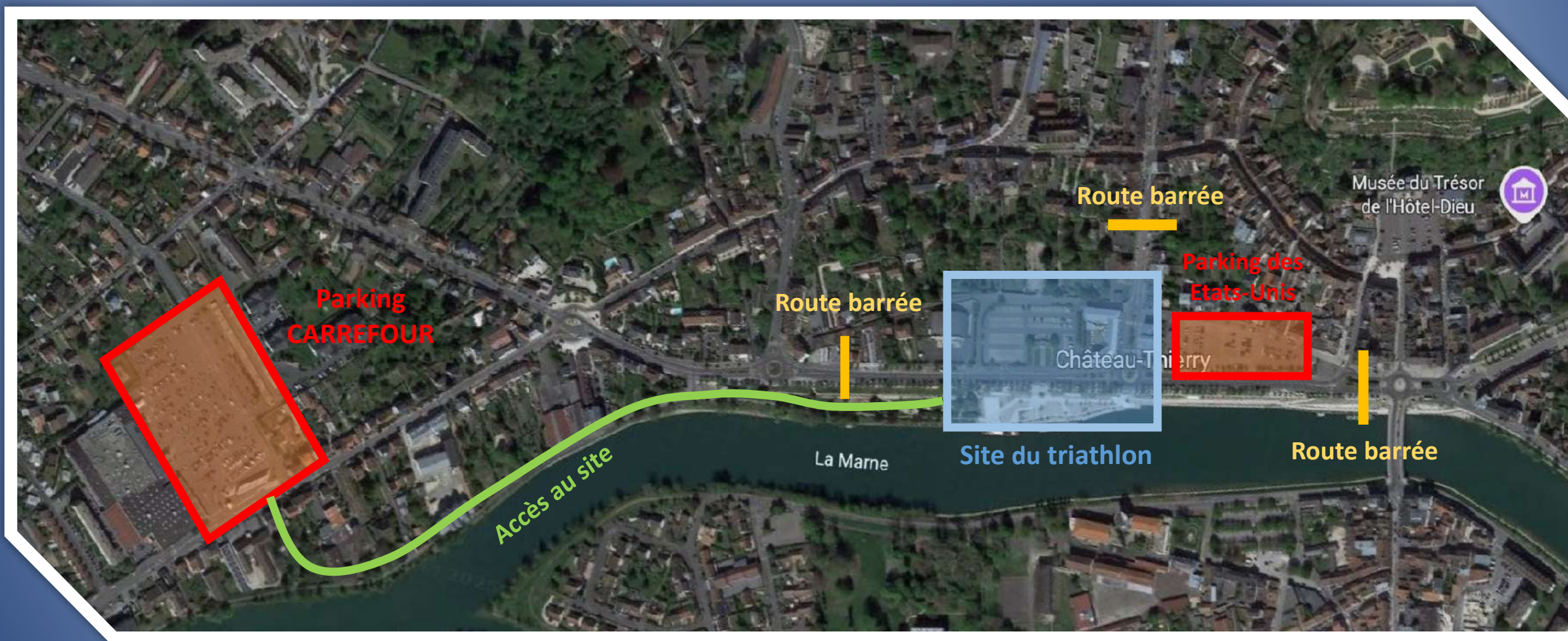
T0 + 02H40
(Départ CAP)



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).

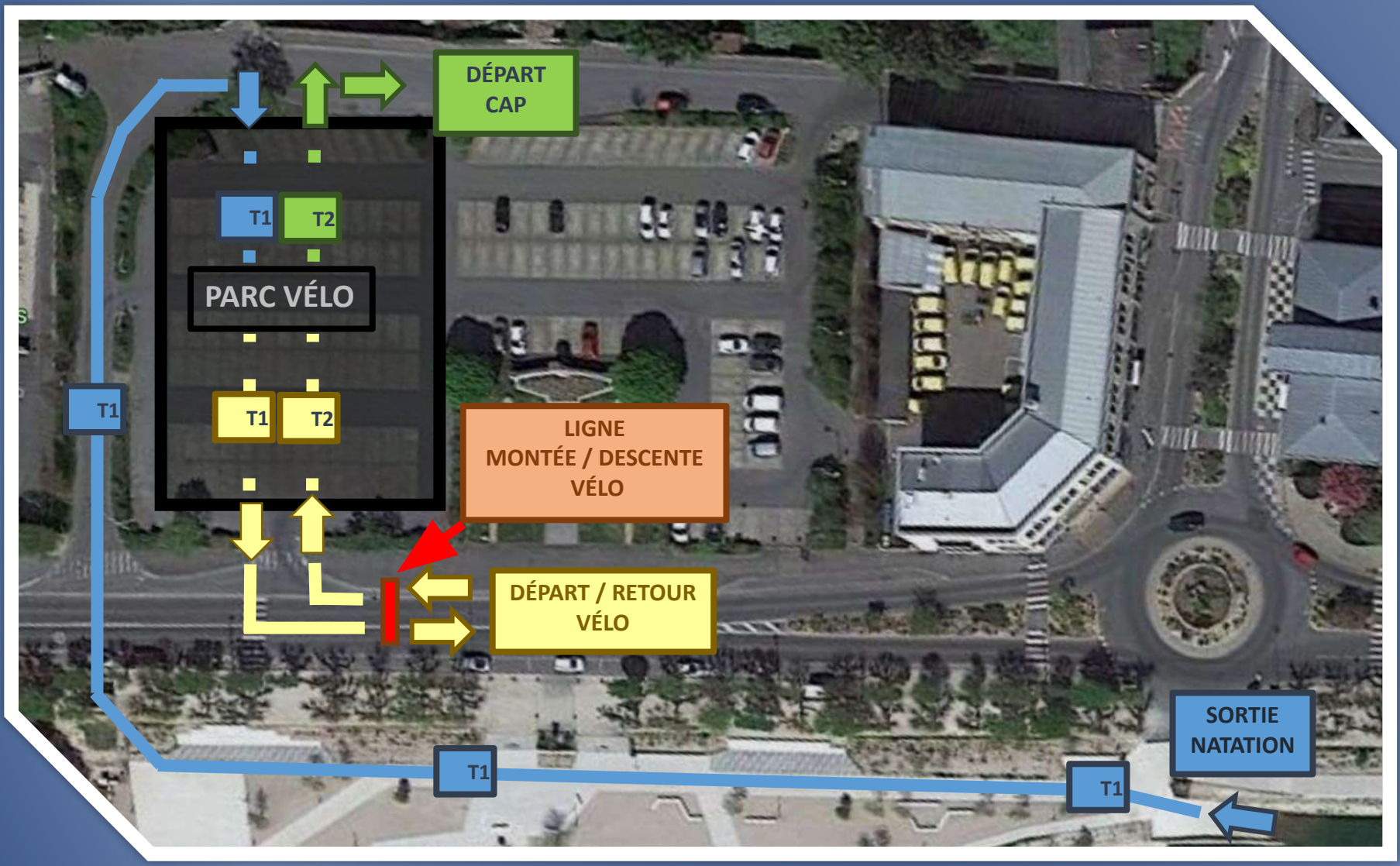
Un grand parking situé à 500m (CARREFOUR) est disponible et gratuit. Vous pourrez ensuite rejoindre le site du triathlon par les bords de marne. Les habitants de Château-Thierry et alentours : privilégiez votre déplacement en vélo (*L'échauffement c'est important*).



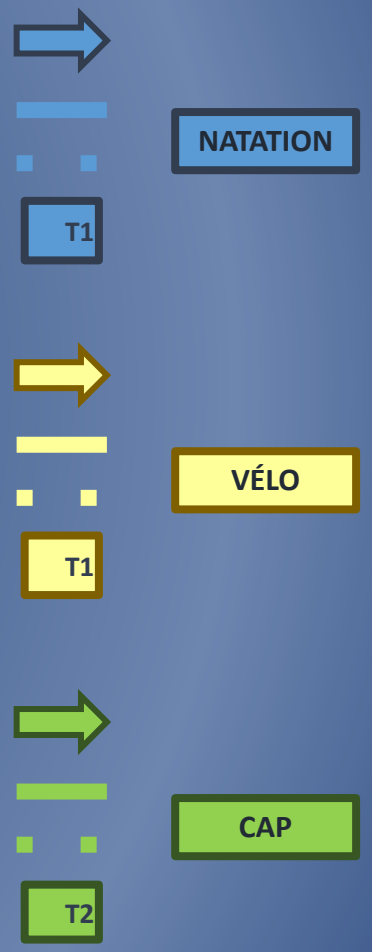
■ PLAN DU SITE :



■ ZONES DE TRANSITION :



LÉGENDE :



5. RÈGLEMENT :

■ Retrait des dossards :

- Uniquement par le concurrent lui-même ;
- Présenter obligatoirement une pièce d'identité + 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°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 dur 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'air 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 12m. 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'air 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 vélo et sur le ventre pour la partie course à pied. Le dossard n'est pas obligatoire sur le segment natation ;
- 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^{er} homme et femme
- 2^{ème} homme et femme
- 3^{ème} homme et femme
- 4^{ème} homme et femme
- 5^{ème} homme et femme

■ Classement par équipe (S et M) :

- 1^{ère} équipe relais homme, femme et mixte
- 2^{ème} équipe relais homme, femme et mixte
- 3^{ème} équipe relais homme, femme et mixte

■ Classement par catégorie (S et M):

- | | |
|---|--|
| • 1 ^{er} vétéran homme et femme | • 1 ^{er} senior homme et femme |
| • 2 ^{ème} vétéran homme et femme | • 2 ^{ème} senior homme et femme |
| • 3 ^{ème} vétéran homme et femme | • 3 ^{ème} senior homme et femme |
| • 1 ^{er} cadet homme et femme | • 1 ^{er} junior homme et femme |
| • 2 ^{ème} cadet homme et femme | • 2 ^{ème} junior homme et femme |
| • 3 ^{ème} cadet homme et femme | • 3 ^{ème} junior homme et femme |



7. CONTACT :

- Site internet : www.tcomois.fr
- Facebook : Triathlon Club de l'Omois
- Instagram : Triathlon Club de l'Omois
- Courriel : tcomois@free.fr
- Téléphone : 06 77 81 19 70



8. SPONSORS :

Meubles REJAC CHÂTEAU-THIERRY 03 23 83 01 86	Hameau de Courcelles - 7, rue Montaigne 02850 TRÉLOU-SUR-MARNE - 03 23 82 72 23 brasserieles3loups.fr	• Séjours • Circuits • Week-end • Croisières AMBASSADE FRAM MONDIAL TOUR 4 pl. du Maréchal Leclerc - CHÂTEAU-THIERRY 03 23 84 25 25 mondialtour@wanadoo.fr
97, avenue d'Essômes 02400 CHÂTEAU-THIERRY Tél. 03 23 83 27 33 carrosserie.mouton@outlook.fr	COIFFURE - BARBIER 03 23 83 12 86 planity.com 2, rue des Filoires - CHÂTEAU-THIERRY	COUVERTURE - ZINGUERIE 02210 ARMENTIERES SUR OURCQ 03 23 55 87 13 / 06 83 31 82 40
5, rue Drugeon Lecart à Château-Thierry LUNETTES, LENTILLES - INSTRUMENTS D'OPTIQUE Tél. 03 23 83 23 68 optiquemoderne@orange.fr	Un assureur engagé à votre service PROFESSIONNELS - ENTREPRISES - PARTICULIERS 5, avenue de Montmirail 02400 CHÂTEAU-THIERRY Tél. 03 23 83 00 03 www.mma.fr	CHAMPAGNE PRODUCTEUR DE BULLES D'OR 21 RUE PASTEUR - 02850 BARZY SUR MARNE - 03 23 70 21 44 LABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

LABORATOIRE DE CORRECTION AUDITIVE Depuis 2008 TEST AUDITIF GRATUIT → 1 MOIS D'ESSAI DE VOTRE APPAREIL LAGE (sur rendez-vous) CHÂTEAU-THIERRY 28, rue Camot - Tél. 03 23 84 16 65 labo-gouesnard@orange.fr	PÔLE DE CRYOTHÉRAPIE • CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER • CRYOLIPOLYSE • CRYOTHÉRAPIE LOCALISÉE • SOIN DU VISAGE • PRESSOTHÉRAPIE • SUIVI EN NUTRITION cryotera.fr 2, rue Jules Méline - 51430 Bezannes 03 26 77 97 50	62, avenue d'Essômes - 02400 CHÂTEAU-THIERRY Tél. 03 23 83 23 65 harmanymotoculture@aol.com Ouvert du mardi au samedi : 9h12h - 14h18h30
MEMBRANE ALU BOND-PVC VOILETS BATTANTS - ROULANTS PORTES DE GARAGE - PORTAILS PERGOLAS - STORES Z.I. de l'Omois - 02400 BÉZU-SAINT-GERMAIN 03 23 69 49 39 www.omois-isolationconfort.fr	magasin 2, parvis Camille MUFFAT 03 26 04 04 26 51reims@foulees.com	Entretien Réparation toutes marques proximeca 3, rue de la Banque 02400 CHATEAU-THIERRY 03.23.83.24.45
RESTAURANT PIZZERIA ET SPECIALITES ITALIENNES Fermeture le mardi soir et mercredi (pas de réservation le samedi soir) 5, PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE - 02400 CHÂTEAU-THIERRY Tél. 03 23 69 11 11	Un GRAND MERCI à tous nos partenaires	
Artisan Boulanger Pâtisseries La Fontaine des Pâtes 72 Rue Carnot - Termé le grand Les Délices du Camot 87 Rue Carnot - Termé le grand La Trée Bûche 7 Rue du Centre du Camot - Termé le grand		