

GUIDE COUREUR

06 SEPT 2026

ARC
ANNECY

TRIATHLON DE MENTHON

SWIM, BIKE, RUN **REPEAT**    x3



6 septembre 2026

Le mot de l'organisation



Après la belle réussite de l'édition 2024, nous sommes très heureux de vous retrouver en 2026 pour une nouvelle édition de notre triathlon !

Cette année encore, nous avons choisi de conserver le format Super League, un format dynamique, intense et ludique qui permet de vivre le triathlon autrement. Des parcours courts, du spectacle et surtout... **beaucoup de fun!**

De quoi repousser ses limites tout en profitant pleinement de l'ambiance de l'événement.

Et quel terrain de jeu pour cela ! Vous aurez la chance d'évoluer dans un cadre exceptionnel, entre les eaux du lac d'Anney, les routes du **col de Bluffy** et le majestueux **château de Menthon-Saint-Bernard**. Un décor unique qui, nous l'espérons, vous laissera autant de souvenirs que la course elle-même.

Ce cadre exceptionnel est aussi un environnement que nous devons tous préserver. Nous comptons sur chacun d'entre vous pour **ne rien jeter sur le parcours**.

Enfin, même si nos équipes et nos bénévoles seront présents pour vous accompagner, vous restez le premier acteur de votre sécurité. Écoutez votre corps, respectez vos limites, soyez attentifs aux autres concurrents et **adaptez votre comportement aux conditions de course**.

Profitez, donnez le meilleur de vous-même et surtout... **amusez-vous!** Toute l'équipe d'organisation vous souhaite une très belle course et une excellente édition 2026 !

LE PROGRAMME



SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2026

15H00 - 19H00 : Retrait des dossards

Plage de Menthon Saint Bernard.



DIMANCHE 6 SEPTEMBRE

Jour de course, rendez vous plage de Menthon
Saint Bernard.

- 7H15 - 8H30 : Ouverture de l'air de transition
- 8H : Ouverture du village
- 7H00 - 8H : Retrait des derniers dossards
- 8H30 : Echauffement au bord du lac by Rllse
- 8H45 : Briefing de course
- 9H00 : Départ de course
- 11h00 : Arrivée des premiers
- 13h30 : Fin de l'épreuve
- 14h00 : Podiums et résultat de la tombola



8h00 - 16h00 : Ouverture de la buvette

Le Parcours

Format Superleague

L'épreuve consiste à enchaîner 3 fois
les trois disciplines.



Natation

Plongez dans les eaux du lac d'Annecy
pour 350 m de natation dans un cadre
exceptionnel, entre lac et montagnes.



Vélo

Un parcours de 9 km entre
les paysages magnifiques
du lac d'Annecy et les
routes de montagne, avec
176 m de dénivelé positif.



Course à pied

Profitez d'un parcours de 2km au bord du lac
d'Annecy, avec un aller-retour en direction du Palace
de Menthon depuis la plage de Menthon.



L'ESSENTIEL DU RÈGLEMENT



Briefing obligatoire avant la course : les consignes données par l'organisation et les arbitres doivent être respectées.



Bonnet de natation obligatoire et non fourni.



Casque obligatoire et attaché dès que vous êtes dans le parc à vélo et pendant toute la partie vélo.



Dossard dans le dos à vélo, puis sur le devant en course à pied.



Drafting interdit. Prolongateur et bars ends autorisés.



Le parcours vélo se fait en partie sur route ouverte : respectez impérativement le code de la route et restez vigilants.



Aucun accompagnement extérieur n'est autorisé sur le parcours.



Aucun déchet au sol : les déchets doivent être conservés jusqu'aux zones prévues à cet effet.



En cas d'incident, de danger ou de coureur en difficulté, prévenez immédiatement un bénévole ou un signaleur et portez assistance si nécessaire.



Les décisions des arbitres FFRI doivent être respectées.
Les infractions peuvent entraîner une disqualification.

BARRIÈRE HORAIRE

13h30 : Tout participant encore en course à cette heure sera mis hors délai.

13h00 : Dernier départ vélo autorisé.

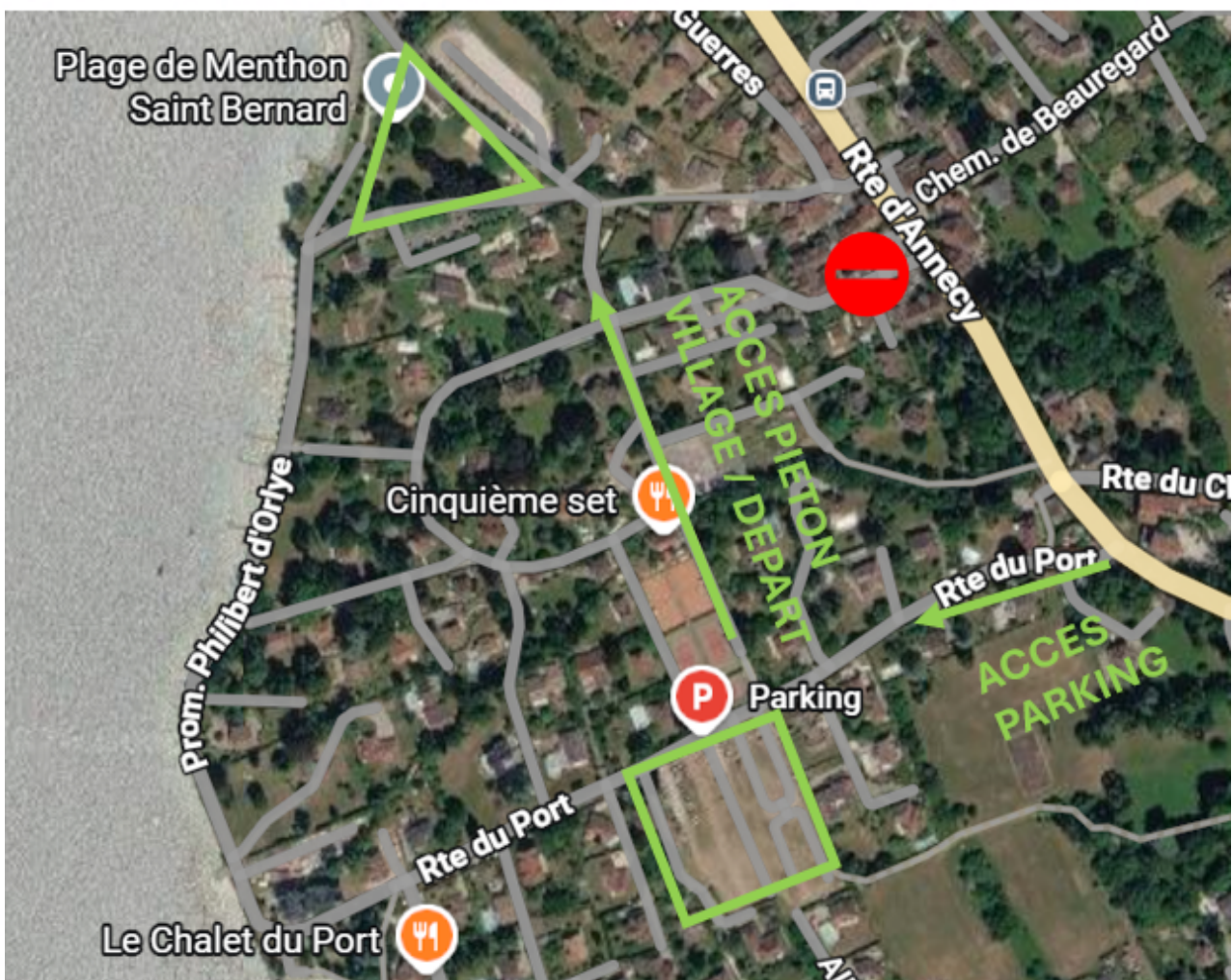
ACCÈS ET PARKING

 **Privilégiez le covoiturage !**

Pour faciliter l'accès au site et limiter notre impact sur l'environnement, nous vous encourageons à venir à plusieurs et à privilégier le covoiturage.

P OÙ se garer ?

Le parking dédié aux participants et accompagnants se situe Route du Port à Menthon-Saint-Bernard, à environ 500 m du village départ



PARTENAIRES

Derrière chaque édition, il y a des partenaires qui nous font confiance et qui contribuent à faire vivre cet événement.

Un grand merci à l'ensemble de nos partenaires pour leur soutien et leur engagement à nos côtés !

Vous pourrez retrouver sur le village du triathlon de Menthon les partenaires suivants :



Les spécialistes de la cryothérapie seront présents sur le village pour vous faire découvrir la pressothérapie. Ils proposent également une offre participant que vous retrouvez directement sur notre compte instagram.



Atelier spécialisé dans l'entretien, la réparation et la vente de vélo sera présent sur le village. Besoin d'un conseil ou d'une réparation de dernière minute ? N'hésitez pas à aller les voir, ils seront disponibles.

RIISE

Le studio riise annecy proposant séance de yoga, pilates et reformer proposera un échauffement collectif en bord de lac à 8H30 afin d'attaquer cette épreuve dans la meilleur des conditions.

PARTENAIRES

Merci à tout ces partenaires qui nous accompagnent à travers différents dons et permettent à ce triathlon d'exister.

