



TRIATHLON
INTERNATIONAL
HAUTE MEUSE

GUIDE ATHLÈTES

RIDE AS ONE
WIN AS TWO



GUIDE DES ATHLÈTES

2026

1. DISPOSITIF CHALEUR
2. PROGRAMME
3. PLAN D'ACCÈS PARKING
4. VILLAGE
5. RETRAIT DE DOSSARD
6. PACK ATHLÈTES
7. PARC DE TRANSITION
8. RÈGLEMENTS
9. LES ÉPREUVES
10. PODIUM
11. SPONSORS

DISPOSITIF CHALEURS

Face aux températures annoncées pour ce week-end dépassant les 30°, l'organisation a choisi d'anticiper en adaptant son dispositif.

La sécurité de nos participants, bénévoles et spectateurs demeure notre priorité absolue. Les mesures détaillées ci-dessous ont été décidées de manière préventive afin de réduire les risques liés à la chaleur tout en permettant le maintien des épreuves dans les meilleures conditions de sécurité possibles.

Contrôles renforcés avant le départ

En complément des contrôles habituels prévus par le règlement, les arbitres ainsi que les bénévoles présents lors du check-in (contrôle du matériel à l'entrée du parc à vélos) porteront une attention particulière aux équipements liés à la protection contre la chaleur.

Chaque participant devra être équipé de :

🕶 Lunettes de soleil

🧢 Casquette (non pas visière) pour la partie course à pied

💧 **Minimum deux gourdes ou bidons de 500 ml sur le vélo**

Ces mesures visent à s'assurer que chaque athlète dispose du matériel nécessaire pour faire face aux conditions météorologiques annoncées et puisse s'hydrater régulièrement tout au long de l'épreuve.

Épreuves Courtes Distances (Solo & Duo)

Parcours vélo

- Un point d'eau supplémentaire sera installé au km 16 du parcours vélo.
- Les participants qui le souhaitent pourront s'y arrêter selon le principe du « Stop & Go » afin de remplir leurs bidons.

Début de la course à pied

- Un point d'eau supplémentaire sera mis en place à la sortie de la T2 (transition vélo – course à pied) afin de permettre aux athlètes de s'hydrater avant d'entamer la dernière partie de leur épreuve.

💧 Course à pied

RAPPEL : Gobelet réutilisable

- Un gobelet réutilisable sera distribué par l'organisation à la sortie de la T2.
- Celui-ci devra être conservé durant toute la course à pied afin de pouvoir s'hydrater aux différents points d'eau.
- Merci de ne pas le jeter sur le parcours.
- Un point d'eau supplémentaire sera mis en place à la sortie de la T2 (transition vélo – course à pied) afin de permettre aux athlètes de s'hydrater avant d'entamer la dernière partie de leur épreuve.

- Le ravitaillement prévu au km 3 est maintenu.
- Des points de rafraîchissement (douches) seront installés aux :

o km 1,8

o km 4,2

DISPOSITIF CHALEURS

Épreuves Longues Distances (Solo & Duo)



Parcours vélo

- Un point d'eau supplémentaire sera installé au km 34, à la fin du premier tour du parcours vélo.
- Les participants qui le souhaitent pourront s'y arrêter selon le principe du « Stop & Go » afin de remplir leurs bidons.



Adaptation du parcours course à pied

Afin de limiter l'exposition des athlètes aux fortes chaleurs durant les heures les plus chaudes de la journée, l'organisation a pris la décision de raccourcir le parcours de course à pied d'un tour.

La distance de course à pied passera ainsi de 17 km à environ 12 km.

Cette décision a été prise de manière préventive et dans l'intérêt de la sécurité de l'ensemble des participants.

RAPPEL : Gobelet réutilisable

- Un gobelet réutilisable sera distribué par l'organisation à la sortie de la T2.
- Celui-ci devra être conservé durant toute la course à pied afin de pouvoir s'hydrater aux différents points d'eau.
- Merci de ne pas le jeter sur le parcours.
- Un point d'eau supplémentaire sera installé à la sortie de la T2.
- Chaque participant recevra un gobelet réutilisable à conserver durant toute la course à pied.
- Les ravitaillements prévus aux km 3 et 6 sont maintenus.
- Des zones de rafraîchissement (douches) seront installées aux : km 1,8 - 4,2 - 5.6 - 7.1 - 9.6 - 11



Assistance extérieure

À titre exceptionnel, et uniquement en raison des conditions climatiques annoncées, l'organisation tolérera l'apport d'eau et de ravitaillement par des accompagnants extérieurs, uniquement sur la partie course à pied des épreuves de l'après-midi.

Nous demandons toutefois à chacun de veiller à ne pas gêner la progression des concurrents ni le travail des bénévoles.



Renforcement du dispositif de secours

L'organisation renforcera également son dispositif médical et de secours.

Des moyens supplémentaires seront mobilisés afin d'assurer une prise en charge rapide d'éventuels cas liés à la chaleur et de garantir un niveau de sécurité optimal pour l'ensemble des participants.

Les équipes médicales, secouristes et bénévoles resteront particulièrement attentifs à l'apparition de signes de déshydratation, d'épuisement ou de coup de chaleur tout au long de la journée.

DISPOSITIF CHALEURS

Conseils aux athlètes

Les mesures mises en place complètent votre préparation, mais ne la remplacent pas. Adaptez votre stratégie aux conditions du jour.

-  Hydratez-vous abondamment dès la veille et avant le départ.
-  Emportez suffisamment d'eau et, si possible, des électrolytes.
-  Conservez vos bidons au frais jusqu'au départ.
-  Portez une casquette, des lunettes de soleil et appliquez de la crème solaire.
-  Repérez les ravitaillements, points d'eau et zones de rafraîchissement.
-  N'hésitez pas à ralentir, marcher ou vous arrêter pour vous hydrater et vous rafraîchir.
-  En cas de vertiges, nausées, faiblesse ou tout autre symptôme inhabituel, arrêtez immédiatement votre effort et prévenez un bénévole ou le dispositif médical.

Votre objectif est de franchir la ligne d'arrivée en toute sécurité. Adaptez votre allure aux conditions et privilégiez toujours votre santé à votre performance.

Informations pour le public et les accompagnants

Les fortes chaleurs concernent également les spectateurs présents sur le village de l'événement.

Afin d'améliorer leur confort :

-  De l'eau potable sera disponible gratuitement sur le site grâce aux cuves mises à disposition par la SWDE (Société Wallonne des Eaux), partenaire que nous remercions chaleureusement pour son soutien.
-  Plusieurs zones d'ombre seront accessibles sur le village afin de permettre au public de s'abriter du soleil et de se rafraîchir.
-  Nous invitons également les spectateurs à prévoir une protection solaire adaptée, à porter un couvre-chef et à s'hydrater régulièrement tout au long de la journée.

En tant qu'organisateur, notre responsabilité est d'anticiper les risques et de mettre en œuvre toutes les mesures raisonnables permettant d'assurer le bon déroulement de l'événement. C'est dans cet esprit que ces adaptations ont été décidées.

Nous remercions l'ensemble des participants, bénévoles, partenaires et spectateurs pour leur compréhension, leur confiance et leur collaboration. Ensemble, faisons de cette édition du Triathlon International Haute Meuse un événement sportif réussi, tout en restant attentifs aux conditions du jour. 

PROGRAMME

Samedi 13 juillet 2026

Horaire	Description	Lieu
15:00 - 18:00	Retrait de dossards - Long & Short distance	Nouvelle Aire de Jeu Anhée

Dimanche 14 juillet 2026

Horaire	Description	Lieu
07:00 - 20:00	Ouverture accès village triathlon	Nouvelle Aire de Jeu Anhée
07:00 - 08:45	Ouverture du secrétariat course (Short Distance)	Nouvelle Aire de Jeu Anhée
07:30 - 08:45	Check In (Short Distance)	Place Communale
8:55	Départ Handisport	Nouvelle Aire de Jeu Anhée
09:00 - 09:13	Départ Short Distance Triathlon Solo (Rolling start)	Nouvelle Aire de Jeu Anhée
09:20 - 09:32	Départ Short Distance Triathlon Duo (Rolling start)	Nouvelle Aire de Jeu Anhée
09:30 - 13:00	Ouverture du secrétariat course (Long Distance)	Nouvelle Aire de Jeu Anhée
12:00	Remise des prix (Short Distance)	Nouvelle Aire de Jeu Anhée
12:30 - 13:15	Check In (Long Distance + Short Distance Duathlon)	Place Communale
13:30	Départ Duathlon Short	Nouvelle Aire de Jeu Anhée
13:35	Départ Duathlon Long	Nouvelle Aire de Jeu Anhée
13:40 - 13:50	Départ Long Distance Triathlon Solo (Rolling start)	Nouvelle Aire de Jeu Anhée
13:55 - 14:00	Départ Long Distance Triathlon Duo (Rolling start)	Nouvelle Aire de Jeu Anhée
19:00	Remise des prix (Long Distance)	Nouvelle Aire de Jeu Anhée



De nouveaux parcours trail permanents autour d'Yvoir et de Godinne

La Wallonie voit son offre trail s'agrandir avec la création de nouveaux parcours permanents au départ de la gare de Godinne.

Quatre boucles balisées permettent de découvrir les reliefs de la vallée du Bocq à travers sentiers forestiers, chemins vallonnés et panoramas sur les villages environnants.

Les parcours ont été pensés pour convenir à différents niveaux, de la sortie découverte au véritable défi sportif.

Le parcours vert, le plus facile, propose une boucle de 8,5 km avec environ 300 m de dénivelé positif. La difficulté augmente avec le parcours bleu de 16 km qui serpente à travers forêts, champs et villages. Les plus entraînés pourront viser le rouge long de 26 km, ou encore le noir, le plus exigeant avec ses 36 km pour près de 1200 m de dénivelé positif.

Accessibles toute l'année et facilement rejoignables en train, ces nouveaux trails permanents offrent une excellente occasion de prolonger l'expérience trail en Wallonie.

Scanner le QR code pour plus d'informations sur l'itinéraire GR
et pour plus d'idées de randonnée, rendez-vous sur

[VISITWallonia.be/rando](https://www.visitwallonia.be/rando)



Tout pour s'évader !

PLAN D'ACCÈS PARKING



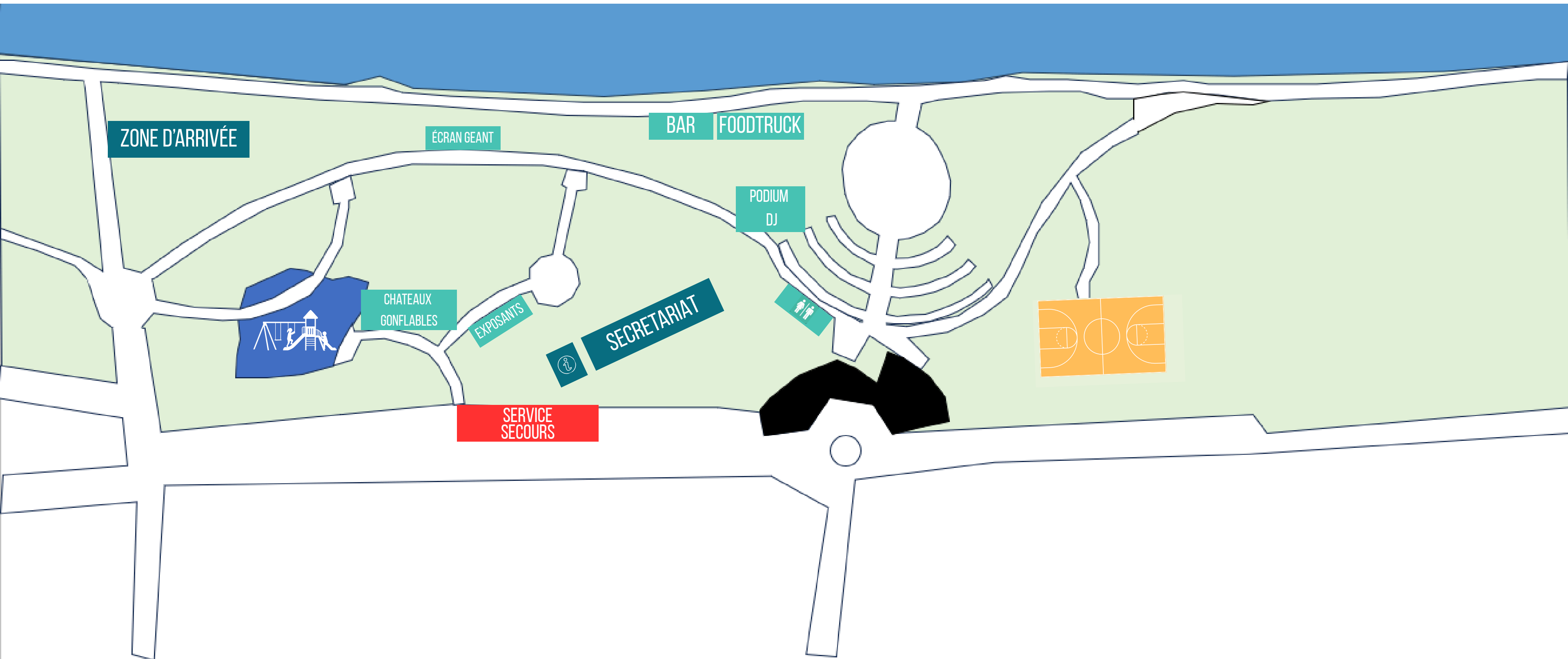
PARKING

P1 : Hall Omnisports d'Anhée

P2 : Chaussée de Dinant

P3 : Rue de la Molinee

VILLAGE



SECRETARIAT

Le retrait des dossards se fait uniquement sur présence d'une pièce d'identité.

Remarque : En cas de désistement, le dossard peut être transféré à un autre athlète. Ce changement doit impérativement être effectué à l'espace "litiges", sous peine de disqualification.

Déroulement du retrait des dossards :

1. Avant d'aller au secrétariat, assurez-vous de connaître votre numéro de dossard, reçu par email la semaine d'événement, ou via votre "espace coureur" ou sur la liste des inscrits.
2. Allez au secrétariat, communiquer votre numéro de dossard et présenter ces documents

- **NON licenciés :**



- **Licenciés :**



Le certificat médical est uniquement obligatoire pour les mineurs non licenciés !

**Les athlètes n'ayant pas souscrit à l'assurance d'un jour devront présenter une licence de triathlon valable lors du retrait des dossards. Dans le cas contraire, les frais de licence seront réclamés. (Paiement par carte uniquement.)
Les licences internationales sont autorisées !**

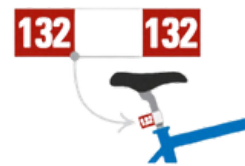
PACK ATHLÈTES

Le **dossard** doit être porté dès la partie vélo. Lors de la partie course à pied, il doit être visible à l'avant du corps.

L'**étiquette "casque"** devra être placée à l'avant du casque.



L'**étiquette "vélo"** doit être collée sur le tube de selle.



Le **bonnet** fourni par l'organisation doit OBLIGATOIREMENT être porté durant la partie natation.

Le **bracelet** fourni par l'organisation devra être porté à tout moment durant le jour de la course et permettra d'accéder aux zones réservées aux athlètes.

La **puce de chrono** doit être attachée à la cheville GAUCHE à l'aide du scratch fourni dans le pack athlètes. Elle doit également être attachée à l'aide d'un bracelet, et ce, dès le début de l'épreuve ! Sans cette puce, il n'y a pas de classement ni de résultat.

Remarque : La puce est à rendre en quittant la zone d'arrivée. Toute puce NON rendue sera facturée de 50 euros.

PARC DE TRANSITION

Le « Check-in » est dans le dictionnaire du triathlon, le moment où vous déposez vos sacs de transition et votre vélo dans le parc à vélo.

Rappel des horaires pour le check-in

	SHORT DISTANCE	LONG DISTANCE	DUATHLON LONG & SHORT DISTANCE
CHECK IN	7:30 - 8:45	12:30 - 13:15	12:30 - 13:15
CHECK OUT	11:30 - 13:00	17:30 - 20:00	17:30 - 20:00

Comment se déroule le check in ?

Présentez-vous à l'entrée du parc à vélos avec :

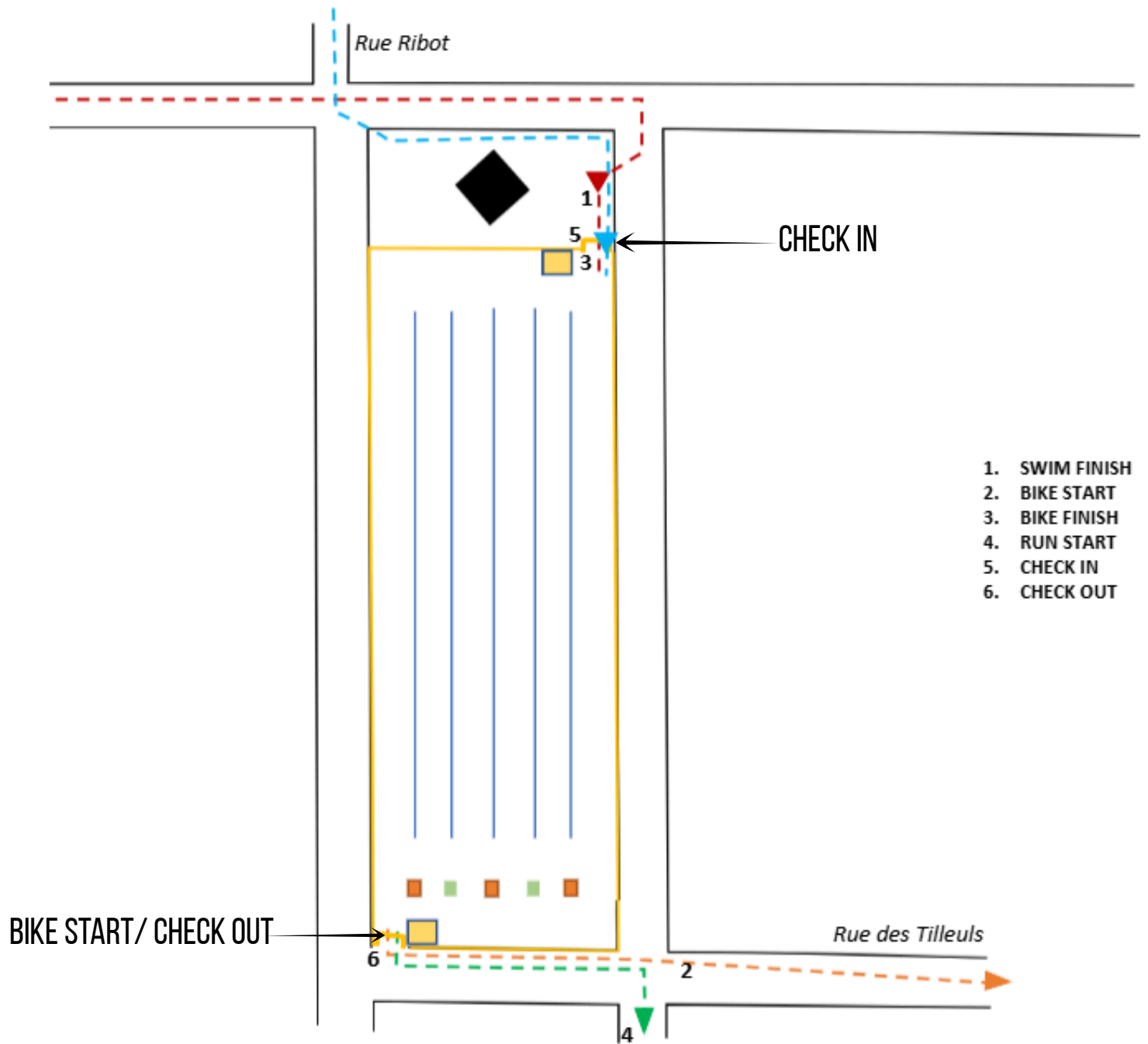
- Votre dossard fixé par 3 points ;
- Vos autocollants collés sur le côtés gauche de votre casque et sur le tube de votre vélo (face arrière) et sur votre sac avec vos effets personnels.
- Votre puce chrono attachée à votre cheville gauche

Les freins des vélos seront vérifiés ainsi que le guidon. Placez votre vélo sur le rac en fonction de votre numéro de dossard. Il est **interdit** de couvrir votre vélo.

IMPORTANT : Une boîte en plastique (dimension max : L45,H25,l35) sont autorisés pour y ranger votre matériel personnel.

Vous pourriez laisser vos affaires personnelles à l'entrée du parc à vélo ou à votre emplacement dans le parc à vélo. Veuillez à bien coller un autocollant si vous laissez un sac.

PARC DE TRANSITION



NUTRITION PARTNER



USE CODE **STP30**
FOR 30% OFF YOUR PURCHASE.
VALID UNTIL 30/12/2026



www.wcup.eu

RÈGLEMENT

CUT OFF

Long distance	
Natation	50 min
Vélo	4h00
Course à pied	6h00

Short distance	
Natation	20 min
Vélo	2h15
Course à pied	3h00

LE DUO EN PRATIQUE :

Les deux membres de l'équipe ont un dossard chacun et une puce de chrono pour l'équipe.

Les coéquipiers devront prendre le départ en même temps (départ en rolling start 1 équipe/3 sec).

Qu'elle que soit la discipline, les participants ne pourront pas être reliés par une corde ou tout autre matériel d'aide.

L'aide manuelle (main dans le dos) sera tolérée.

En vélo, le drafting sera autorisé entre coéquipiers uniquement et l'utilisation de vélos de contre-la-montre également.

Le drafting est interdit avec les autres participants.

Les coéquipiers devront faire course ensemble sous peine de se voir sanctionné par une/des pénalité(s) de 3'. Ci-dessous, les écarts maximums autorisés dans chacune des disciplines :

- Natation : 15m
- Vélo : 50m
- Course à pied : 5m

Les coéquipiers devront sortir des zones de transition ensemble. Un écart maximum de 5 secondes se toléré. (Transition nage/ vélo et vélo/course)

Le temps final de l'équipe sera pris sur base de l'arrivée du dernier coéquipier franchissant la ligne d'arrivée.

RÈGLEMENT NATATION

Règles partie natation :

- Le port de la combinaison est obligatoire si la température de l'eau est sous les 16 °C.
- Le port de la combinaison n'est pas obligatoire si la température est comprise entre 16 °C et 24 °C.
- Tout échauffement dans l'eau avant la course sera interdit sous peine de disqualification !
- Le départ de la natation se fera en plongeant depuis un ponton.
- Tout matériel aidant à la flottaison est interdit.
- Les manchons ou manchettes de compression ne peuvent pas être portés durant la natation.
- Le parcours sera surveillé par des bateaux et des kayaks.
- Toute assistance est interdite durant la natation. Les athlètes en difficulté sont autorisés à s'agripper aux kayaks ou bateaux en cas de problème sans pour autant progresser sur le parcours.
- Les athlètes doivent contourner les bouées afin de respecter les distances de nage.



RÈGLEMENT VÉLO

Ravitaillement :

- **Pas de ravitaillement sur l'épreuve courte distance.**
- Ravitaillement longue distance : 16,6 KM et 51,3 km

- Produits :

- WCUP GEL
- ISO DRINK WCUP
- BANANE
- EAU

ATTENTION : Lors de votre passage au ravitaillement, nous vous donnerons une gourde.

Règles partie vélo :

- **Le parcours vélo n'est pas totalement fermé à la circulation. Le strict respect du code de la route est d'application.**
- Le port du casque est obligatoire.
- L'assistance sur le parcours est interdite. Les athlètes doivent avoir leur matériel de réparation et procéder eux-mêmes à la réparation.
- Les athlètes ne peuvent bénéficier d'un ravitaillement extérieur à la course. Seuls les ravitaillements mis en place par l'organisation sont autorisés.
- Le drafting est INTERDIT sur l'épreuve solo. Une distance de 10 mètres entre le bord d'attaque de votre roue avant et la roue avant du vélo qui suit est imposée.
- Le drafting est AUTORISE UNIQUEMENT sur les épreuves DUO avec son/sa coéquipier(e).
- Si vous ne respectez pas les règles de drafting pour la course, les arbitres vous donneront une pénalité.



RÈGLEMENT COURSE À PIEDS

Ravitaillement :

- Ravitaillement longue distance (2 ravitaillements par tour):
3,4km - 4,8 km - 8,1 km - 9,6 km - 12,9 km, 14,3 km
- Ravitaillement courte distance (2 ravitaillements):
2km - 3,5km
- Produits :
 - WCUP GEL
 - ISO DRINK WCUP
 - BANANE
 - EAU
 - COCA-COLA
 - Denrée alimentaires salés / sucrés (Chips,Cake ..)

Règles partie course à pied

- Durant la course à pied, les athlètes doivent porter le dossard devant eux, de façon visible à tout moment sur le parcours.
- Les écouteurs sont interdits durant toute la durée de l'épreuve.
- Aucun soutien ou escorte extérieure à la course n'est autorisé durant l' épreuve.
Tout ravitaillement personnel hors ceux de l'organisation est interdit.
- Les amis, famille ou enfants ne sont pas autorisés à franchir la ligne d'arrivée.



VISITWallonia.be

Chaque **foulée** est
une **découverte**



© WBT-Dominik Ketz

A la recherche de votre prochain défi sportif ? Et si vous en profitez pour explorer des paysages variés, des vallées secrètes et des villages de caractère ? Entre effort et émerveillement, vivez la Wallonie à votre rythme !

Trouvez votre prochaine aventure sur [VISITWallonia.be](https://www.visitwallonia.be)

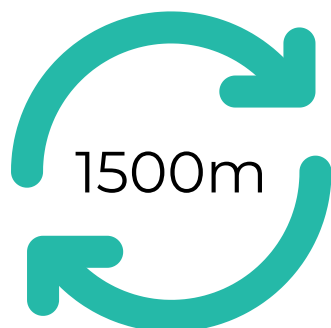
Tout pour s'évader !

LONG



DISTANCE

NATATION - LONG



1500m



50 min



Port de la
combinaison
interdit

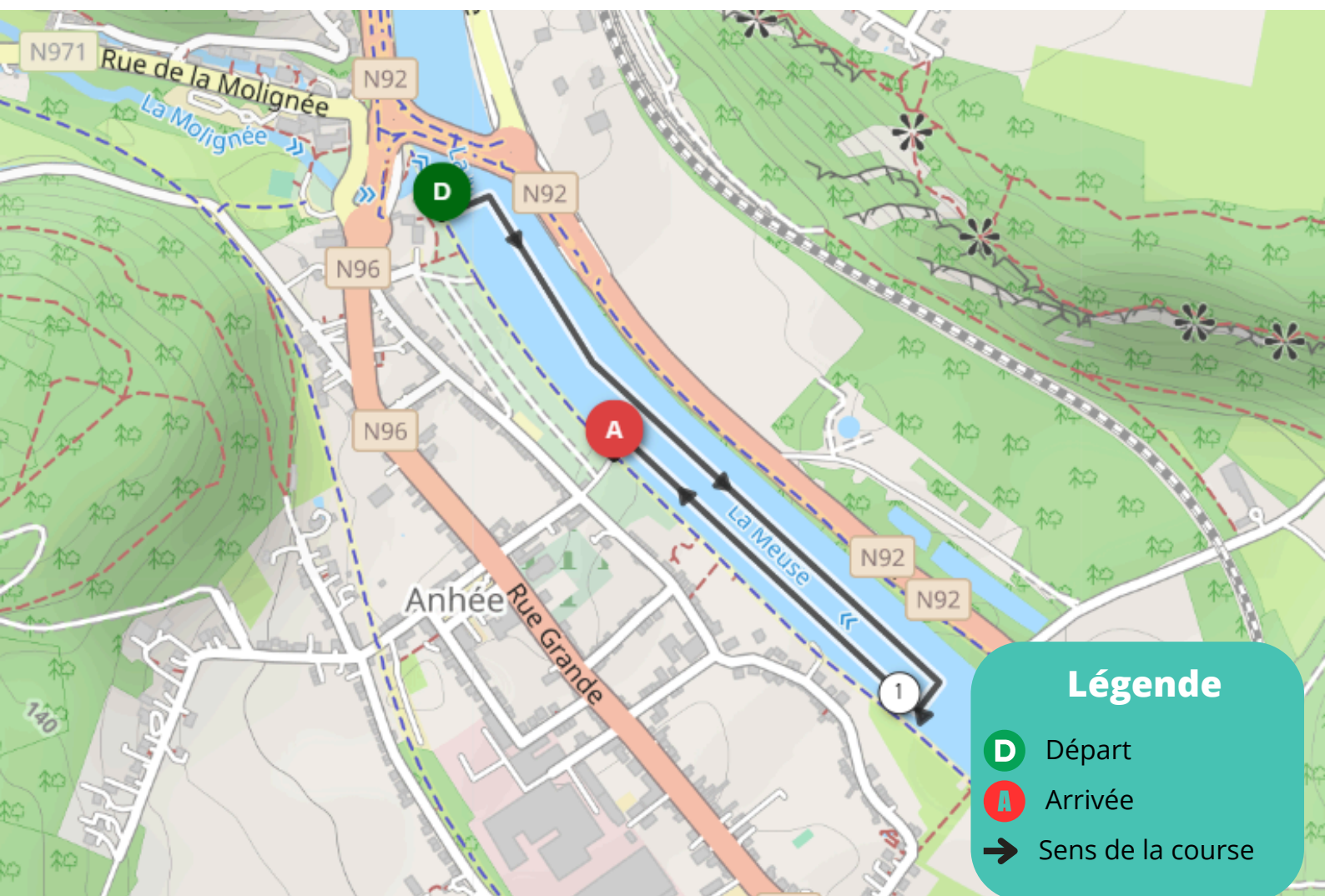
- 24.5°

Port de la
combinaison non
obligatoire

- 16°

Port de la
combinaison
obligatoire

- 1 boucle de 1500m
- cut off 50 min
- échauffement dans l'eau interdit avant le départ



Légende



Départ



Arrivée



Sens de la course

VÉLO - LONG



4 h natation + vélo



parcours ouvert à la circulation le
code de la route reste strictement
d'application



Épreuve
NON-DRAFTING



1 ravitaillement par boucle



500 m de D+
par boucle

Légende



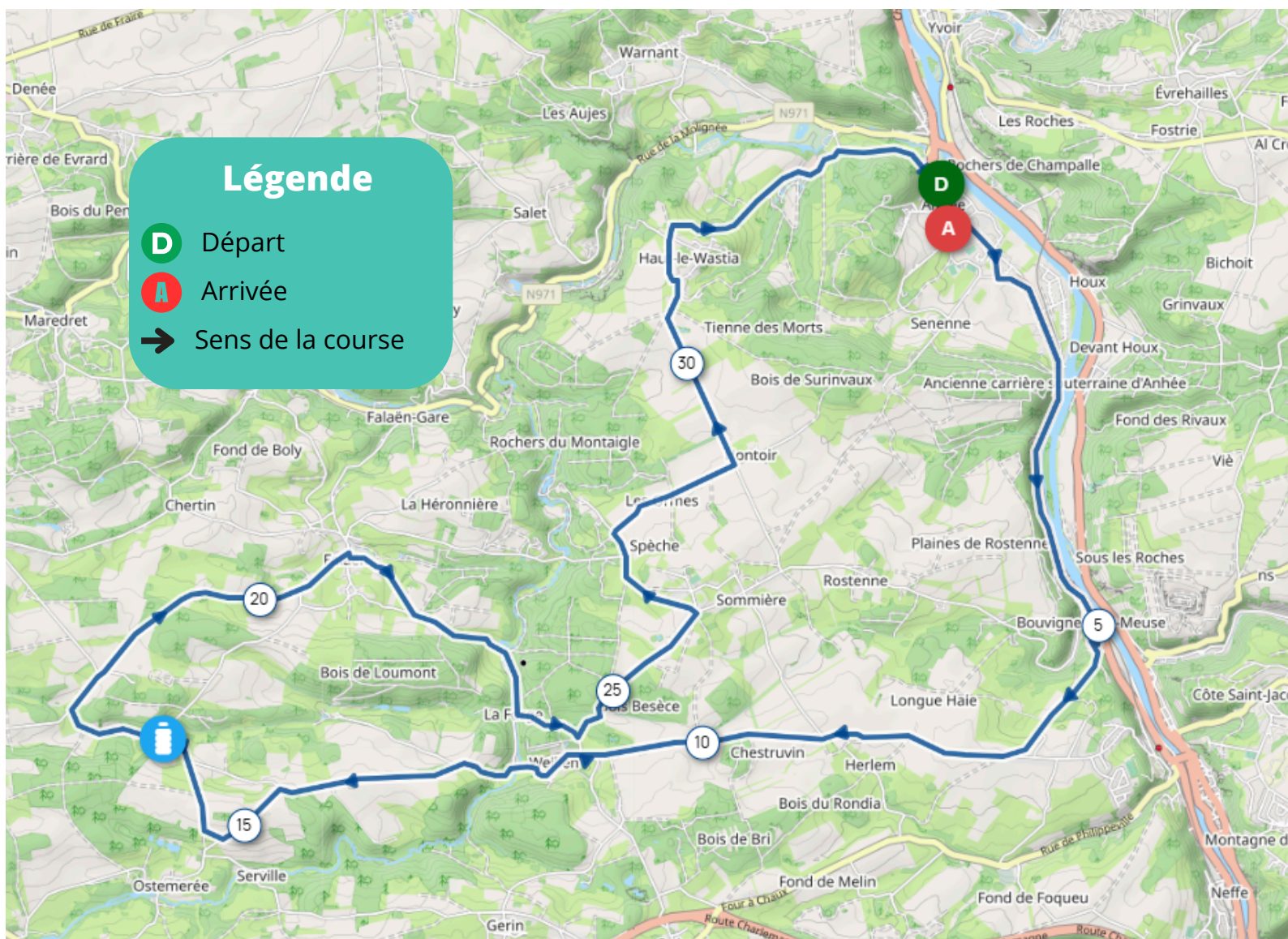
Départ



Arrivée



Sens de la course



COURSE À PIEDS - LONG



2 x 6km



6 h natation + vélo +
course à pieds



95% de bitume
5% de chemins



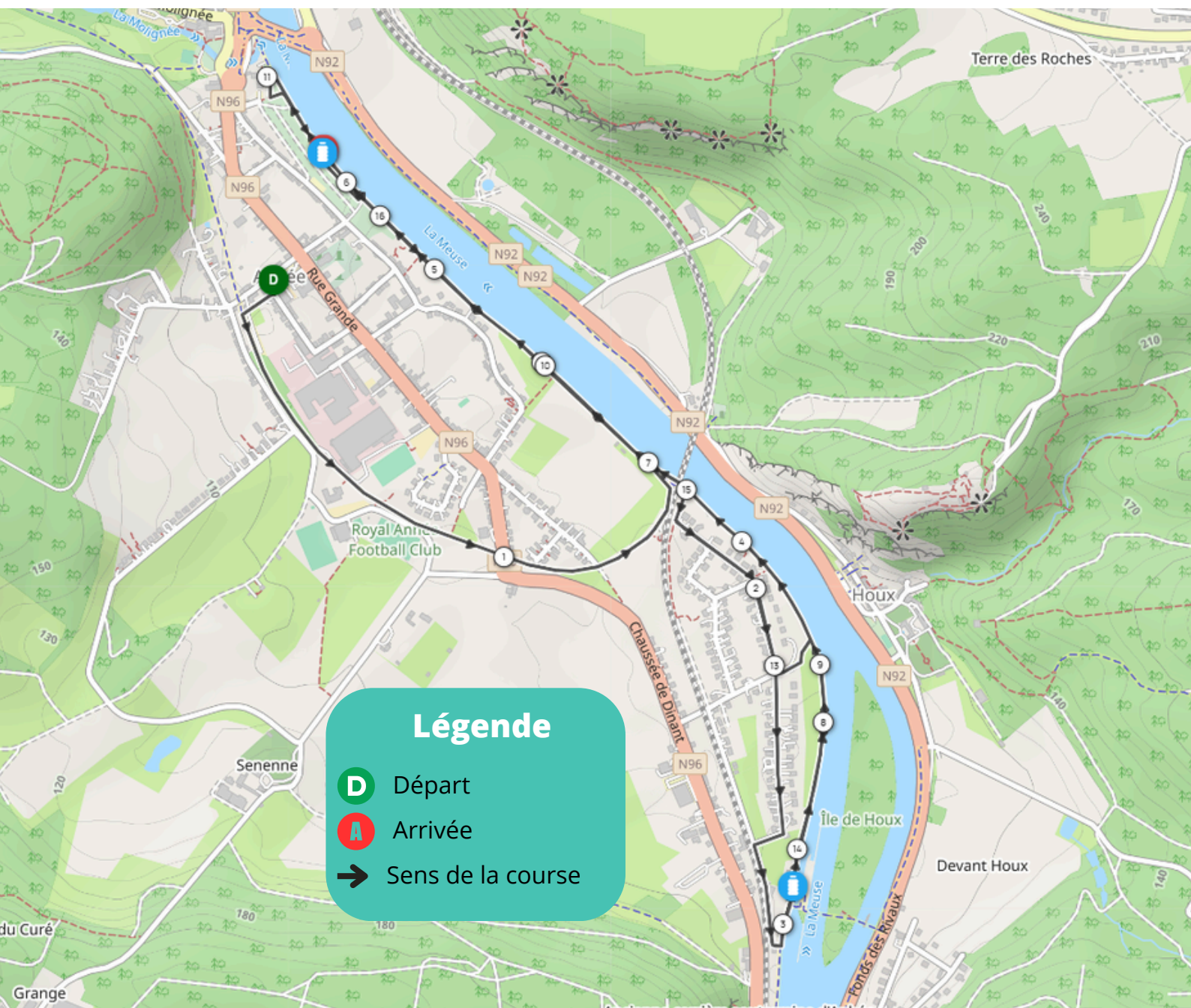
multiple passage
proche du village



2 ravitaillements
par boucle



15 m de D+
par boucle



Légende



Départ



Arrivée

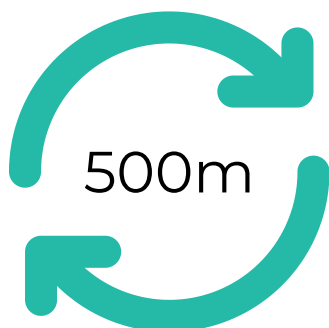


Sens de la course

SHORT DISTANCE



NATATION - SHORT



20 min



Port de la
combinaison
interdit

- 24.5°

Port de la
combinaison non
obligatoire

- 16°

Port de la
combinaison
obligatoire

- 1 boucle de 500m
- cut off 20 min
- échauffement dans l'eau interdit avant le départ



Légende

D Départ

A Arrivée

➔ Sens de la course

VÉLO - SHORT



2h15 natation + vélo



parcours ouvert à la circulation le
code de la route reste strictement
d'application



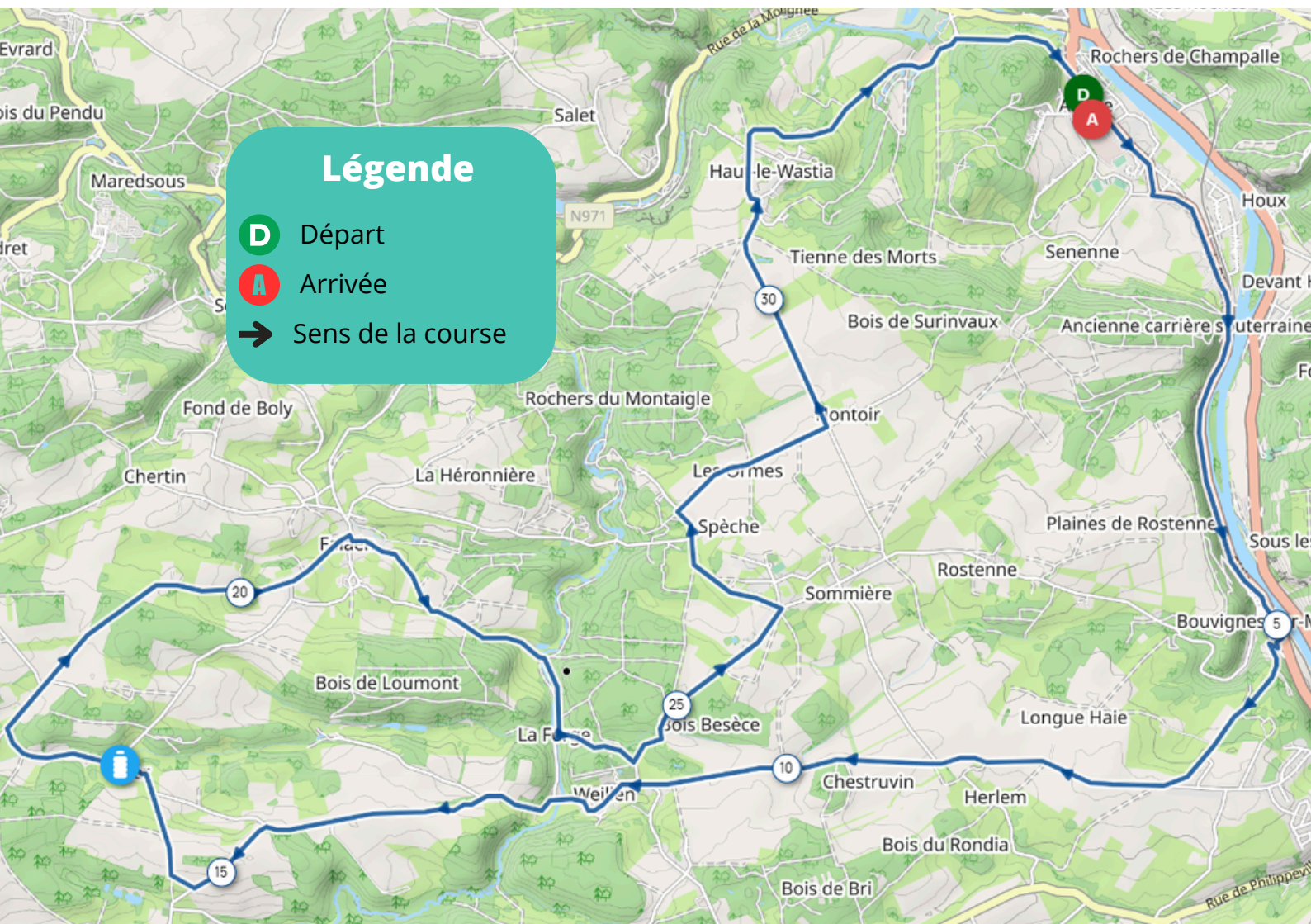
Épreuve
NON-DRAFTING



pas de ravitaillement sur
parcours



500 m de D+



COURSE À PIEDS - SHORT



6km



3 h natation + vélo +
course à pieds



95% de bitume
5% de chemins



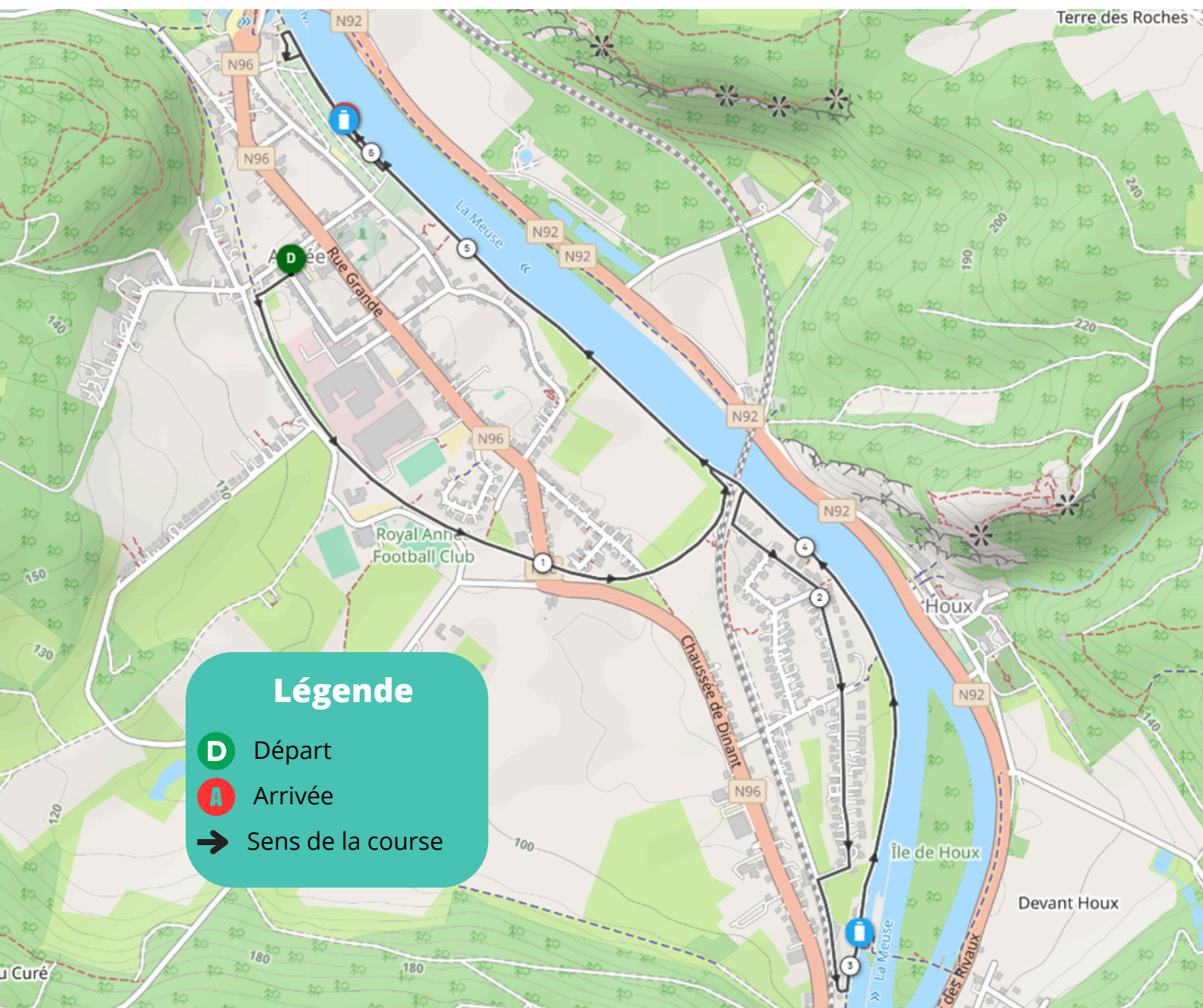
multiple passage
proche du village



2 ravitaillements
par boucle



15 m de D+



Légende

D Départ

A Arrivée

➔ Sens de la course



DUATHLON

COURSE À PIEDS - DUATHLON



95% de bitume
5% de chemins



18 m de D+



VÉLO - DUATHLON



parcours ouvert à la circulation le
code de la route reste strictement
d'application



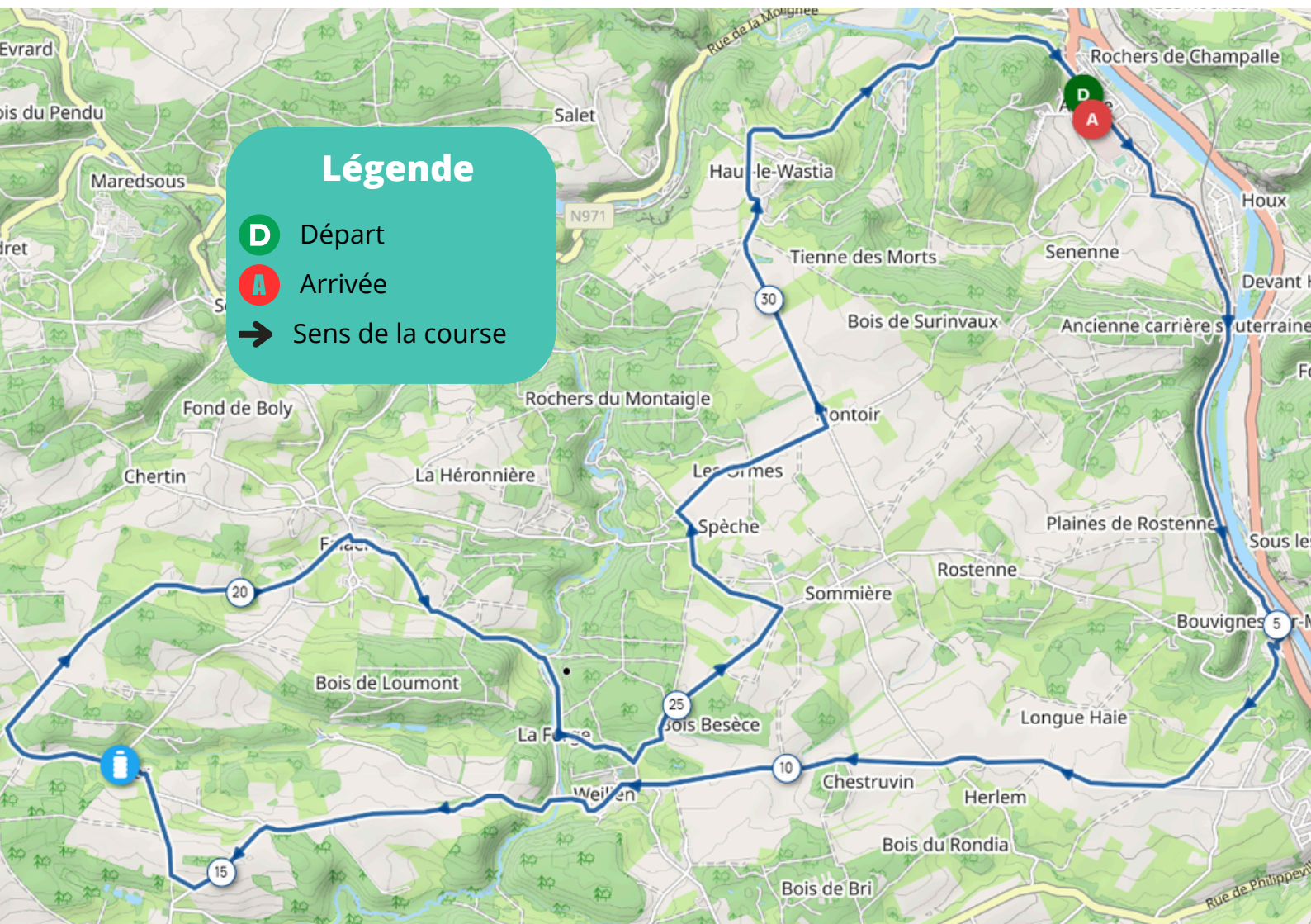
Épreuve
NON-DRAFTING



pas de ravitaillement sur
parcours



500 m de D+



COURSE À PIEDS - DUATHLON



95% de bitume
5% de chemins



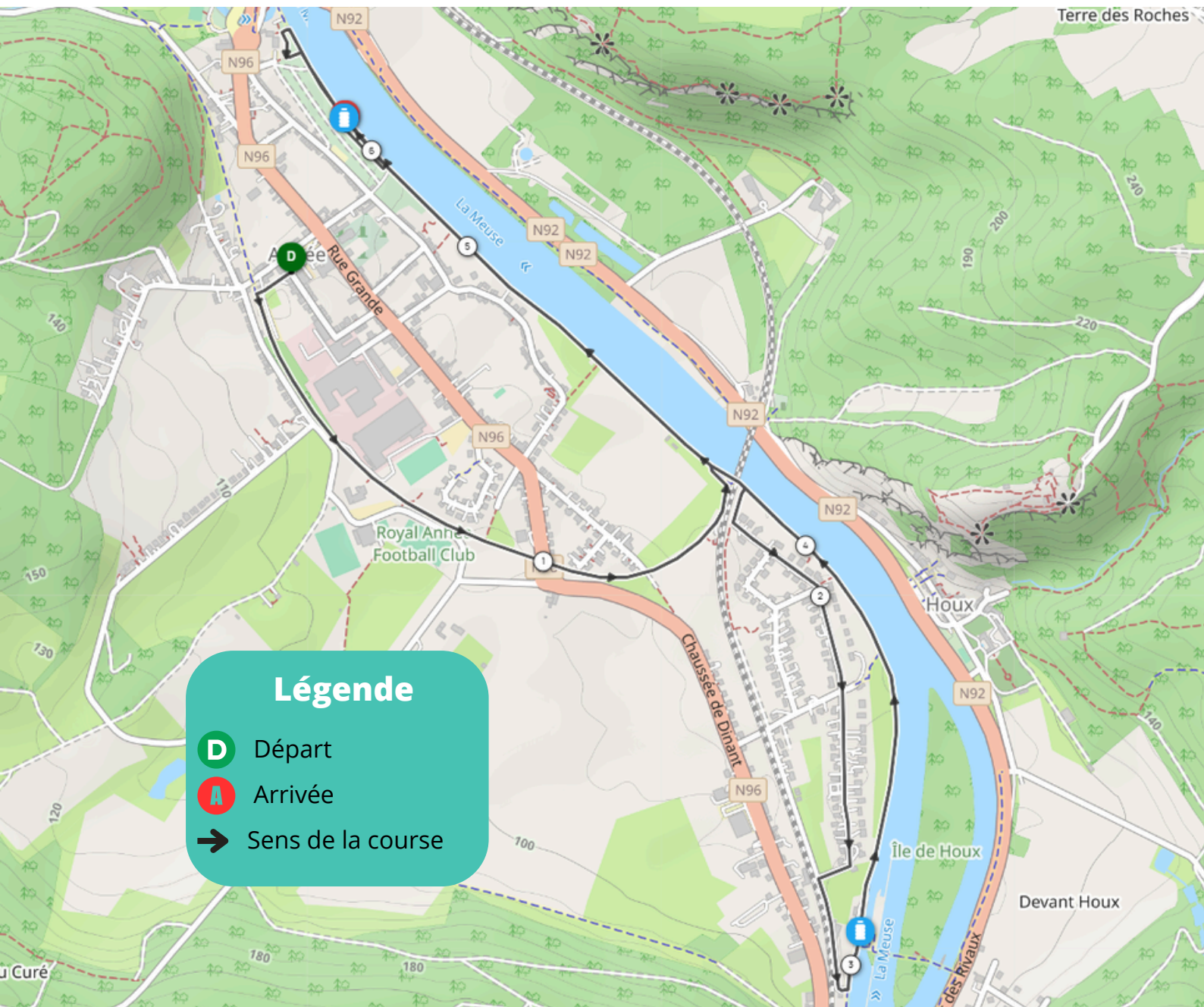
multiple passage
proche du village



2 ravitaillements
par boucle



15 m de D+



Légende

- Départ
- Arrivée
- Sens de la course



Ferme de l'Abbaye de Moulins

La Ferme de l'Abbaye de Moulins

Offrez-vous une parenthèse au coeur de la Molignée.

5 gîtes de charme (jusqu'à 50 personnes)

Mariages * Teambuilding

Séminaires * Réceptions



info@fermeabbayedemoulins.be
www.fermeabbayedemoulins.be



PODIUM

12H : SHORT DISTANCE

TRIATHLON COURT

SCRATCH

5 premiers hommes

5 premières femmes

DUATHLON COURT

SCRATCH

3 premiers hommes

3 premières femmes

DUO COURT

Premier duo de chaque catégorie

Mère - Fille	Frères
Mère - Fils	Collègues
Père - Fille	Amies (F)
Père - Fils	Amis (M)
Frère - Soeur	Amis (Mixte)
Soeurs	Couple

19H : LONG DISTANCE

TRIATHLON LONG

SCRATCH

5 premiers garçons

5 premières filles

DUATHLON LONG

SCRATCH

3 premiers hommes

3 premières femmes

DUO LONG

Premier duo de chaque catégorie

Mère - Fille	Frères
Mère - Fils	Collègues
Père - Fille	Amies (F)
Père - Fils	Amis (M)
Frère - Soeur	Amis (Mixte)
Soeurs	Couple

PRÉSENCE OBLIGATOIRE LORS DE LA REMISE DES PRIX POUR
RECEVOIR SA RÉCOMPENSE



Maredsous

ABBAYE-ABDIJ



MAREDSOUS
RÉCOMPENSE TOUS LES FINISHERS
SUR LA LIGNE D'ARRIVÉE

MICRO | Maredsous |
BRASSERIE

Food + Drinks + Holy Beers



RDV à l'Abbaye de Maredsous,
Rue de Maredsous, 11, Denée

MERCI À NOS SPONSORS



