



Triathlon PowerMaxX

13 - 14 septembre 2025

Cher·e·s athlètes

Si vous recevez ce document, c'est que vous êtes inscrit·e·s sur une de nos épreuves et nous vous souhaitons la bienvenue à notre triathlon.

Vous trouverez ci-dessous quelques informations pour que votre épreuve se passe au mieux.

Site

Les épreuves se dérouleront dans et autour du lac de Conchibois au centre sportif de Saint-Léger :

Rue du stade, 1 - 6747 Saint-Léger - Belgique

Parking

Un parking est prévu en face du complexe sportif près des terrains de tennis et sera signalé à votre arrivée. Suivez les instructions des bénévoles qui vous guideront. Il y a des places dans tout le village qui n'est pas très grand. Merci de respecter les habitants et de vous garer sans causer de gêne.

Consignes générales

Les athlètes, leur encadrement et le public doivent adopter un comportement calme et respectueux en tout temps des bénévoles de l'organisation. Les manquements pourront être remontés à la commission éthique de la Ligue Francophone de Triathlon (LF3).

Sur le site

Les athlètes, leurs encadrants, leurs supporters et le public doivent rester en permanence en sécurité. Ils doivent répondre favorablement à toute injonction d'un membre de l'organisation de se mettre en sécurité.

Le site est séparé en différentes zones, certaines réservées au public, certaines réservées aux athlètes, 1 encadrant par club est toléré dans le parc à vélos.

Au secrétariat

Les athlètes et leurs encadrants doivent respecter les horaires correspondant à leur catégorie. Aucune action ne sera possible en dehors des horaires notés dans les descriptions de courses.

Les volontaires de l'organisation ont pour consigne de ne pas répondre aux questions dont la réponse se trouve dans le présent document.

Règles générales

Les athlètes, leur encadrement et leurs supporters doivent respecter :

- leurs adversaires du jour ;
- le lieu ;
- les organisateurs.

Il est interdit de jeter des déchets, quels qu'ils soient sur le lieu de la course comme sur le parcours.

Au parc à vélos

Les athlètes doivent récupérer leurs affaires dans le parc à vélos dès que leur course est finie.

Vous ne pourrez pas entrer dans le parc à vélos avant l'heure d'ouverture du parc pour votre course !

Les accompagnants n'ont pas le droit d'entrer dans le parc à vélos hormis les bénévoles de l'organisation et les entraîneurs définis par les clubs (1 par club).

Samedi

Le parc est placé sur le parking du centre sportif.

L'entrée du parc se fait par le sud (côté terrain de foot). La sortie du parc se fait par le nord (côté piste cyclable).

Les places dans le parc sont matérialisées, mais non numérotées. Les Kids doivent prendre leur place. Les racks sont adaptés à la hauteur des vélos des enfants. Des bénévoles dans le parc à vélos pourront les aider à accrocher ou décrocher leurs vélos en cas de besoin.

Le bac N'EST PAS obligatoire dans le parc.

Dimanche

Le parc est placé au nord du lac de Conchibois.

L'entrée se fait par le nord-ouest (côté du ruisseau "ton" et du skate park).

La sortie se fait par le sud-est (côté lac et piste cyclable).

SAMEDI

Les épreuves prévues le samedi sont : les courses Kids C (6-7 ans), Kids B (8-9 ans), Kids A (10-11 ans) et jeunes C (12-13 ans).

Les courses Kids se font obligatoirement en VTT !

La course Jeunes C peut se faire en VTT, mais l'épreuve est 100% sur route.

13:30 - la course Kids C

La course est un duathlon en course à pied, VTT, course à pied. Le VTT est obligatoire.

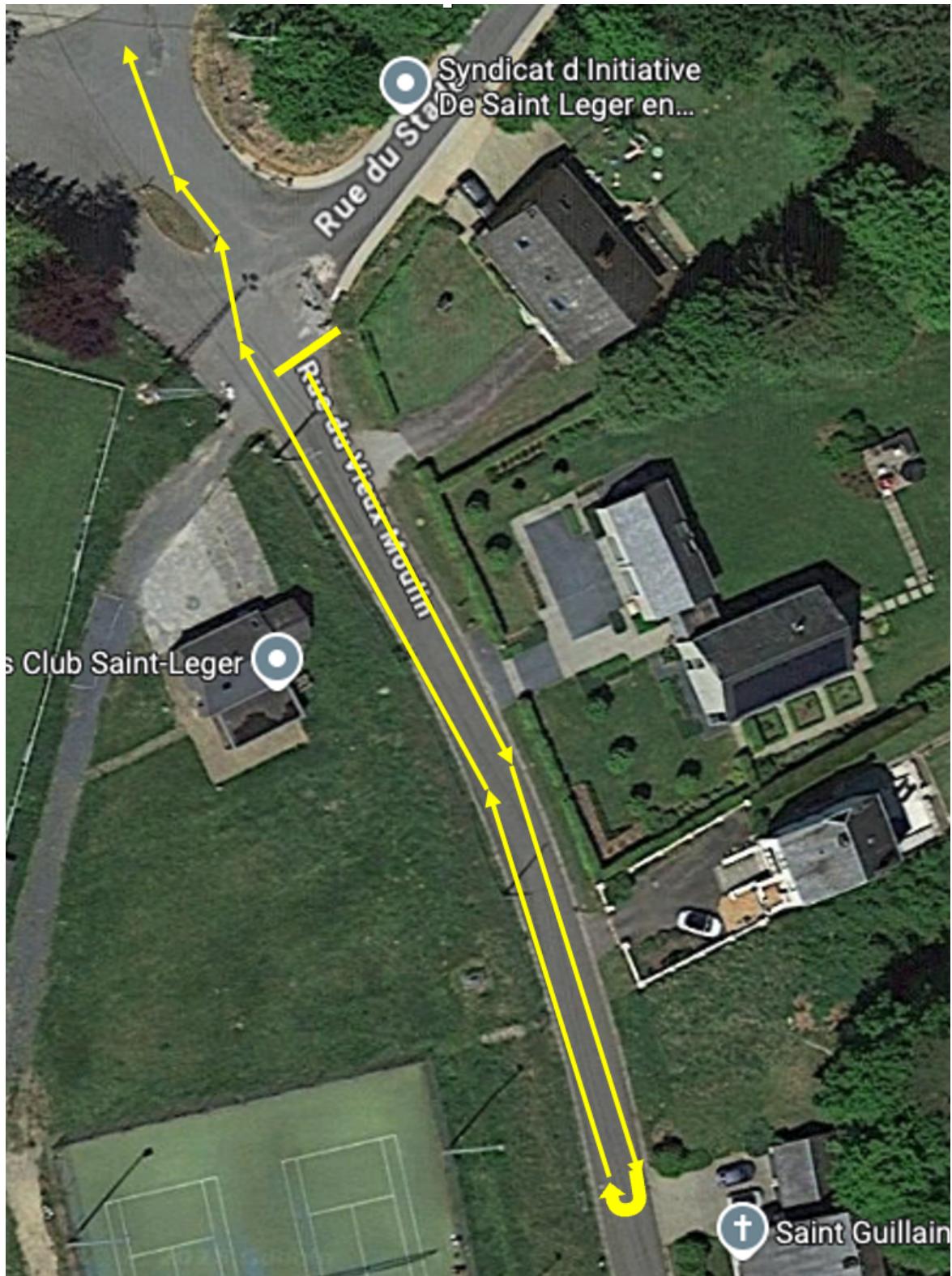
Le parcours est sécurisé une heure avant le départ de la course Kids C.

La course démarre à 13h30.

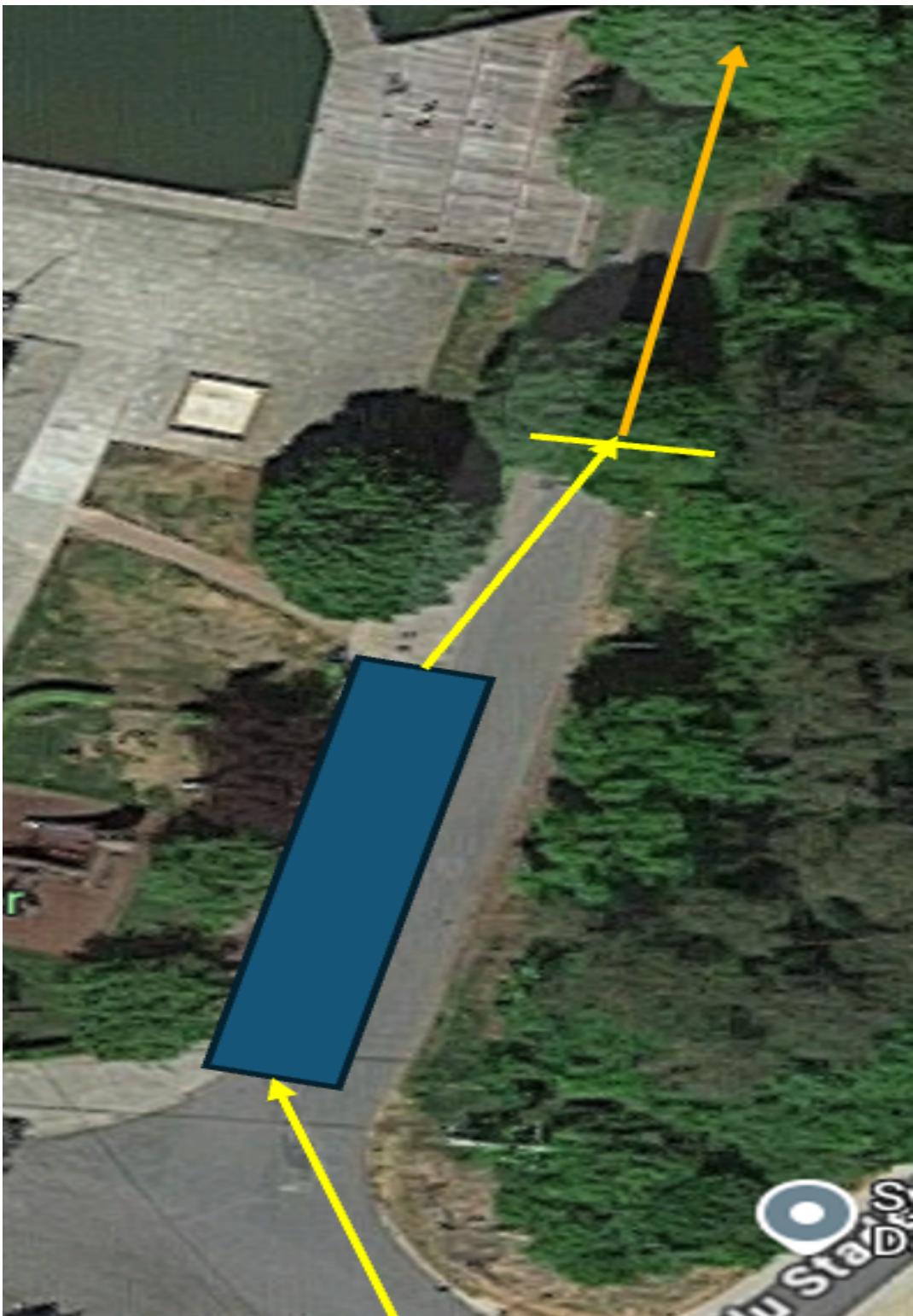
Retrait des dossards	Lieu	Secrétariat
	Horaire	De 12:15 à 13h15
	Dans l'enveloppe	<ul style="list-style-type: none"> - une puce - un dossard - 3 étiquettes
Parc à vélos	Lieu	Parking du complexe sportif
	Ouverture	13:00
	Entrée	Par le sud (côté stade de football)
	Sortie	Par le nord côté piste cyclable
	Récupération des vélos	Avant 14h
Course à pied 1	Couleur	Orange
	Ligne de départ	Sur la rue du vieux moulin à la hauteur du poteau sud du portail du tennis
	Aller	Vers le sud sur 125 M sur la gauche de la route dans le sens de la course
	Turning point	Cône de chantier orange au bout de 125 m

	Retour	Vers le nord sur la gauche de la route dans le sens de la course
Vélo	Couleur	Orange
	Mount Line	Au niveau de la barrière sur la piste cyclable
	Nombre de tours	2
	Parcours	Aller sur la piste cyclable, retour par le chemin de VTT dans la forêt
	Difficultés	<ul style="list-style-type: none"> - montée de 20 m à 5% au bout de 250m - parcours technique dans la forêt
	Bouclage	au retour sur la piste cyclable
	Distance totale	1 km
	Dismount Line	Au même endroit que la Mount Line
	Points d'attention	<ul style="list-style-type: none"> - une vingtaine de m à contre sens sur la piste cyclable pour le retour vers le parc à vélos après le 2e tour - sur cette partie, on roule à gauche - contourner le parc à vélos par la gauche pour aller poser son vélo
Course à pied 2	Marquage	Chaux / bénévoles / rubalise
	Parcours	Aller et retour le long du lac côté ouest
	Turning point	Cône de chantier orange
	Arrivée	Sous l'arche
	Points d'attention	L'aller et retour se fait sur la gauche du parcours Attention le long du lac et le retour sur la "plage"
Podiums		16:30

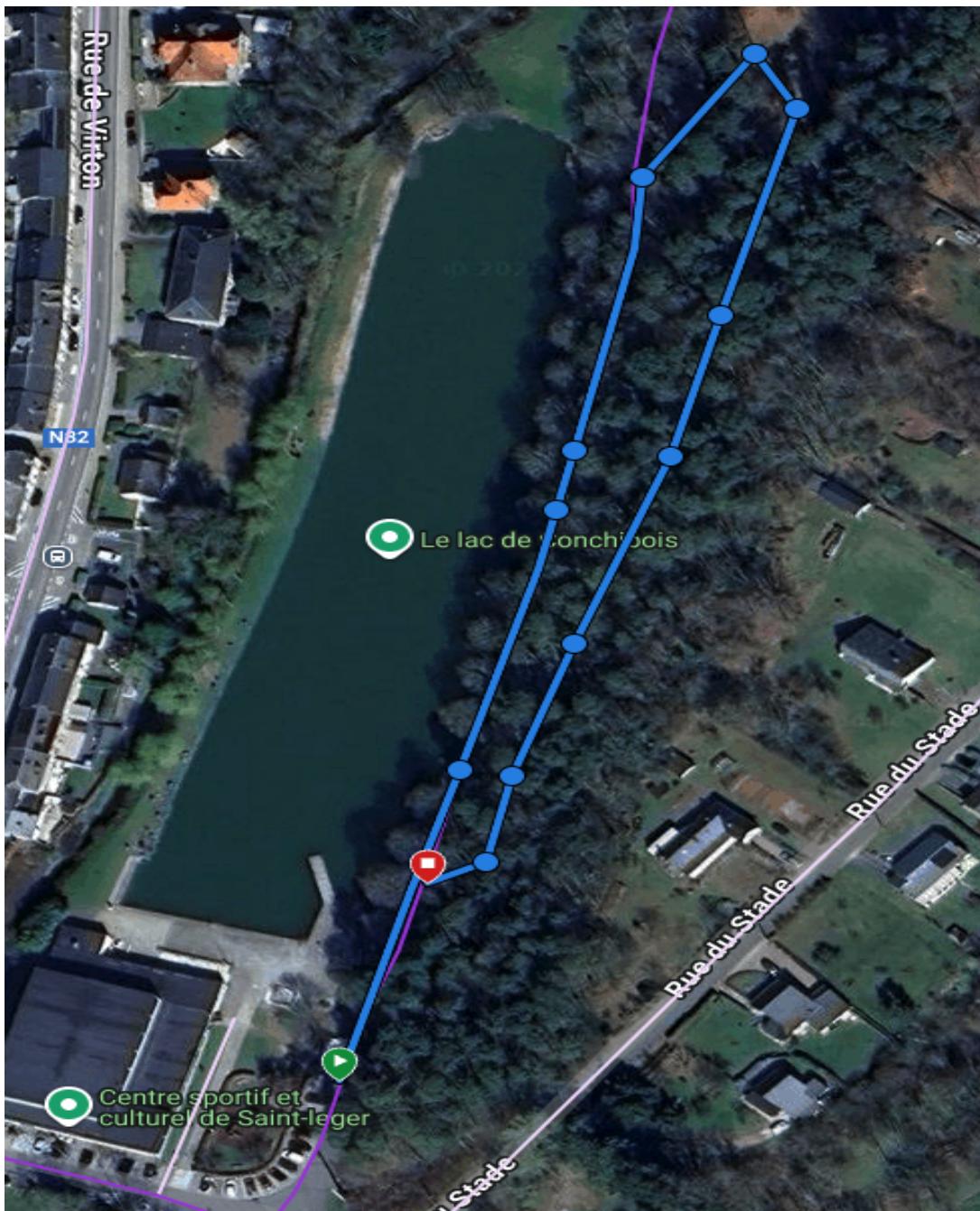
Première course à pied



Première transition



Parcours VTT



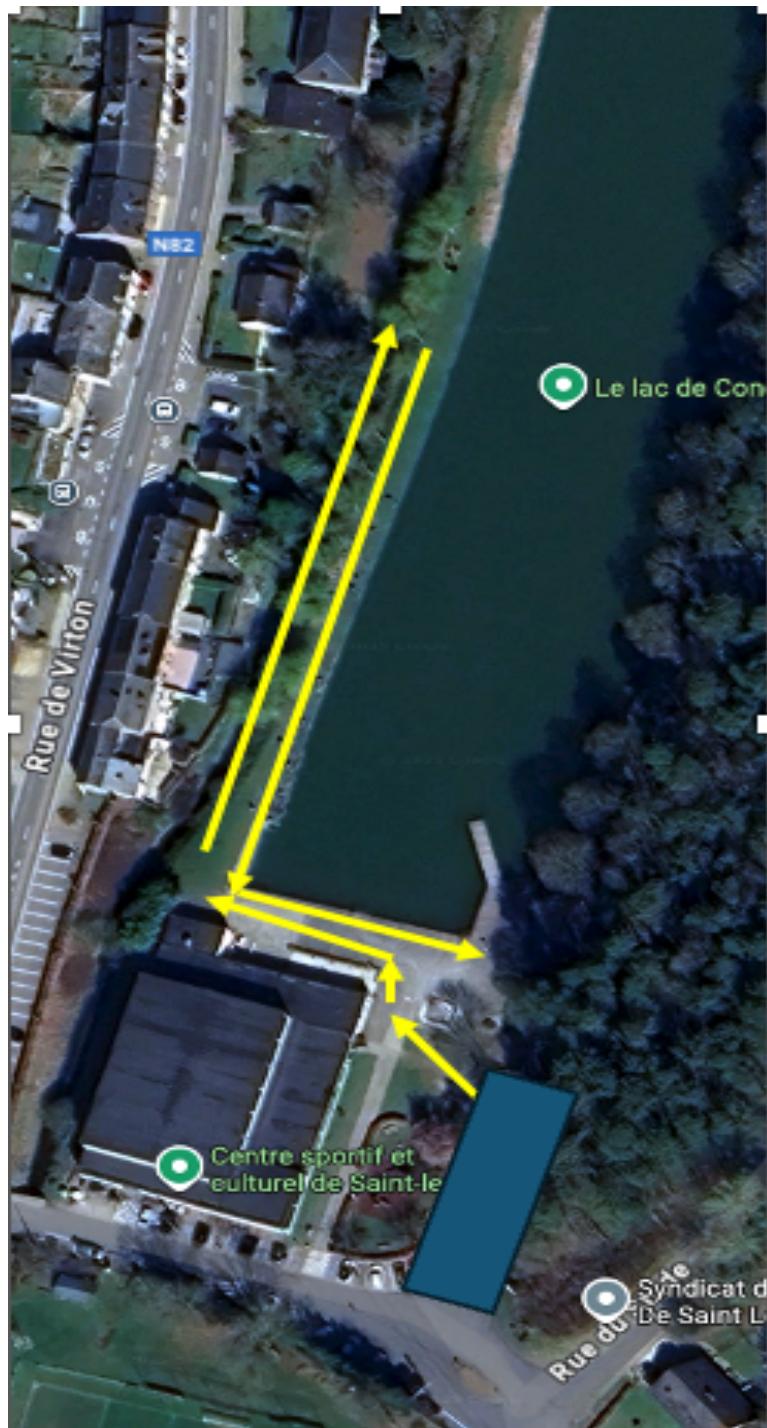
Le tour suit la piste cyclable le long du lac puis prend un chemin montant sur la droite. La montée dure une vingtaine de mètres. Le retour vers le départ se fait par le chemin dans les bois. La boucle est à faire 2 fois. À la sortie du bois, le parcours est à double sens sur une vingtaine de mètres. La séparation entre les deux sens est matérialisée par des plots en plastique.

Seconde transition



Comme pour la première transition, l'entrée dans le parc se fait par le sud.

Seconde course à pied



14:30 La course Kids B

La course est un duathlon en course à pied, VTT, course à pied. Le VTT est obligatoire, le casque aussi.

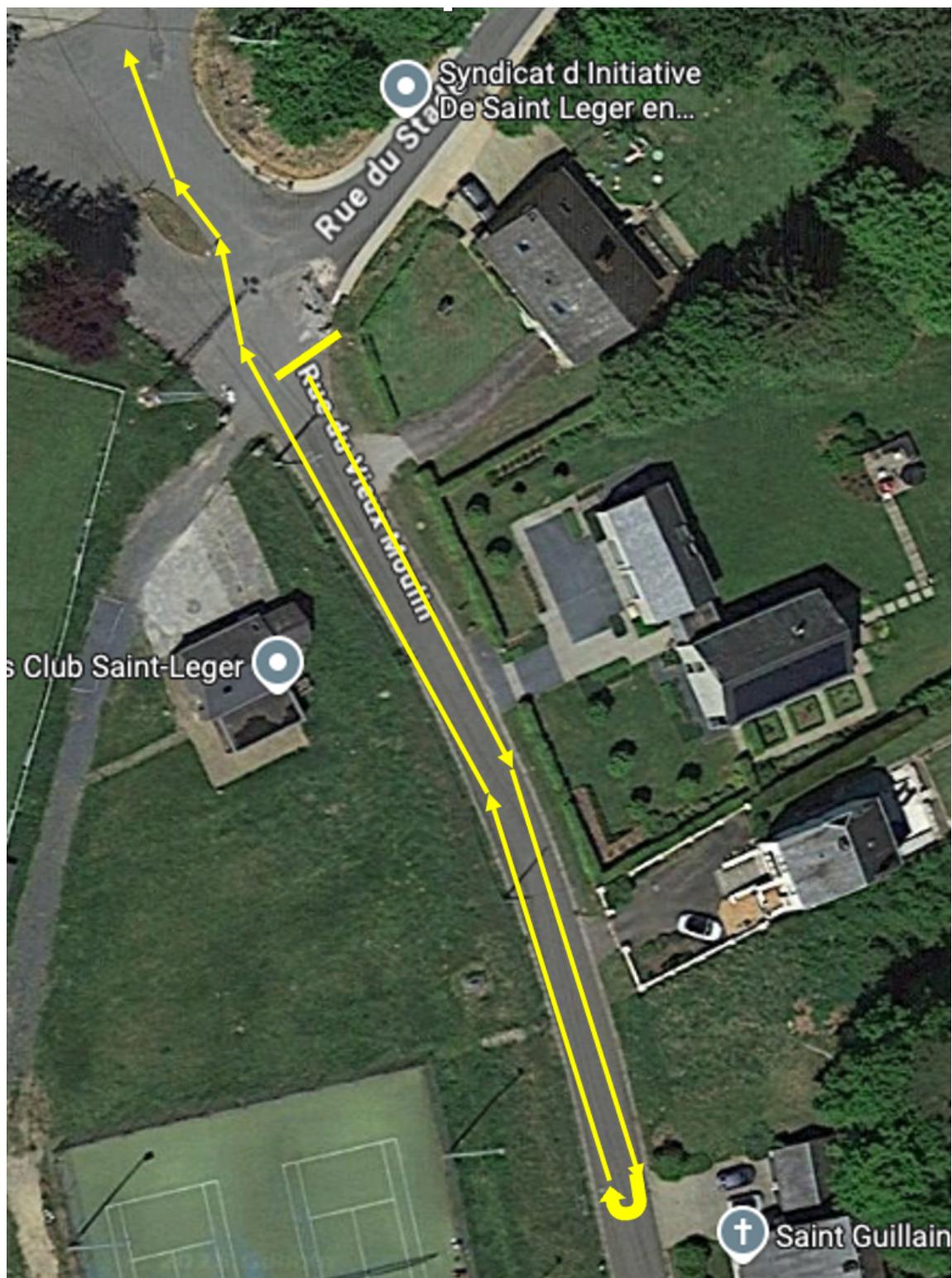
Le parcours est sécurisé dès l'arrivée du dernier Kids C.

La course démarre à 14h30.

Retrait des dossards	Lieu	Secrétariat
	Horaire	De 13:15 à 14h15
	Dans l'enveloppe	<ul style="list-style-type: none"> - une puce - un dossard - 3 étiquettes
Parc à vélos	Lieu	Parking du complexe sportif
	Ouverture	14:00
	Entrée	Par le sud (côté stade de football)
	Sortie	Par le nord côté piste cyclable
	Récupération des vélos	Avant 15h15
Course à pied 1	Couleur	Jaune
	Ligne de départ	Sur la rue du vieux moulin à la hauteur du poteau sud du portail du tennis
	Aller	Vers le sud sur 250 m sur la gauche de la route dans le sens de la course
	Turning point	Cône de chantier orange au bout de 250 m
	Retour	Vers le nord sur la gauche de la route dans le sens de la course
Vélo	Couleur	Jaune
	Mount Line	Au niveau de la barrière sur la piste cyclable

	Nombre de tours	2
	Parcours	Aller sur la piste cyclable, retour par le chemin de VTT dans la forêt
	Difficultés	<ul style="list-style-type: none"> - montée de 50 m à 8% au bout de 500m - parcours technique dans la forêt
	Bouclage	Au retour sur la piste cyclable
	Dismount Line	Au même endroit que la Mount Line
	Distance totale	2.2 km
	Points d'attention	<ul style="list-style-type: none"> - une vingtaine de mètres à contre sens sur la piste cyclable pour le retour vers le parc à vélos après le 2e tour - sur cette partie, on roule à gauche - contourner le parc à vélos par la gauche pour aller poser son vélo
Course à pied 2	Marquage	Chaux / bénévoles / rubalise
	Parcours	Aller et retour le long du lac côté ouest
	Turning point	Cône de chantier orange
	Arrivée	Sous l'arche
	Points d'attention	<p>L'aller et retour se fait sur la gauche du parcours</p> <p>Attention le long du lac et le retour sur la "plage"</p>
Podiums		16:30

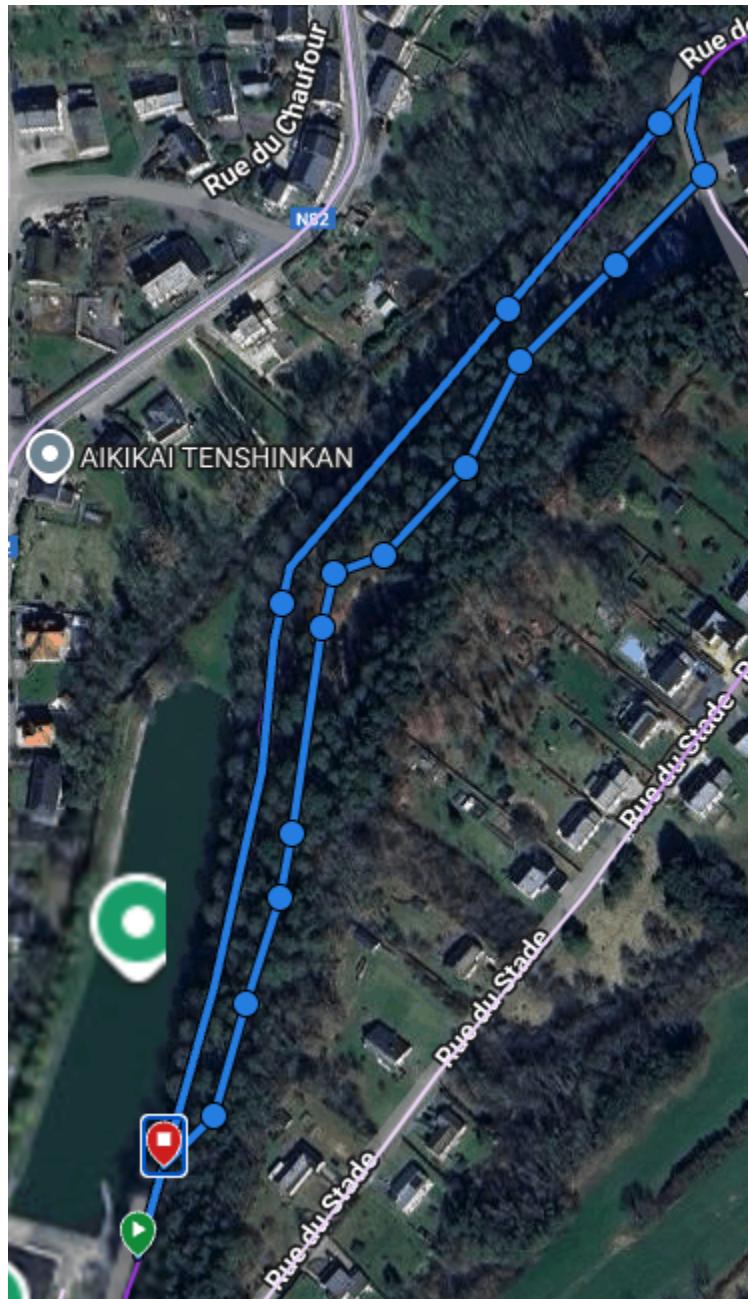
Première course à pied



Première transition



Parcours VTT



Le parcours suit la piste cyclable, monte une partie de la rue de Conchibois et revient au début du lac par un parcours technique dans les bois.

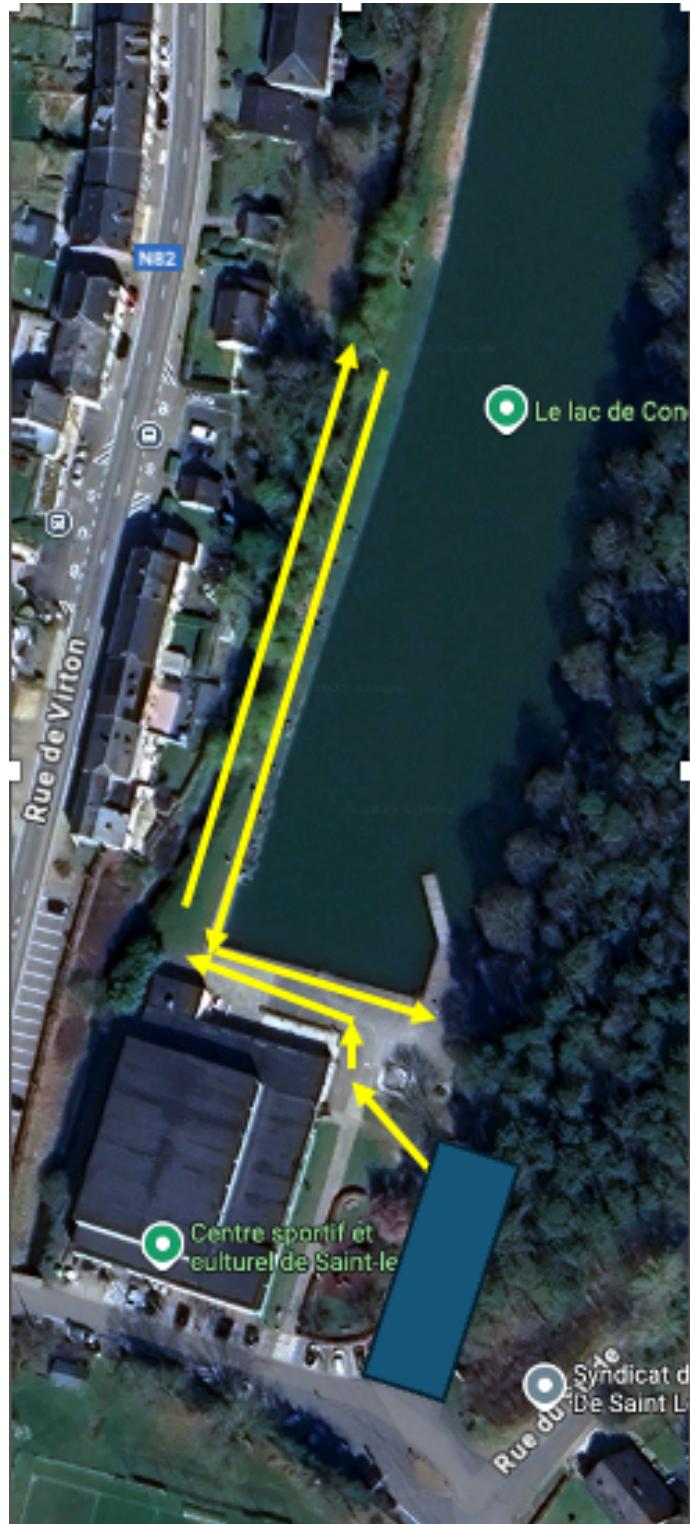
La boucle est à faire 2 fois. À la sortie du bois, le parcours est à double sens sur une vingtaine de mètres. La séparation entre les deux sens est matérialisée par des plots en plastique.

Seconde transition



Comme pour la première transition, l'entrée dans le parc se fait par le sud.

Seconde course à pied



15:45 La course Kids A

La course est un triathlon, natation, VTT, course à pied. Le VTT est obligatoire, le casque aussi.

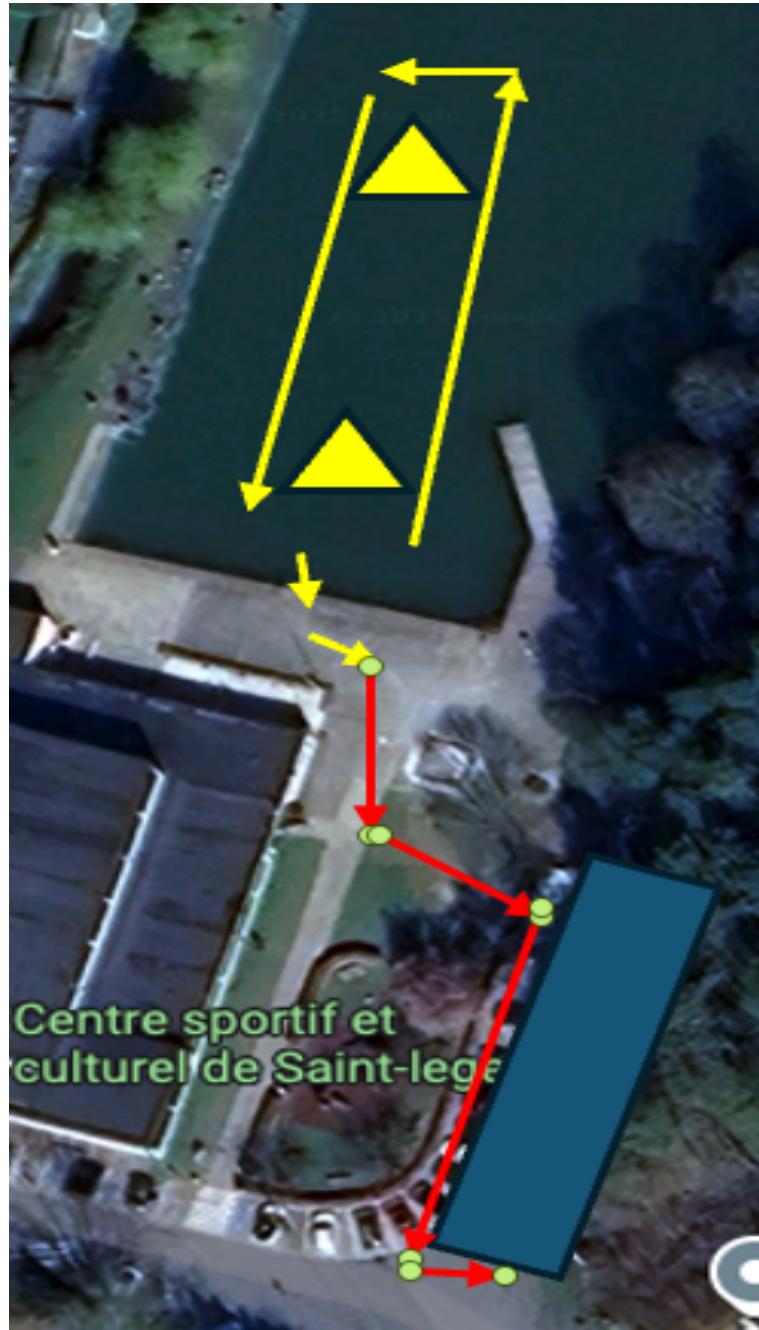
Le parcours est sécurisé dès l'arrivée du dernier Kids B et peut être utilisé pour l'échauffement.

La course démarre à 15h45.

Retrait des dossards	Lieu	Secrétariat
	Horaire	De 14:15 à 15h30
	Dans l'enveloppe	<ul style="list-style-type: none"> - une puce - un dossard - 3 étiquettes
Parc à vélos	Lieu	Parking du complexe sportif
	Ouverture	15:15
	Entrée	Par le sud (côté stade de football)
	Sortie	Par le nord côté piste cyclable
	Récupération des vélos	Avant 14h
Natation	Description	Aller-retour entre deux bouées en laissant les bouées à main gauche
	Ligne de départ	Les jeunes doivent toucher le bord du lac (mur sud)
	Bonnet	Le bonnet est obligatoire, mais n'est pas fourni par l'organisation
	Aller	Vers le nord sur 50 m
	Turning point	Bouée
	Nombre de tours	1
	Retour	Vers le sud en laissant la deuxième bouée à main gauche

Transition	Parcours balisé	Parcours balisé vers le parc à vélos
	Point d'attention	Contourner le parc par la droite
Vélo	Couleur	Jaune
	Mount Line	Au niveau de la barrière sur la piste cyclable
	Nombre de tours	3
	Parcours	Aller sur la piste cyclable, retour par le chemin de VTT dans la forêt
	Difficultés	<ul style="list-style-type: none"> - montée de 50 m à 8% au bout de 500m - parcours technique dans la forêt
	Bouclage	Au retour sur la piste cyclable
	Distance totale	3.3 km
	Dismount Line	Au même endroit que la Mount Line
Course à pied	Points d'attention	<ul style="list-style-type: none"> - une vingtaine de mètres à contre sens sur la piste cyclable pour le retour vers le parc à vélo après le 2e tour - sur cette partie, on roule à gauche - contourner le parc à vélo par la gauche pour aller poser son vélo
	Marquage	Chaux / bénévoles / rubalise
	Parcours	Autour du lac
	Nombre de tours	2
	Arrivée	Sous l'arche
Podiums	Points d'attention	Attention le long du lac et le retour sur la "plage"
		16h30

Natation et première transition

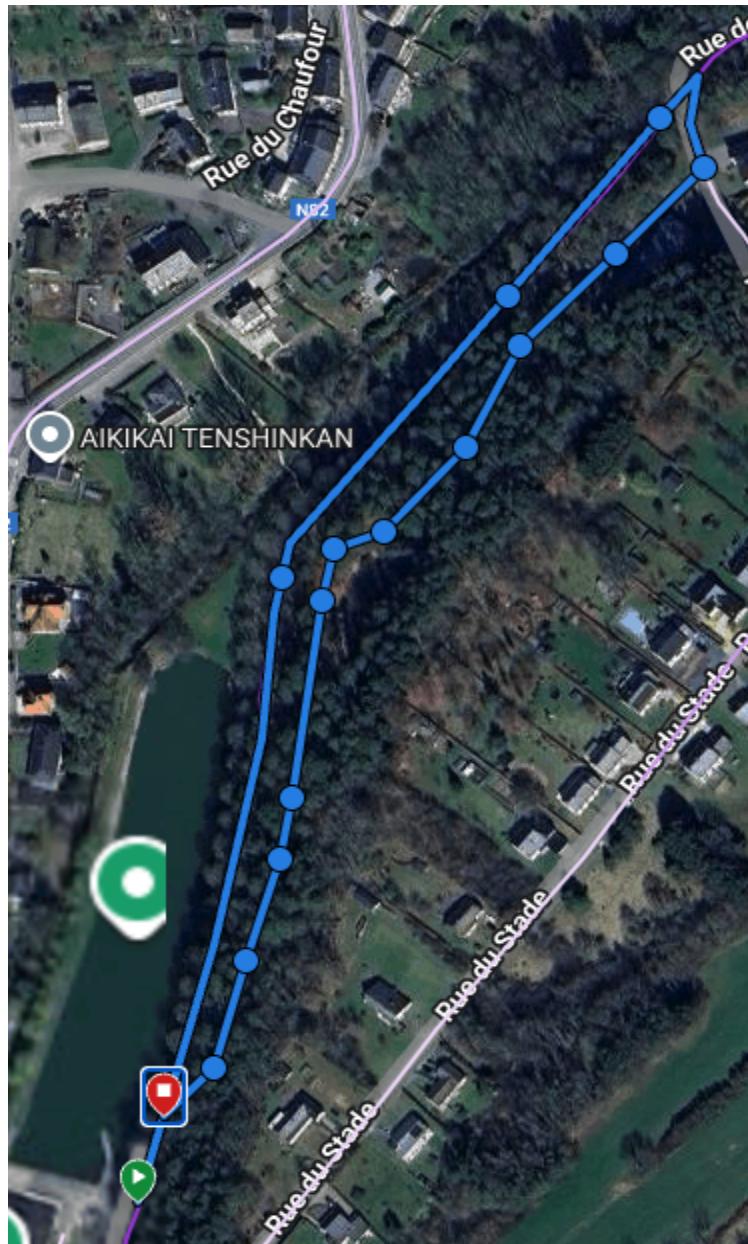


L'entrée du parc se fait par le sud (côté terrain de foot). La sortie du parc se fait par le nord (côté piste cyclable).

Les racks sont adaptés à la hauteur des vélos des enfants. Des bénévoles dans le parc à vélos pourront les aider à accrocher ou décrocher leurs vélos en cas de besoin.

Le bac N'EST PAS obligatoire dans le parc.

Parcours VTT



Le parcours est identique à celui des Kids B. **La boucle est à parcourir 3 fois.**

Il y a une petite côte d'une trentaine de mètres dans la Rue de Conchibois.

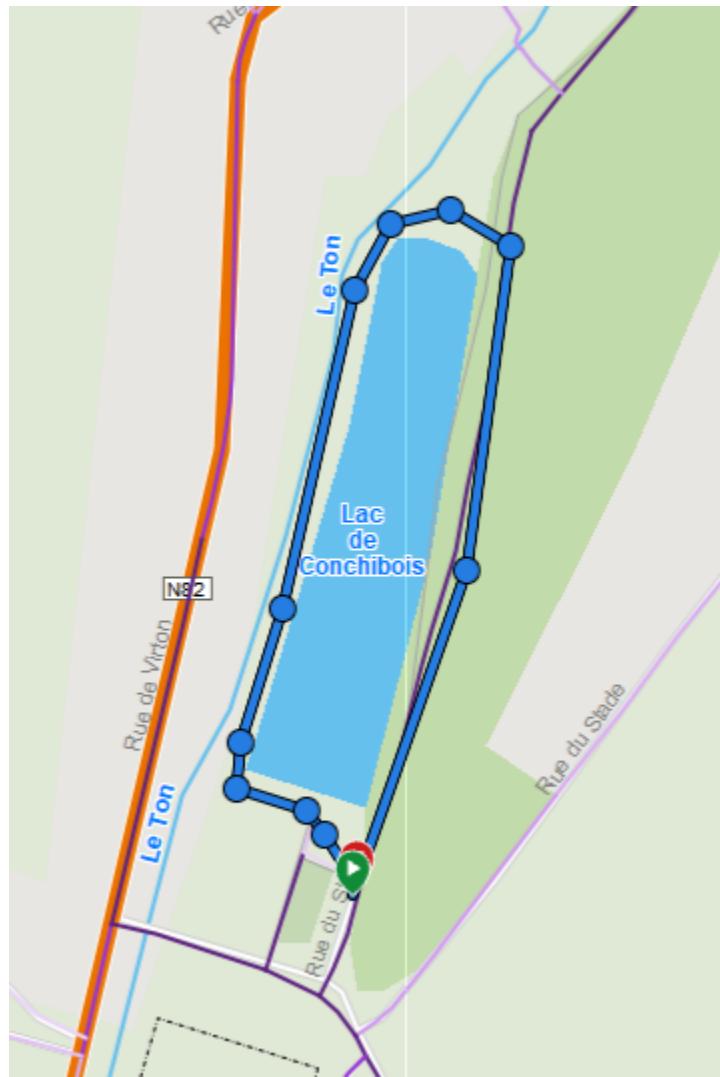
Seconde transition

Comme pour la première transition, l'entrée dans le parc se fait par le sud, la sortie se fait par le nord pour commencer à courir sur la piste cyclable le long du lac.



Course à pied

La course à pied se fait autour du lac de Conchibois dans le sens antihoraire.



Il faut faire 2 tours de lac.

Duathlon de replis

S'il n'est pas possible de nager, le triathlon sera transformé en duathlon. La partie course à pied sera organisée de la même façon que les Kids C et B.

17:00 La course Jeunes C

La course est un triathlon, natation, vélo de route, course à pied. Le vélo peut être un VTT, mais le vélo se fait à 100% sur route (avec une petite partie pavée).

Le parcours est sécurisé dès l'arrivée du dernier Kids B et peut être utilisé pour l'échauffement.

La course démarre à 17:00.

Retrait des dossards	Lieu	Secrétariat
	Horaire	De 14:15 à 15h30
	Dans l'enveloppe	<ul style="list-style-type: none"> - une puce - un dossard - 3 étiquettes
Parc à vélo	Lieu	Parking du complexe sportif
	Ouverture	16:15
	Entrée	Par le sud (côté stade de football)
	Sortie	Par le nord côté piste cyclable
	Récupération des vélos	Avant 18h30
Natation	Description	Aller-retour entre deux bouées en laissant les bouées à main gauche
	Ligne de départ	Les jeunes doivent toucher le bord du lac (mur sud)
	Bonnet	Le bonnet est obligatoire, mais n'est pas fourni par l'organisation
	Aller	Vers le nord sur 50 m
	Turning point	Bouée
	Nombre de tours	2

	Retour	Vers le sud en laissant la deuxième bouée à main gauche
Transition	Parcours balisé	Parcours balisé vers le parc à vélos
	Point d'attention	Contourner le parc par la droite
Vélo	Couleur	Vert
	Mount Line	Au niveau de la barrière sur la piste cyclable
	Nombre de tours	3
	Parcours	Aller sur la piste cyclable, retour par le chemin de VTT dans la forêt
	Difficultés	<ul style="list-style-type: none"> - montée de 50 m à 8% au bout de 500m - parcours technique dans la forêt
	Bouclage	Au retour sur la piste cyclable
	Dismount Line	Au même endroit que la Mount Line
	Distance totale	3.9 km
Course à pied	Points d'attention	<ul style="list-style-type: none"> - une vingtaine de mètre à contre sens sur la piste cyclable pour le retour vers le parc à vélo après le 2e tour - sur cette partie, on roule à gauche - contourner le parc à vélo par la gauche pour aller poser son vélo
	Marquage	Chaux / bénévoles / rubalise
	Parcours	Autour du lac
	Nombre de tours	2
	Arrivée	Sous l'arche
Podiums	Points d'attention	Attention le long du lac et le retour sur la "plage"
		16h30

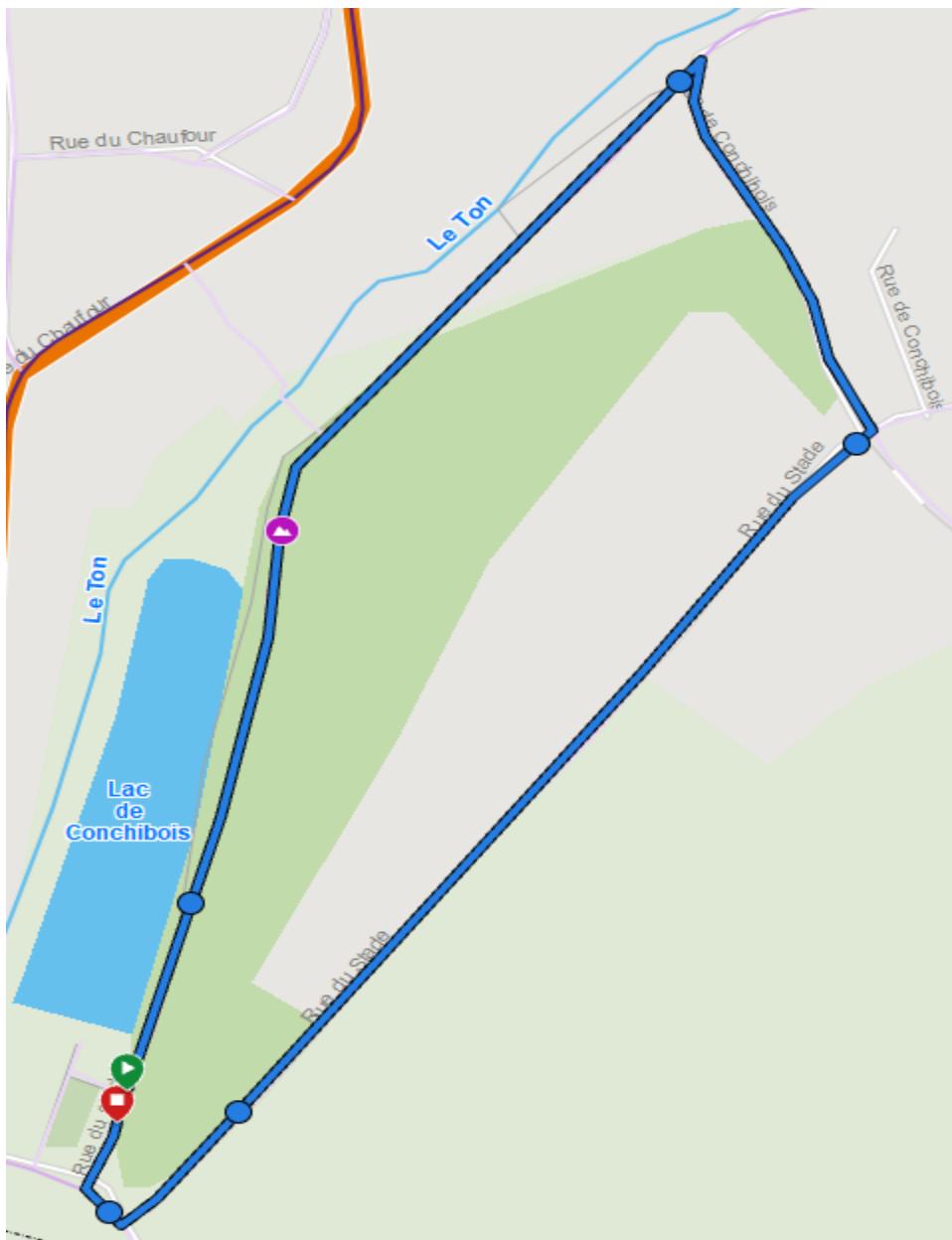
La natation

La partie natation est identique à la natation des Kids A, hormis qu'il faut faire deux tours des bouées.

La première transition

La première transition est identique à celle des Kids A.

Le parcours vélo



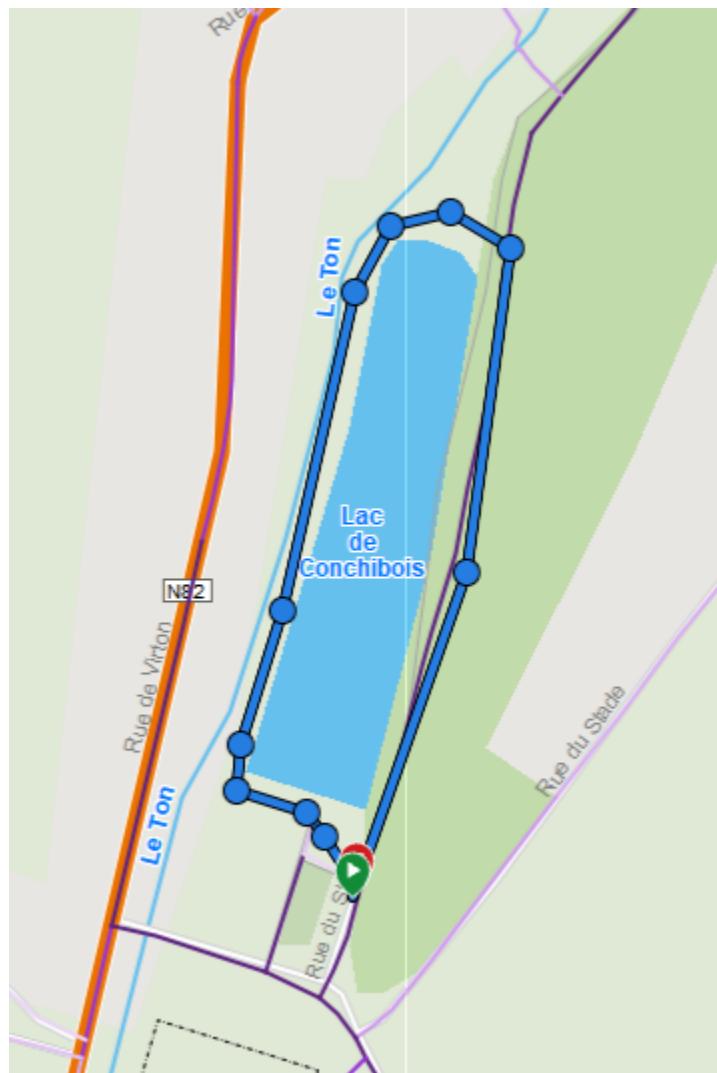
Nota : la rue du Conchibois est une pente difficile de 250 m. Les locaux l'appellent "la Rayée", mais on ne sait pas pourquoi.

La deuxième transition

La deuxième transition est identique aux Kids A.

La course à pied

La course à pied se fait autour du lac. Il faut faire 3 tours de lac.



DIMANCHE

Retrait dossard

Le secrétariat est situé dans la cafétéria du complexe sportif du lac de Conchibois et sera ouvert dès 7h45. Le retrait des dossards se fait aux horaires marqués pour votre course.

Vous y recevrez un pack qui contiendra :

- une puce électronique à porter lors de toute l'épreuve à la cheville gauche ;
- un dossard ;
- des étiquettes à coller sur le vélo (tige de selle) et sur le casque à l'avant gauche.

Parc à vélos

Votre vélo doit être en bon état, les deux freins doivent fonctionner et les extrémités des cintres du guidon doivent être bouchées.

Le parc à vélos pour les épreuves du dimanche se trouve à l'opposé du départ du triathlon, de l'autre côté du lac. Prévoyez suffisamment de temps pour revenir du parc et être à l'aise pour le départ (prévoyez 10 min environ pour revenir du parc à vélos).

Présentez-vous au parc à vélo, casque sur la tête, jugulaire fermée et suffisamment serrée, étiquettes collées sur le casque et le cadre. Aucun sac ne sera autorisé dans le parc à vélos.

Votre vélo doit être en bon état, les deux freins doivent fonctionner et les extrémités des cintres du guidon doivent être bouchées.

Attention : seuls les bacs (MAX 45 cm x 35 cm x 25 cm) qui ne contiennent que ce dont vous avez besoin pour la course seront permis dans le parc à vélos, les sacs plastiques seront interdits.

Il est également interdit d'avoir quelque chose en dehors du bac à l'exception d'une seule paire de chaussures.

Le parc à vélos sera fermé pour tout le monde 10 minutes avant le départ de la première vague de l'épreuve.

Le parc fermera donc à 9h50 pour la course Jeunes B et 14h50 pour le sprint (vagues Jeunes A, Juniors, Femme et Homme).

Échauffement et briefing

L'échauffement sera autorisé pour autant que les athlètes de l'épreuve précédente aient quitté le lac.

Un briefing obligatoire aura lieu 10 min avant le départ, soyez attentif, les informations de course et de sécurité vous seront expliquées lors de ce briefing.

Les courses Jeunes B et Découverte.

La course est un triathlon drafting pour les jeunes B, un triathlon non-drafting pour les adultes.

La course Jeunes B démarre à 10h, la course découverte à 11h30.

Dans les deux cas, les femmes partent quelques minutes après les hommes.

Retrait des dossards	Lieu	Secrétariat
	Horaire	1h30 avant la course
	Dans l'enveloppe	<ul style="list-style-type: none"> - une puce - un dossard - 3 étiquettes
Parc à vélos	Lieu	Pelouse au nord du lac
	Ouverture	1h avant la course
	Entrée	Par le nord (skate park)
	Sortie	Par le sud côté piste cyclable
	Récupération des vélos	Aussitôt après l'arrivée de la course
Natation	Parcours	Découverte : une boucle en triangle + un aller du lac
	Ligne de départ	Mur sud du lac

	Longueur	250 m
Vélo	Couleur	Bleu
	Mount Line	À la sortie du parc
	Nombre de tours	1
	Parcours	Voir ci-dessous : aller-retour jusque Mussy-la-Ville
	Difficultés	Parcours vallonné
	Bouclage	Au retour sur la piste cyclable
	Dismount Line	Au niveau du skate park
	Points d'attention	Public nombreux sur la piste cyclable virage serré à la fin de la piste cyclable
Course à pied	Marquage	Chaux / bénévoles / rubalise
	Parcours	Voir carte ci-dessous
	Revêtement	60% asphalte / 40% chemins
	Arrivée	Sous l'arche
	Nombre de tours	1 : prendre un chouchou au passage de la bifurcation vers l'arrivée au premier tour
Podiums		13h

Pour les jeunes B, l'épreuve est "drafting autorisé" :

- les vélos chronos et les prolongateurs (quelle que soit la taille) seront interdits ;
- le drafting ne peut se faire qu'entre hommes ou entre femmes.

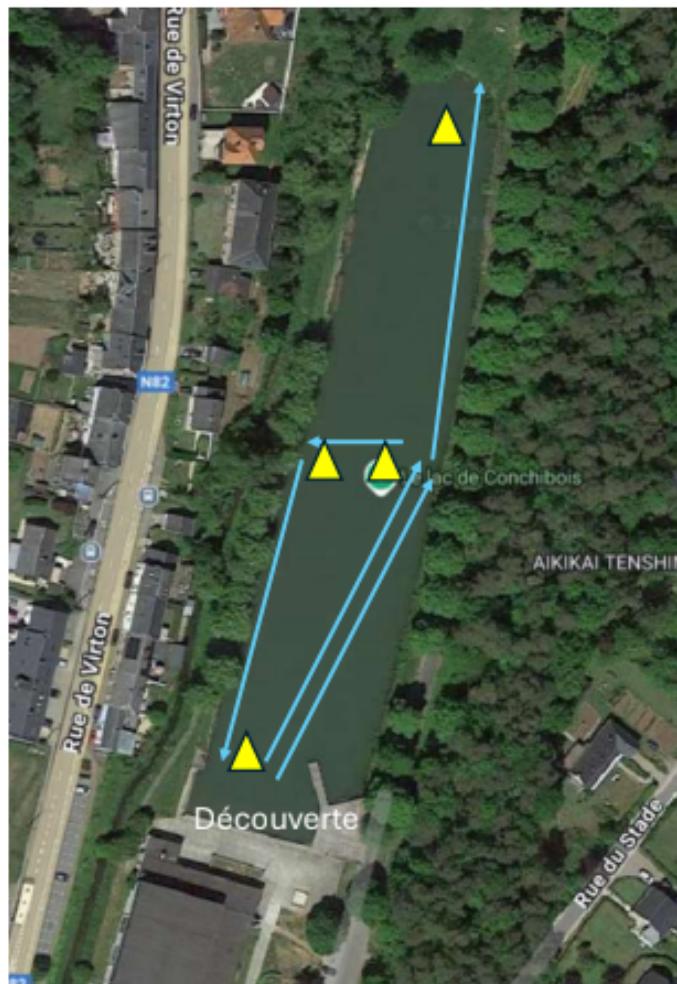
Pour le Découverte, l'épreuve est sans drafting :

- il est donc interdit de rouler en peloton ou dans l'aspiration du coureur qui vous précède ;
- les vélos de chrono sont autorisés.

Attention :

- certains carrefours sont dangereux, restez donc prudent·e·s ;
- tout jet volontaire de déchets entraîne la disqualification ;
- aucune oreillette n'est autorisée.

La natation

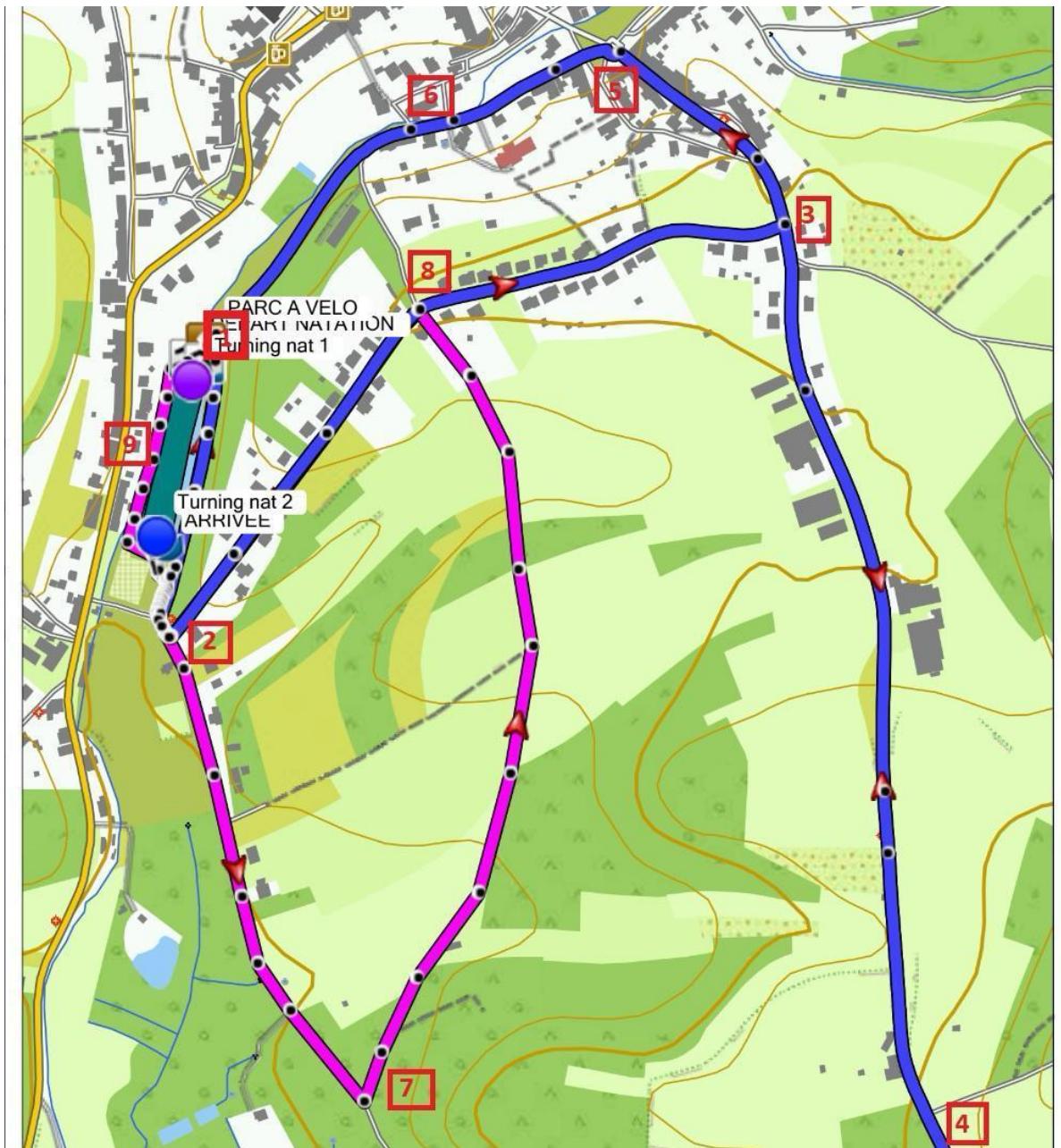


La suite...

Une fois sorti·e de l'eau, les affaires de natation sont à déposer dans le bac à votre emplacement. Vous mettez votre casque, fermez la jugulaire, des chaussures et vous pouvez partir avec votre vélo.

Il est interdit de rouler à vélo dans le parc, la Mount Line sera indiquée par des signaleurs et vous pourrez monter sur votre vélo seulement une fois cette ligne franchie.

La route sera fermée le jour de la course, toutefois le Code de la route est à respecter. Le parcours est assez vallonné.



Les courses Jeunes A - Juniors et Sprint

La course est un triathlon drafting pour les Jeunes A et Juniors, un triathlon non-drafting pour les adultes.

La course Jeunes A - Juniors démarre à 13h30, la course Sprint à 15h30.

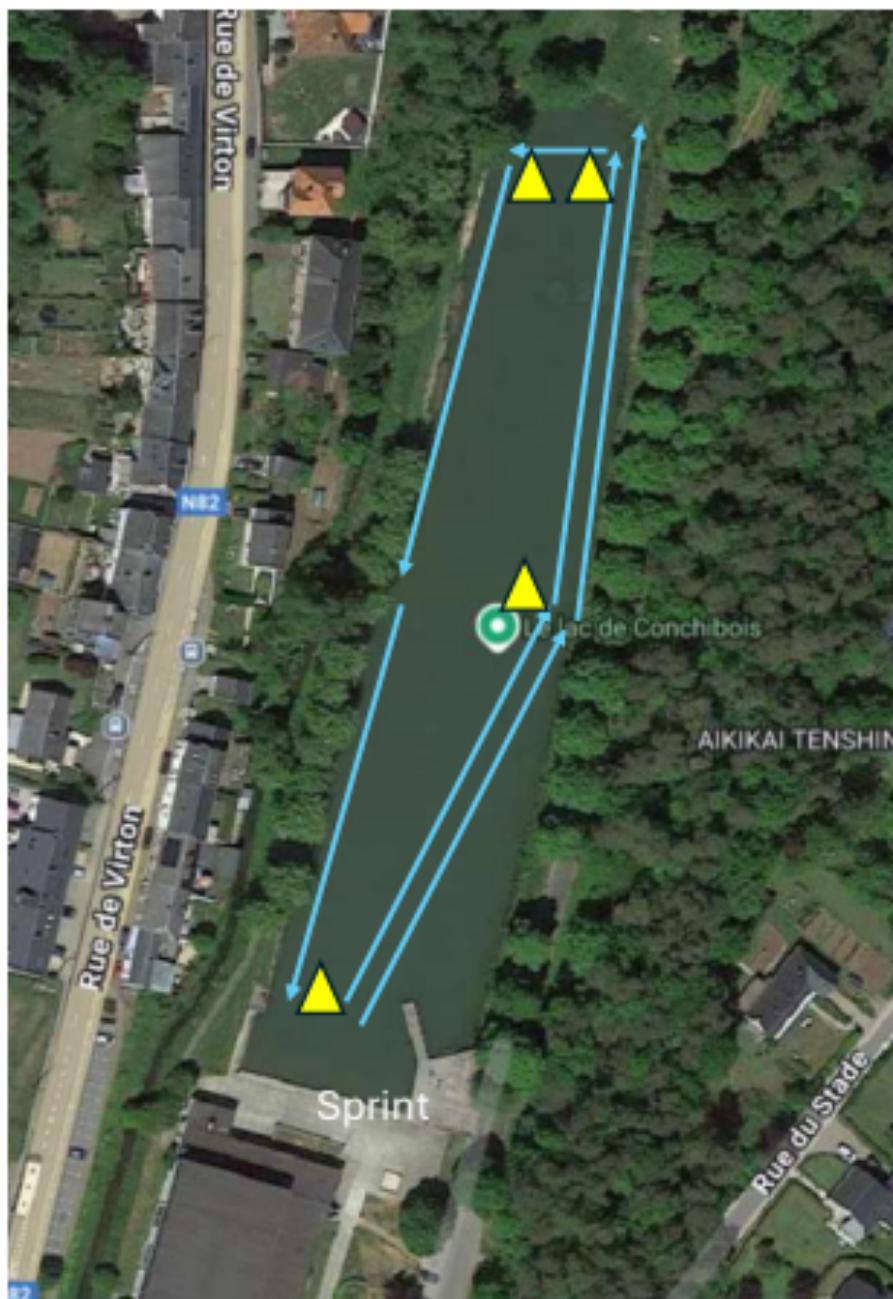
Dans les deux cas, les femmes partent quelques minutes après les hommes.

Retrait des dossards	Lieu	Secrétariat
	Horaire	1h30 avant la course
	Dans l'enveloppe	<ul style="list-style-type: none"> - Une puce - Un dossard - 3 étiquettes
Parc à vélos	Lieu	Pelouse au nord du lac
	Ouverture	45 minutes avant la course
	Entrée	Par le nord (skate park)
	Sortie	Par le sud côté piste cyclable
	Récupération des vélos	Aussitôt après l'arrivée de la course
Natation	Parcours	3 longueurs de lac
	Ligne de départ	Mur sud du lac
	Longueur	700 m
Vélo	Couleur	Bleu
	Mount Line	À la sortie du parc

	Nombre de tours	2
	Parcours	Voir ci-dessous : aller-retour jusque Mussy-la-Ville
	Difficultés	Parcours vallonné
	Bouclage	Au retour sur la piste cyclable
	Dismount Line	Au niveau du skate park
	Points d'attention	Public nombreux sur la piste cyclable Virage serré à la fin de la piste cyclable
Course à pied	Marquage	Chaux / bénévoles / rubalise
	Parcours	Voir carte ci-dessous
	Revêtement	60% asphalte / 40% chemins
	Arrivée	Sous l'arche
	Nombre de tours	2 : prendre un chouchou à chaque passage de la bifurcation vers l'arrivée au premier tour
Podiums		17h30

Natation

La sécurité dans l'eau sera assurée par des sauveteurs le long du lac et par une embarcation sur le lac. La combinaison sera autorisée pour autant que la température de l'eau soit inférieure à 24°. La température officielle de l'eau sera affichée au plus tard une heure avant l'épreuve.

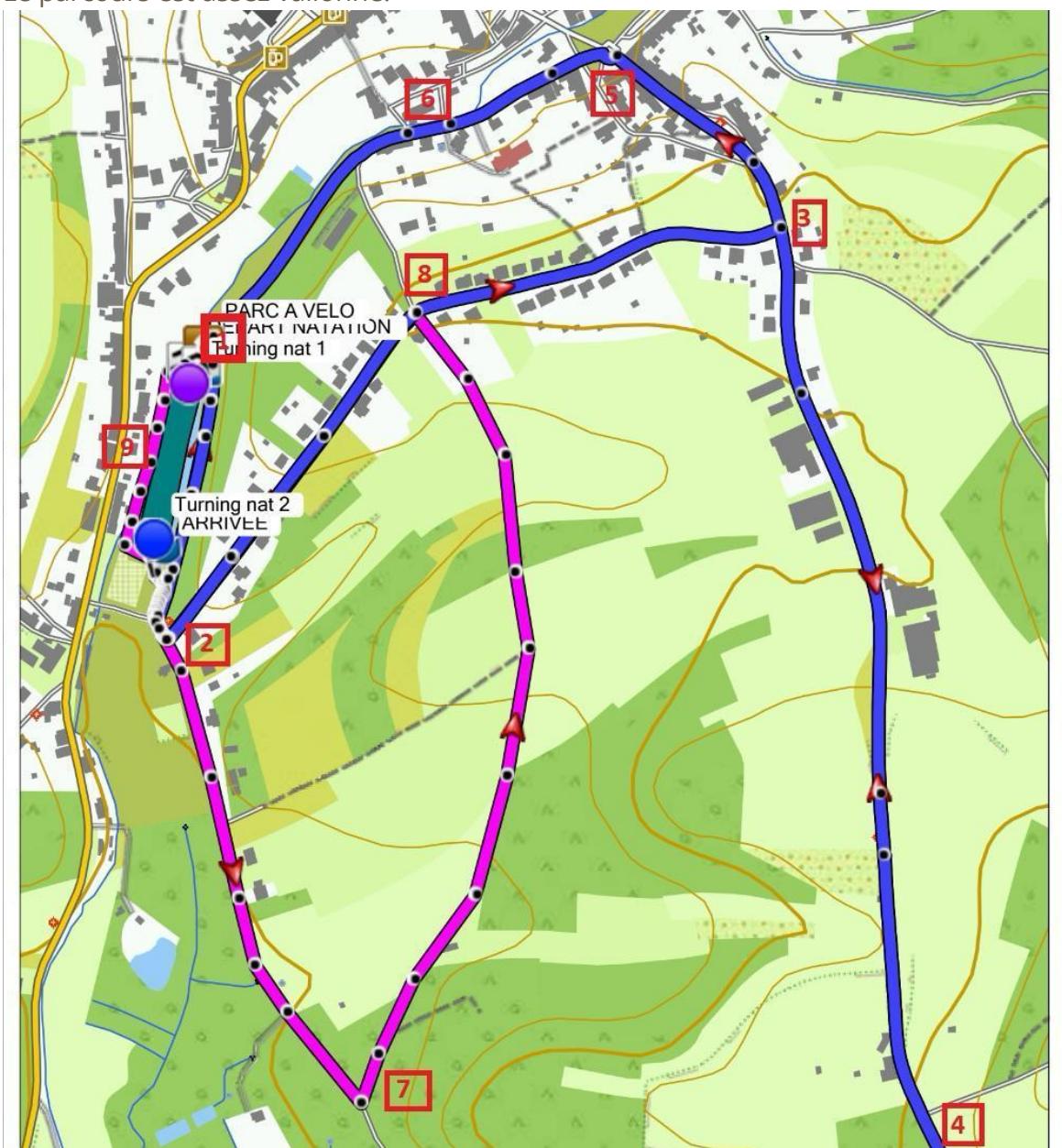


Transition 1 + départ vélo

Une fois sorti·e de l'eau, les affaires de natation sont à déposer dans le bac à votre emplacement. Vous mettez votre casque, fermez la jugulaire, des chaussures et vous pouvez partir avec votre vélo.

Il est interdit de rouler à vélo dans le parc, la Mount Line sera indiquée par des signaleurs et vous pourrez monter sur votre vélo seulement une fois cette ligne franchie.

La route sera fermée le jour de la course, toutefois le Code de la route est à respecter. Le parcours est assez vallonné.



En bleu parcours vélo, en rose parcours à pied.

Attention :

Pour les jeunes A/juniors, l'épreuve est "drafting autorisé" :

- les vélos chrono et les prolongateurs (quelle que soit la taille) seront interdits ;
- le drafting ne peut se faire qu'entre hommes ou entre femmes.

Pour le sprint, l'épreuve est sans drafting :

- il est donc interdit de rouler en peloton ou dans l'aspiration du coureur qui vous précède ;
- les vélos de chrono sont autorisés.

Attention :

- certains carrefours sont dangereux, restez donc prudent·e·s ;
- tout jet volontaire de déchets entraîne la disqualification ;
- aucune oreillette n'est autorisée.

Transition 2 + départ CAP

Une fois la boucle effectuée, vous retournez au parc à vélos. Une Dismount Line sera indiquée au sol et par des signaleurs, il faudra impérativement descendre du vélo avant cette ligne, gardez votre casque attaché jusqu'au dépôt du vélo.

Les affaires de vélo sont à déposer dans le bac à votre emplacement.

Attention : il est interdit de courir avec GSM ou tout autre matériel électronique permettant la communication/musique.

Récupération affaires de course

Il est demandé aux athlètes de récupérer dès que possible leur vélo et affaires de course. Les athlètes qui participent aux challenges devront également récupérer leurs affaires entre les 2 courses.

Bonne fin de préparation à tout·e·s et à dimanche ! 😊