



# TRIATHLON

DES GORGES - ARDECHE ET GARD

Entre Saint-Martin-d'Ardèche et Aiguèze 

## DOSSIER DE PRESSE

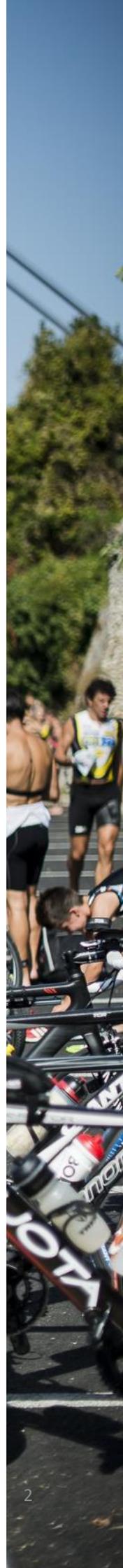
[www.triathlondesgorges.com](http://www.triathlondesgorges.com)



# SOMMAIRE

---

- 1. LE TRIATHLON DES GORGES**  
*Histoire et Valeurs ..... p.3*
- 2. L'ÉVÉNEMENT EN DETAIL**  
*Description ..... p.4*
- 3. LES ÉPREUVES EN CLAIR**  
*Les épreuves jour par jour ..... p.5*
- 4. LE CHALLENGE DES GORGES**  
*3 jours – 3 épreuves ..... p.6*
- 5. UN TRIATHLON DURABLE**  
*Une éco-manifestation ..... p.7*
- 6. DES RAVITAILLEMENTS LOCAUX**  
*..... p.8*
- 7. UN TRIATHLON POUR TOUS**  
*Paratriathlon, jeunes ..... p.9*
- 8. UNE FAMILLE DE BÉNÉVOLES**  
*Un investissement sans faille .... p.10*
- 9. LE TRIATHLON EN CHIFFRES**  
*..... p.11*
- 10. LE PALMARES**  
*Nos vainqueurs ..... p.12*
- 11. MEDIAS**  
*Où nous suivre ..... p.13*
- 12. PARTENAIRES**  
*Fidèles et engagés ..... p.14*
- 13. FOCUS SUR 2021 et 2022**  
*Retour en images ..... p.15*
- 14. L'ÉDITION 2023**  
*Quoi de neuf ..... p.16*
- 15. PROGRAMME 2023**  
*..... p.17*
- 16. CONTACT**  
*et localisation ..... p.18*





# LE TRIATHLON DES GORGES

A travers le Triathlon des Gorges - Ardèche et Gard, l'association Ardèche Sport Attitude rend accessible à tous le triathlon sur des parcours nature en alliant trois disciplines : la natation, le vélo et la course à pied.



## HISTOIRE

Né de l'envie de faire découvrir la route touristique des Gorges autrement qu'en voiture, ce triathlon relie deux territoires : St-Martin-d'Ardèche et Aiguèze pour faire découvrir aux triathlètes la beauté de l'Ardèche et du Gard à travers une réserve naturelle.

Depuis sa création en 2012, le Triathlon des Gorges - Ardèche et Gard s'est développé tout en restant innovant pour devenir un événement incontournable. Cette notoriété acquise dans le monde du Triathlon lui a permis d'organiser les championnats de France FFTri distance L en 2018.

## VALEURS

Alliant valeurs humaines et sportives, le Triathlon des Gorges est un événement convivial où l'accomplissement de chacun est au rendez-vous. Dans le respect de tous, chaque triathlète peut trouver son rythme à travers les trois distances proposées pour atteindre ses objectifs.

Dans une optique de pratique responsable, les équipes relais devront faire preuve d'esprit d'équipe afin de valoriser les points forts de chaque participant. Les sportifs individuels pourront quant à eux bénéficier de la solidarité des bénévoles pour évoluer en sécurité dans un milieu naturel préservé.

---

# L'ÉVÉNEMENT EN DETAIL

Avec des épreuves pour tous, le Triathlon des Gorges rassemble depuis plusieurs **années plus de 1700 participants sur trois jours** et est le rendez-vous de l'été à ne pas manquer.

Dans une atmosphère conviviale, cet événement sportif valorise les acteurs locaux et le cadre naturel exceptionnel de l'Ardèche et du Gard notamment à travers :

- 5 épreuves différentes et accessibles à tous de 6 à 77 ans
- une liaison originale entre l'Ardèche et le Gard par un pont de **38 bateaux** qui permet de courir sur l'eau
- des épreuves sécurisées par **42 motos d'encadrement** de différentes provenances : prestataires et bénévoles mélangés
- de nouvelles images chaque année et diffusées sur les plus grande chaînes

## NAGER DANS L'ARDECHE

Les pieds dans l'Ardèche, chaque épreuve débute par un parcours de natation alliant découverte et exigence dans un cadre naturel exceptionnel. Toujours visibles par les supporters, les nageurs longent les quais sur tout le parcours.

## ROULER DANS LES GORGES

A la sortie de l'eau, les triathlètes partent en vélo de route explorer les paysages Gardois avant de traverser la réserve naturelle des Gorges de l'Ardèche par la route touristique spécialement fermée à la circulation.

## COURIR DANS UN VILLAGE MEDIEVAL

Pour finir, runnings aux pieds, les sportifs termineront leur effort en passant de l'Ardèche au Gard par un pont de bateaux pour une course à pied à travers de beaux villages et un site classé.



# LES EPREUVES EN CLAIR



## EN RESUME

**3 jours d'événement** : jeudi, vendredi, samedi

**5 distances** : jeunes 6-9, jeunes 10-13, XS, Ms, L

**10 formats** : Relais, Rando-loisirs, Individuel, Afterwork, ...

**Le challenge HUUB des Gorges sur les 3 jours**

## JEUDI



 1000m  35km  7km

Avec un départ en soirée, le triathlon distance Ms est une épreuve pour tous et marque l'ouverture de l'événement avec notamment la proposition d'un parcours paratriathlon en départ spécifique

### + AFTERWORK

Spécialement créé pour les entreprises, l'Afterwork est l'occasion pour les collaborateurs de se dépasser après une journée de travail en participant en individuel, en équipe-relais ou comme supporter à l'épreuve Ms tout en profitant de moments privilégiés qui leur sont dédiés

## VENDREDI



Pour les 6/9 ans :  50m  1km  400m  
Pour les 10/13 ans :  200m  4km  1,5km



 400m  10km  2,5km

Pour les débutants qui souhaitent se lancer un nouveau défi ou pour les experts amateurs d'efforts courts, la distance XS est l'épreuve qui marque le vendredi

## SAMEDI



 2000m  76km  18km

La distance L du samedi est l'épreuve phare de ce triathlon où les meilleurs triathlètes se font plaisir durant plus de trois heures

## LES FORMATS

Dans chaque course, les triathlètes peuvent participer :

- en **individuel**, réaliser les trois disciplines seul et chronométré
- en **relais**, par équipe de deux ou trois, se répartir les trois disciplines
- en **rando-loisirs**, pour se dépasser en profitant du paysage, en individuel ou en relais mais sans chronométrage ni classement
- sur la distance L : Le **swim-bike** pour nager/rouler sans courir et le **duathlon** pour courir/pédaler sans nager.

# LE CHALLENGE DES GORGES

## 3 JOURS – 3 EPREUVES

### EN RESUME

Distance Ms du jeudi

+ Distance XS du vendredi

+ Distance L du samedi

--> classement final par cumul de points

- 1 épreuve par jour pendant 3 jours comme une course à étapes
- de 17 participants à sa création à une limite à 150 participants, le concept du Challenge des Gorges est une innovation d'Ardèche Sport Attitude qui attire de plus en plus



### UN DEFI UNIQUE

Par l'enchaînement des 3 courses proposées sur les 3 jours d'événement, le Challenge HUUB des Gorges lance un défi aux triathlètes les plus accomplis.

Précurseur des triathlons à étape en France, le Challenge des Gorges innove et vise à repousser les limites.

### UN CLASSEMENT SPECIFIQUE

Dans ce classement, hommes et femmes sont logés à la même enseigne, puisque sur chaque course, les points sont attribués en fonction de la place au classement indépendamment des catégories (1 point au 1er, 2 points au 2ème, 20 points au 20ème ...).

Un classement spécifique par cumul des points sur les trois courses définit les vainqueurs hommes et femmes de ce challenge. Le vainqueur est le triathlète avec le plus petit score sur le cumul des trois courses.





# UN TRIATHLON DURABLE

Depuis sa création, l'association Ardèche Sport Attitude s'engage dans une démarche d'éco-manifestation pour diminuer l'impact environnemental du Triathlon des Gorges. Avec le label Triathlon Durable décerné par la Fédération Française de Triathlon, les organisateurs s'engagent sur quatre axes :

- **la gouvernance** : en sensibilisant les partenaires et bénévoles
- **l'environnement** : en minimisant l'impact sur le territoire et triant les déchets
- **l'économie** : en sélectionnant des partenaires locaux et en contribuant au développement touristique du territoire.
- **le social** : en proposant une offre pour tous les budgets et en accueillant des publics variés (jeunes, personnes en situation de handicap, triathlètes confirmés, ...)

Un engagement et des valeurs  
partagés par nos partenaires

## LES PRINCIPALES ACTIONS MISES EN PLACE



Tous les déchets produits sont triés et en grande partie **recyclés ou compostés**.

Pendant la course, des **zones de propreté** sont installées, seuls espaces où les triathlètes peuvent jeter leurs ordures.



Les produits servis sur les ravitaillements et au repas d'après-course sont choisis chez des **producteurs locaux**. Les denrées non utilisées sont rendues aux commerçants. Certains cadeaux participants sont à récupérer directement **aux caveaux des vigneron**s.



Une collaboration étroite avec le **syndicat de gestion des Gorges de l'Ardèche** pour la préservation des espaces naturels et des espèces protégées.



# DES RAVITAILLEMENTS LOCAUX

Sur tous les ravitaillements, nous nous engageons pour proposer des produits de **saisons et locaux**. Ces produits "made in Ardèche" permettent de faire découvrir le territoire aux triathlètes d'une autre façon.



---

# UN TRIATHLON POUR TOUS

Grâce à ses différents formats et distances le Triathlon des Gorges - Ardèche et Gard est avant tout une épreuve ouverte à tous : triathlètes aguerris, sportifs souhaitant découvrir un nouveau sport ou encore personnes à besoins spécifiques.

## PARATRIATHLON

---

Un accueil et des parcours aménagés sur la distance Ms du jeudi soir ainsi qu'un départ spécifique pour les para-triathlètes souhaitant participer. L'organisation collabore avec plusieurs établissements spécialisés afin de monter des projets à l'année et d'accueillir leurs participants dans les meilleures conditions.



## DEUX COURSES JEUNES

---

Les enfants sont aussi les bienvenus pour découvrir le triathlon et s'amuser sur des distances courtes adaptées à leur âge. Les 6/9 ans et les 10/13 ans seront dans les mêmes conditions de course et pourront franchir la même ligne d'arrivée pour faire comme les grands !

# UNE FAMILLE DE BENEVOLES

Derrière ces trois jours de courses se cache les missions de nombreux bénévoles, tous impliqués à leur façon pour faire de l'événement un succès. Mais qui sont-ils ?

Au Triathlon des Gorges, le bénévolat c'est une histoire de famille. Frères, cousins, amis, toutes générations confondues se retrouvent chaque année depuis 2012.



## UNE EQUIPE DE JEUNES ET DE MOINS JEUNES

Le pari osé de confier la gestion de la remise des dossards à des jeunes de 12 à 15 ans la première année les a tous convertis au triathlon. En grandissant, ils restent impliqués selon leurs disponibilités, voir tiennent des postes plus exigeants selon leurs compétences (médical, logistique, par exemple).

Le Triathlon des Gorges regroupe donc une équipe de jeunes et aussi de moins jeunes puisque dans la famille on y retrouve les grands-parents ! Avec des missions adaptées, les aînés partagent leurs expériences auprès de tous dans une ambiance conviviale.

## LA BENEVOL 'TEAM

L'organisation reste innovante en proposant aux triathlètes, ou leurs accompagnants, de bénéficier du remboursement d'une partie de leur inscription en échange d'un peu de leur temps pour l'encadrement d'une course.

## DE TOUS HORIZONS

Mais d'où vient tout ce beau monde ?

D'ici et d'ailleurs ! On y retrouve des habitants locaux ou des touristes de passage qui souhaitent participer à la fête. Egalement de nombreux "ch'tis", au rendez-vous chaque année durant une semaine pour aider. A travers le soutien des associations locales et des villages traversés, un projet à l'année avec un ESAT, ou encore avec la sensibilisation des jeunes au bénévolat par le développement d'un stage jeune en coordination avec le comité Drôme-Ardèche de Triathlon, l'organisation souhaite inclure tout le monde dans l'événement.

## COMMENT DEVENIR BENEVOLE

Remplir le formulaire d'inscription sur le site du triathlon pour être recontacté à l'approche de l'événement !

[www.triathlondesgorges.com/benevoles/](http://www.triathlondesgorges.com/benevoles/)



# LE TRIATHLON DES GORGES

## EN CHIFFRES

**1** **épreuve** = 3 disciplines enchaînées : natation, vélo et course à pied  
**challenge** : le challenge HUUB des Gorges, 3 jours - 3 épreuves  
**projet à l'année avec ASRL** : l'ESAT de Wambrechies, 10 majeurs protégés encadrés pour participer au triathlon et s'engager en tant que bénévoles

**2** **territoires** : l'Ardèche et le Gard  
**communes hôtes** : Aiguèze et Saint-Martin-d'Ardèche

**3** **jours d'épreuves** : jeudi, vendredi et samedi

**11** **formats d'épreuves** : 6/9 ans (50m, 1 km, 400m) - 10/13 ans (200m, 4km, 1,5km) - XS (400m, 10km, 2km) - Ms (1000m, 35km, 7km) - L (2000m, 76km, 18km) - Challenge - Afterwork - Paratriathlon - SwimBike – Duathlon - Relais - Rando-loisirs

**12** **communes partenaires** : Saint-Martin-d'Ardèche, Aiguèze, Saint-Marcel-d'Ardèche, Bidon, Saint-Remèze, Laval-Saint-Roman, Le Garn, Montclus, Labastide-de-Virac, Orgnac-l'Aven, Vallon-Pont-d'Arc, Saint-Julien-de-Peyrolas

**17** **fournisseurs locaux**

**29** **partenaires**

**84** **départements français** représentés

**90** **participants de nationalités étrangères** représentant 10 pays

**460** **participants locaux** de Drôme, Gard et Ardèche

**225** **bénévoles** sur les trois jours d'épreuves

Au total sur les 3 jours d'épreuves :

**554** **participants** en 2012 à plus de

**1700** **aujourd'hui**

**3630** m de natation

**126** km de vélo

**29** km de course à pied



# UN PALMARES EPOUSTOUFLANT

Depuis sa création en 2012, le Triathlon des Gorges a accueilli et célébré les victoires de nombreux champions et championnes, parmi lesquels :

- **Toumy DEGHAM**, vainqueur du triathlon distance L en 2012.
- **David HAUSS**, vainqueur du triathlon distance L en 2013 et 4e au JO de Londres en 2012.
- **Bertrand BILLARD**, vainqueur du triathlon distance L en 2014 et double champion du monde de longue distance en 2013 et 2014.
- **Sylvain SUDRIE**, vainqueur du triathlon distance L en 2015, quintuple champion de France de distance L et double champion du monde de longue distance en 2010 et 2016.
- **Kevin RUNDSTADLER**, vainqueur du triathlon distance L en 2017 et 3e aux championnats de France longue distance en 2017, vainqueur du Challenge en 2022.
- **Sébastien FRAYSSE**, vainqueur du triathlon distance L en 2018 et champion de France sur la même épreuve.
- **Mathis MARGIRIER**, en six participations il s'est imposé en 2012 dans la catégorie minime, puis en 2014, 2015, 2016 sur le XS, en 2017 et 2022 sur le Ms et enfin en 2019 sur le Challenge. Originaire d'Ardèche, il est aussi ambassadeur de l'évènement.
- **Théo CHARRE**, vainqueur du triathlon distance L en 2019, et top 10 sur l'Embrunman.
- **Clément MIGNON**, vainqueur des distances XS, Ms et L ainsi que du Challenge en 2021, 2022 et champion de France de triathlon distance L en 2021, Champion du Monde en 2022.



- **Camille SHAW-DONAT**, vainqueur du triathlon distance L trois années consécutives en 2014, 2015 et 2016.
- **Manon GENET**, vainqueur de la distance L en 2017 et vice-championne du monde de triathlon distance L en 2021.
- **Céline BOUSREZ**, vainqueur du triathlon distance L en 2018 et championne de France sur la même épreuve.
- **Marion GAY-PAGEON**, troisième aux Championnats de France longue distance en 2019 et seconde sur le triathlon distance L en 2021 après une chute malheureuse en 2018 ne lui permettant pas de finir.
- **Alice MEIGNIE**, vainqueur de la distance L et du Challenge en 2019.
- **Marjolaine PIERRE**, vainqueur des distances XS, Ms et L ainsi que du Challenge en 2021 et vice-championne de France de triathlon distance L en 2021.
- **Charlotte MOREL-BELAUBRE**, Double Championne de France en 2015-2016 et vainqueur du Challenge en 2022.

# NOS PARTENAIRES MEDIAS

Pour ne rater aucune actualité et moment incontournable de l'événement, retrouvez le Triathlon des Gorges - Ardèche et Gard sous plusieurs formes :

En version papier :



Sur les réseaux sociaux :



Triathlon des Gorges de l'Ardèche



Triathlondesgorgesde lardeche

En vidéo :



En image :

Photographies de



Matthieu DUPONT  
Eric MORELLE  
Cyril CRESPEAU



# NOS PARTENAIRES FIDELES ET ENGAGES

## PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

**Ardèche**  
LE DÉPARTEMENT



**GORGES**  
de l'Ardèche | Pont d'Arc



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

## PARTENAIRES PRIVES



depuis 2012



cosmétique bio née en Ardèche en 1983

depuis 2012



depuis 2014



depuis 2021

## PRINCIPAUX CONTRIBUTEURS



depuis 2012



depuis 2012



depuis 2012



depuis 2017

## ASSOCIATIONS LOCALES

- Club Canoë-Kayak des Gorges de l'Ardèche
- La Roue Libre Vallonnaise
- Course Nature des Gorges de l'Ardèche
- Union Cycliste de l'Ardèche Méridionale
- Le Comité des fêtes de La Bastide de Virac
- Les Chênes Verts de Saint-Remèze
- L'association du village d'Orgnac-l'Aven
- L'association du village d'Aiguèze
- Aubenas Triathlon / Tri 07 Privas Triathlon

# FOCUS SUR L'ÉDITION 2021



"On a eu un coucher de soleil sur notre triathlon.  
C'était magnifique, les parcours sont géniaux !"

- Alexandra Navarro, distance Ms, 2021  
Dauphiné-Libéré, 12 juillet 2021

Avec trois victoires sur les trois courses de l'événement, **Clément Mignon** s'est imposé chez les hommes et a remporté le Challenge des Gorges. Du côté féminin, **Marjolaine PIERRE** a réalisé le même exploit en réussissant à s'imposer sur chacune des trois courses ainsi que sur le Challenge des Gorges.



# 1721

PARTICIPANTS

# 4000

ACCOMPAGNATEURS  
& SPECTATEURS

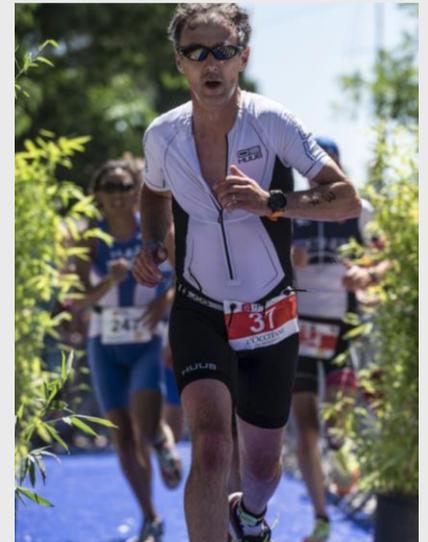
# 225

BENEVOLES

# RETOUR SUR L'ÉDITION 2022

L'édition qui fêtait les 10 ans d'organisation avec un record de participation de 1785 triathlètes accueillis.

Des champions couronnés, la présence de paratriathlètes, le retour de Stessy, jeune fille atteinte de Neurofibromatose dans la course, guidée par le Directeur de course, la mascotte écureuil, le sourire des triathlètes et leur famille, et enfin le concert avec RN102 pour clôturer le week-end.



# L'ÉDITION 2023

## LES DATES ET NOUVEAUTÉS

Les dates sont fixées : en 2023, le Triathlon des Gorges - Ardèche et Gard aura lieu **les 6, 7 et 8 juillet**.

**Nouveauté** : en plus du Challenge des Gorges et des 5 épreuves phares de ce triathlon, **un format duathlon** vient se glisser en option dans l'épreuve L du samedi pour courir et rouler sans nager et proposer aux duathlètes une épreuve longue avec de jolis paysages.

Le **revêtement** de la route des Gorges entièrement refait, « un vrai billard pour les cyclistes ».



## L'INCLUSION DANS LE TRIATHLON

L'association des Hauts de France, ASRL investie dans l'action sociale et médico-sociale accueille des personnes en situation de handicap. En 2023, la délégation revient en force avec 4 établissements présents (les adultes de l'ESAT de Wambrechies, les jeunes aveugles de Lille, les jeunes suivis pour épilepsie ou problème d'apprentissage de l'ISETA, le foyer de Quesnoy/Deule seront bénévoles ou dans la course XS).

**TRIATHLON** 6,7 et 8 JUILLET **2023**  
DES GORGES - ARDÈCHE ET GARD  
Entre Saint-Martin-d'Ardèche et Aiguèze



# TRIATHLON

DES GORGES - ARDÈCHE ET GARD

Entre Saint-Martin-d'Ardèche et Aiguèze

# PROGRAMME 2023

## Jeudi 6 juillet 2023

- ↳ 15h30-18h45, Retrait des dossards Triathlon distance Ms et L
- ↳ 17h00-19h00, Accès Aire de Transition Distance Ms
- ↳ 19h00, Départ 1 paratriathlon
- ↳ 19h30, Départ 2 Challenge puis Triathlon distance Ms
- ↳ 19h33, Départ 3 Triathlon Ms relais & Rando-Triathlon dist. Ms
- ↳ 22h00, Temps limite Vélo
- ↳ 22h00, Podium & Remise des prix

## Vendredi 7 juillet 2023

- ↳ 7h30, Retrait des dossards Jeunes jusque 9h15 /dist. XS jusque 11h
- ↳ 8h45-9h30, Accès Aire de Transition pour les 6/9 & 10/13
- ↳ 9h45, Départ Jeunes 6/9, Mini-Poussin/Poussin
- ↳ 10h15, Départ Jeunes 10/13, Pupille/Benjamin
- ↳ 11h00, Accès Aire de Transition pour le dist. XS
- ↳ 11h30, Départ Challenge puis Triathlon distance XS pour les Benjamins
- ↳ 11h32, Départ Triathlon distance XS puis Rando-Triathlon dist. XS
- ↳ 12h30, Podium & Remise des prix
- ↳ 15h30-20h00, Retrait des dossards distance L
- ↳ 18h30, Informations course & présentation athlètes préférentiels

## Samedi 8 juillet 2023

- ↳ 6h00-7h15, Accès Aire de transition & Dépôt des vélos
- ↳ 7h30, Départ 1 Triathlon distance L individuel, SwimBike, Duathlon
- ↳ 7h33, Départ 2 Triathlon distance L relais
- ↳ 8h30, Temps limite Natation / 13h00, Temps limite Vélo
- ↳ 15h00, Temps limite CàP (km12,5, zone prise de bracelet)
- ↳ 14h30, Podium & remise des prix, Clôture de la course (16h)
- ↳ 18h00, Fermeture de la Garden-Party

## COMMENT PARTICIPER

Inscriptions et informations en ligne sur le site :  
[www.triathlondesgorges.com](http://www.triathlondesgorges.com)

Certificat médical obligatoire pour les épreuves  
chronométrées avec classement  
(non-obligatoire en format rando-loisirs)

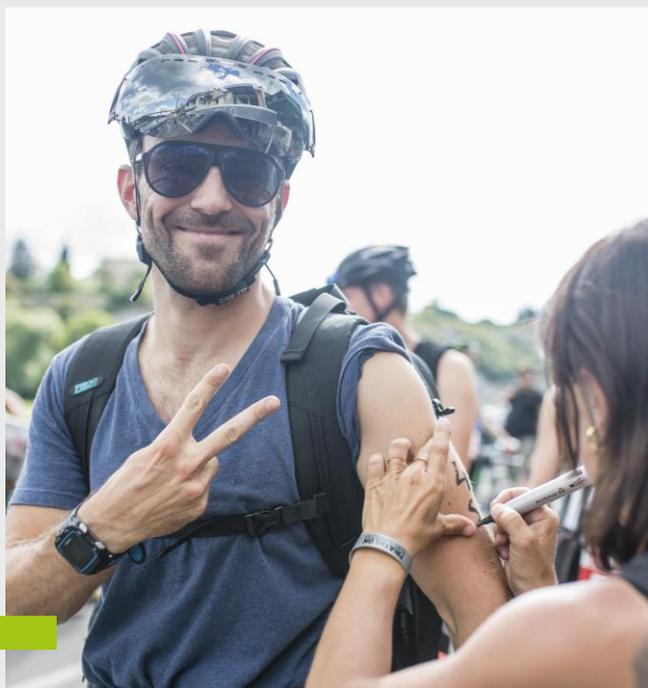
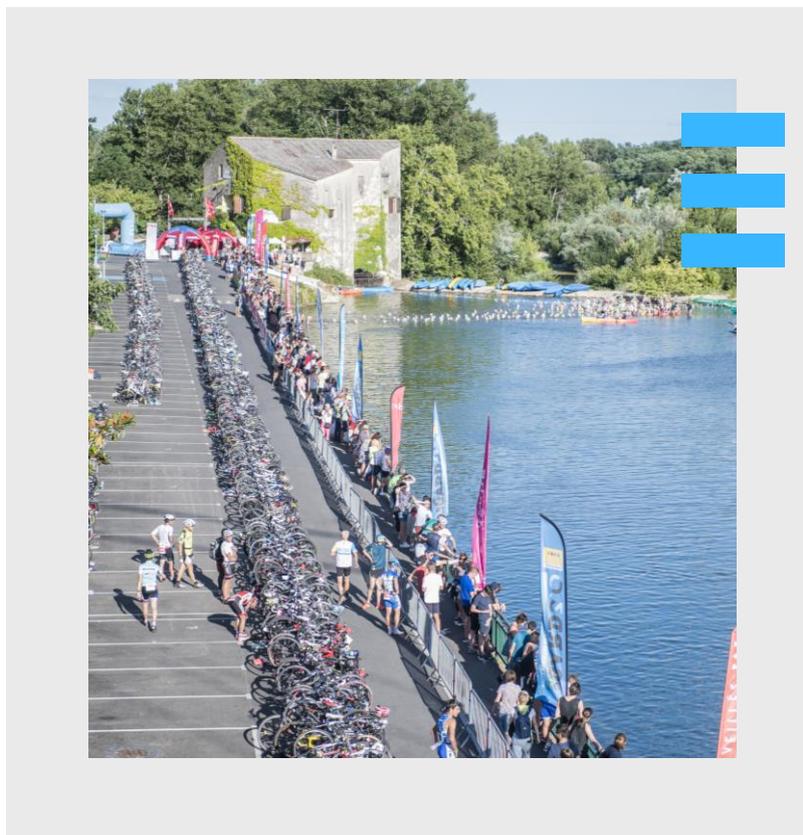
# LOCALISATION & CONTACT

## LOCALISATION

Le retrait des dossards (à côté de la mairie), les départs de course (le moulin) et le parc à vélo (quai des pescadous), points stratégiques des épreuves, se trouvent à **Saint-Martin-d'Ardèche**.

Chaque année, un **village-expo** est installé sur la place du Sablas au cœur de St-Martin-d'Ardèche. Des professionnels proposent de pouvoir essayer, louer ou acheter du matériel.

Face aux falaises d'Aiguèze, une garden-party avec un **repas d'après-course** est organisée le samedi et réservé pour les participants du distance L dans un jardin idyllique de Saint-Martin-d'Ardèche.



## CONTACT

Directeur de course : Bruno - 06 85 36 52 48

Relation presse :

- Sabine - 06 78 05 10 06
- Aurore - 06 45 92 54 03

[ardechesportattitude@orange.fr](mailto:ardechesportattitude@orange.fr)

[www.triathlondesgorges.com](http://www.triathlondesgorges.com)





### LES PARTENAIRES 2023

