



# GUIDE ATHLETE

TRIATHLON DES GORGES – ARDECHE ET GARD



**TRIATHLON**  
DES GORGES - ARDÈCHE ET GARD  
Entre Saint-Martin-d'Ardèche et Aiguèze

**2026.**

# LE TRIATHLON DES GORGES - ARDÈCHE ET GARD -



Organisé depuis 2012 par l'association Ardèche Sport Attitude, le Triathlon des Gorges - Ardèche et Gard **accueille sur trois jours plus de 2000 participants et 250 bénévoles.**

Les parcours traversent l'Ardèche et le Gard sur des itinéraires nature. Pour que tous types de participants puissent découvrir et pratiquer le triathlon, nous organisons cinq distances :

**Jeudi soir**



**Vendredi soir**

6/9 ans  
10/13 ans



**Samedi soir**



**CHALLENGE**

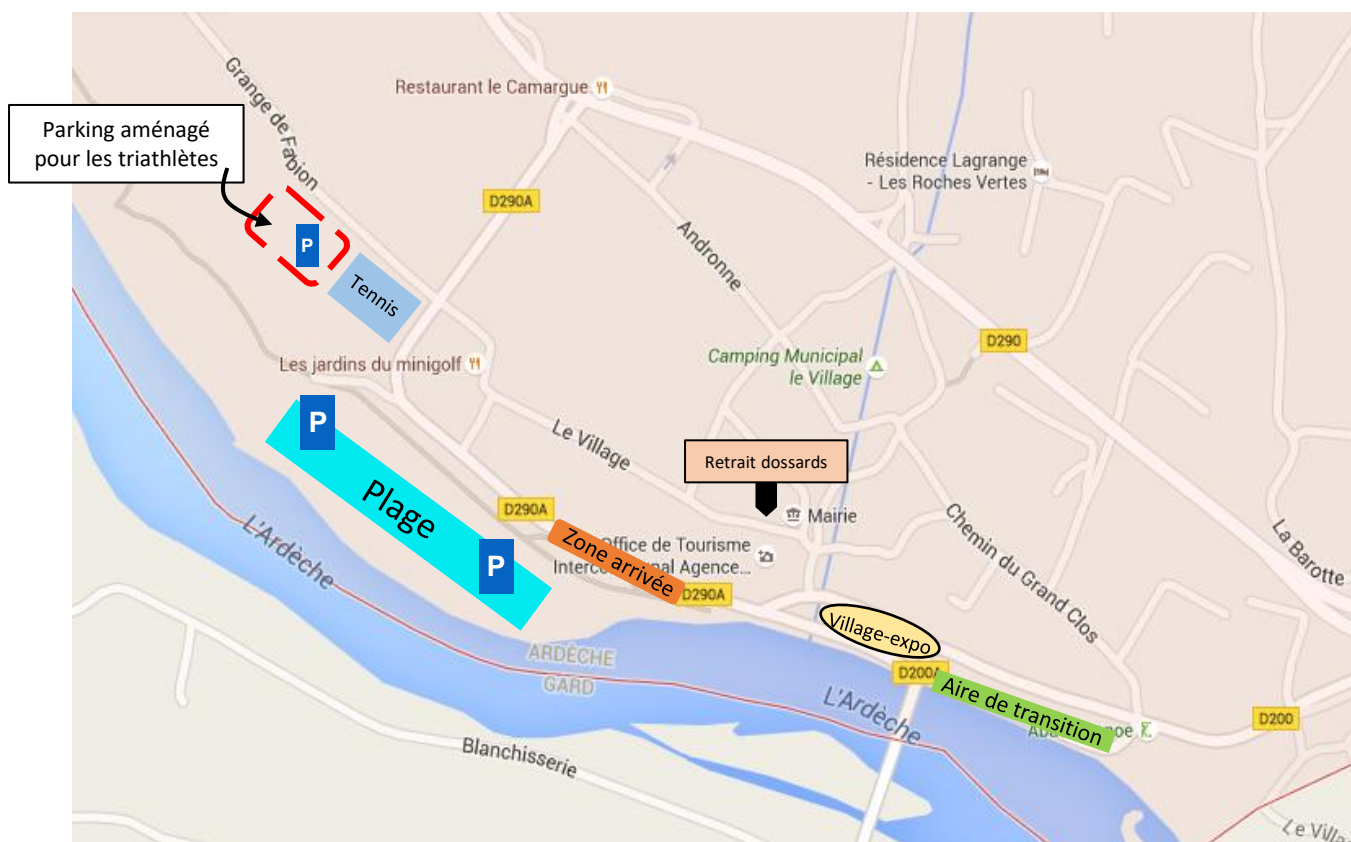
# ACCES ET PARKING

Adresse : Le retrait des dossards, l'aire de transition et le village-exposants sont situés au centre du village de **Saint-Martin-d'Ardèche**, à proximité de la **place du Sablas**.

Parking : A votre arrivée sur le site, rendez-vous : Coordonnées GPS [44.303586, 4.562091](#), des panneaux jaunes seront positionnés pour vous orienter vers le parking

- nous aménageons un **parking gratuit** pour les athlètes derrière les terrains de tennis (suivez les panneaux jaunes pour vous guider)
- possibilité de se stationner sur le parking de la plage (**payant avec horodateur**)

## Plan de Saint-Martin-d'Ardèche



# PROGRAMME DISTANCE Ms

**JEUDI 2 JUILLET 2026**

- **16h00 - 18h45** : Retrait des dossards distance Ms et Challenge (uniquement)
  - **17h00 - 19h00** : Accès Aire de Transition (pensez aux lampes-vélo avant et arrière)
  - **19h00** : Informations de course, échauffement à sec
  - **19h05** : Départ paratriathlon
  - **19h15** : Transfert des triathlètes sur la digue du Moulin. Mise en place dans les SAS de départ.
  - **19h30** : Départ 1 Challenge
  - **19h33** : Départ 2 distance Ms individuel
  - **19h35** : Départ 3 distance Ms Relais et Rando-Loisirs
  - **20h55** : Arrivée estimée des premiers
  - **21h15** : Obligation d'allumer ses lampes de vélo
  - **22h00** : Temps limite vélo  
→ Vous pouvez récupérer votre vélo dès que le dernier coureur est parti et jusqu'à 23h.
  - **22h00** : Podium et remise des prix
  - **23h15** : Fin de récupération des vélos / fermeture AT
- 14h00 - 20h30** : Village-exposants place du Sablas

Venez suivre le Challenge et encourager les athlètes des distances XS vendredi et L samedi !

Le village-exposants sera aussi ouvert vendredi et Samedi de 14h00 à 20h30.



© Cyril Crespeau

**1km - 35 - 7**



# PROGRAMME COURSES JEUNES

**VENDREDI 3 JUILLET 2026**

- **16h00 - 17h30** : Retrait des dossards 6/9 ans et 10/13 ans
  - **17h00 - 17h45** : Accès Aire de Transition 6/9 ans et 10/13 ans et informations course
  
  - **18h00** : Départ jeunes 6/9 ans
  - **18h10** : Arrivée estimée des premiers jeunes 6/9 ans
  
  - **18h30** : Départ jeunes 10/13 ans
  - **18h45** : Arrivée estimée des premiers jeunes 10/13 ans
- Vous pouvez récupérer votre vélo avant 19h15 (**sortie uniquement coté Moulin**) ou après l'arrivée des derniers cyclistes de la distance XS et jusqu'à 21h15.
- **20h15 - 21h15** : Venez encourager les triathlètes de la distance XS
  
  - **21h15** : Podium et remise des prix



**ATTENTION**, les parents et accompagnants n'ont pas le droit d'entrer dans l'aire de transition/parc à vélo.

## **RAPPEL :**

- Au choix les enfants peuvent utiliser un vélo de route ou un VTT. Le parcours emprunte uniquement des routes.
- Les enfants font la course seul, il est interdit de les accompagner en course à pied.
- Durant la partie natation, ils ont la possibilité d'avoir une frite à tout moment.



# PROGRAMME DISTANCE XS

**VENDREDI 3 JUILLET 2026**

- **16h00 - 17h30** : Retrait des dossards distance jeunes
- **17h30 - 19h00** : Retrait des dossards distance XS
- **19h15** : Accès Aire de Transition dist. XS (côté Pont)
- **20h15** : Départ 1 Challenge , puis Benjamin
- **20h17** : Départ 2 distance XS individuel
- **20h20** : Départ 3 distance XS rando-loisirs
- **20h45** : Arrivée estimée des premiers de la distance XS
- **21h15** : Podium et remise des prix
- **21h30** : Fin de récupération des vélos / fermeture AT

→ Vous pouvez récupérer votre vélo après l'arrivée des derniers cyclistes et jusqu'à 21h30.

**14h00 - 20h30** : village exposants place du Sablas

Venez encourager les courses jeunes de 18h00 à 19h00

Le samedi, venez suivre les triathlètes de la distance L et connaître les vainqueurs du Challenge.



©Cyril Crespeau

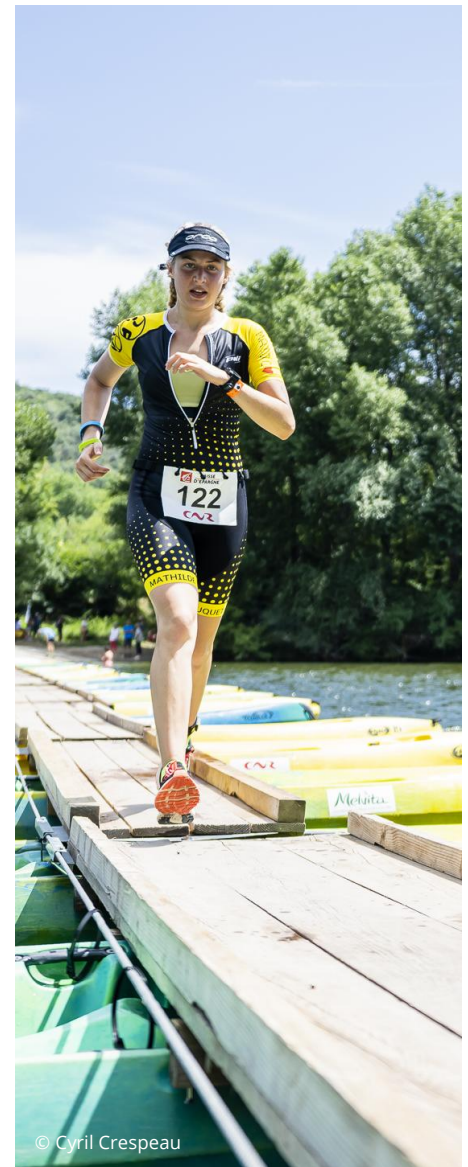
**0,4km - 10,5 - 2**



# PROGRAMME DISTANCE L

**SAMEDI 4 JUILLET 2026**

- **14h00 - 20h30** : village-exposants place du Sablas
  - **15h00** : Briefing course et interview des Triathlètes classés aux cinq premières places du Challenge. Rendez-vous au village-expo.
  - **14h30 - 16h40** : Retrait des dossards distance L
  - **15h30 - 16h50** : Accès Aire de Transition distance L & dépôt des vélos Transition (pensez aux lampes-vélo avant et arrière)
  - **17h30** : Départ 1 Challenge
  - **17h32** : Départ 2 Triathlon dist. L individuel + SwimBike
  - **17h34** : Départ 3 Triathlon distance L relais  
+ Duathlon
  - **18h40** : Temps limite Natation
  - **20h50** : Arrivée estimée des premiers de la distance L
  - **21h15** : Obligation d'allumer ses lampes de vélo  
Ouverture de la Garden-Ravito
  - **22h30** : Temps limite Vélo
  - **22h45** : Temps limite CAP fin de 2<sup>ème</sup> tour, puis circuit de substitution réduit jusque Minuit (4 tours de 1,3km)
  - **23h00** : Podium et remise des prix
  - **Minuit** : Clôture de la course
  - **00h30** : Fermeture de la Garden-Ravito
- Vous pouvez récupérer votre vélo après l'arrivée des derniers cyclistes et jusqu'à 00h45 pour les derniers.



**2km - 76 - 15**



# DISTANCE M ET L DES SERVICES EN PLUS

## Ostéopathie avec Emy et Clement

Jeudi 02/07 et Samedi 04/07

- ⇒ à partir de 15h00 sur la place du Sablas à Saint-Martin-d'Ardèche
- ⇒ Et après votre course, sur la ligne d'arrivée

**Cryothérapie avec CRYOLOC vous attend** pour favoriser la récupération, réduire les tensions musculaires et procurer une sensation de fraîcheur et de bien-être

- ⇒ Uniquement Samedi 04/07 à partir de 16h00 sur la place du Sablas à Saint-Martin-d'Ardèche
- ⇒ Uniquement sur réservation au 07.68.47.49.72
- ⇒ Coût de la séance : 30€ pour les participants

**TARIFS**

|                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|
| PARTICIPANTS                                                                        |
|  |
| <b>30€</b>                                                                          |
| NON PARTICIPANTS                                                                    |
|  |
| <b>36€</b>                                                                          |

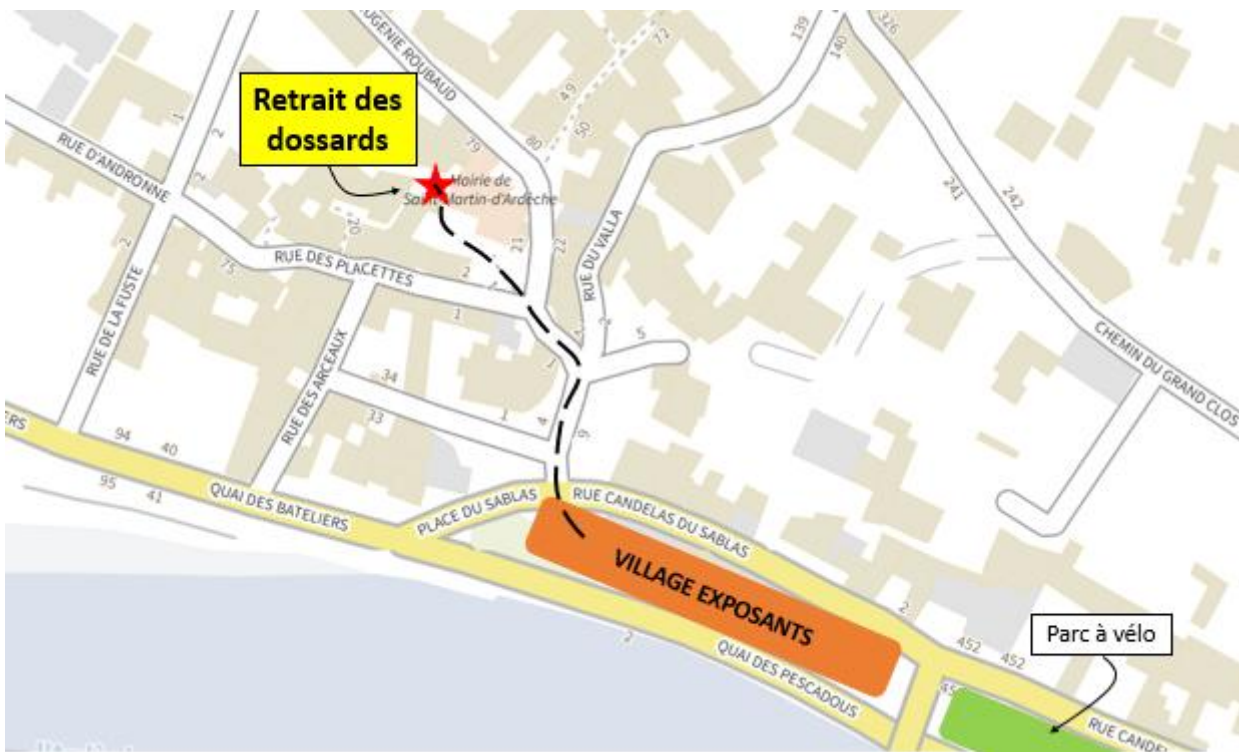
 **SAMEDI**  
**4 JUILLET**

RÉSERVATION PAR SMS AU  
**07 68 47 49 72**

 **FROID SEC**  
**-160°C**

# RETRAIT DES DOSSARDS

- Le retrait des dossards se fait dans la cour à gauche de la mairie de St-Martin-d'Ardèche.
  - Présentation obligatoire d'une pièce d'identité. Un tiers peut récupérer votre dossard avec sa pièce d'identité et une copie de la votre.
- **ATTENTION** Pour les distances Ms et L, matériel **OBLIGATOIRE** **Prévoyez votre éclairage vélo Avant/Arrière** (Achat possible au village-expo), et votre **contenant d'eau (flasque, gobelet souple, ..) pour la course à pied.**
- **Pensez à apporter** un porte-dossard ou des épingles (3 points d'attaches minimum) et votre contenant d'eau pour la course à pied (obligatoire).



14h00 - 20h30 : village exposants place du Sablas

---

# POINT INFO COURSES L + PRESENTATION ATHLETES

**Rendez-vous samedi à 15h00 sur la place du Sablas à Saint-Martin-d'Ardèche** pour une présentation des athlètes préféréntiels du Challenge des Gorges et pour avoir les dernières informations sur la distance L du samedi. Nous pourrons aussi répondre à vos questions si besoin.



# DEPART NATATION



**Pour les distances Ms et L**, le départ et la sortie de l'eau se feront au moulin.

**Pour la distance XS**, le départ se fera de la plage du grain de sel pour un parcours en ligne droite jusqu'au moulin.

Les départs se font pieds dans l'eau par vagues en fonction de la couleur du bonnet : Challenge – Individuel – Relais et rando-loisirs .

**L'accès à l'eau pour l'échauffement n'est pas possible.**

**Rappel :** la combinaison néoprène est interdite si la température de l'eau est supérieure à **24,5°** (1h avant le départ).



La température de l'eau de la rivière sera communiquée sur nos réseaux sociaux 2 jours avant (pour vous donner une tendance).



# PARCOURS VELO



Avant de sortir du parc à vélo :

- pensez à fermer la jugulaire de votre casque et à mettre votre dossard dans le dos
- il est interdit de monter sur le vélo dans l'aire de transition, vous devez attendre d'avoir dépassé la ligne signalée par l'arbitre à la sortie du parc à vélo.

→ Le sol pouvant être très chaud nous vous conseillons de porter des chaussettes pour les transitions.

**Vous avez obligation de respecter le code de la route durant tout le parcours vélo.**

Attention, sur le parcours, le balisage sera uniquement vertical par des flèches jaunes pour la partie vélo.



©Cyril Crespeau

**Pour la distance Ms du jeudi soir :**

- le parcours se fait en aller/retour. La route est fermée aux voitures mais les cyclistes circulent dans les deux sens. Il est donc important de **rouler à droite et de bien respecter la ligne médiane**. Pour la sécurité de tous, **ne coupez jamais les virages**.

- **obligation à partir de 21h15, d'allumer votre éclairage vélo avant/arrière.**

**Pour la distance L du samedi soir :**

- la route des gorges est fermée à la circulation dans le sens de la course uniquement. Des véhicules peuvent arriver dans l'autre sens, il est donc **obligatoire de rouler à droite** et il est **interdit de couper les virages**.

- **obligation à partir de 21h15, d'allumer votre éclairage vélo avant/arrière.**

# PARCOURS COURSE A PIED



## Distance Ms

Attention, sur le parcours, le balisage sera uniquement vertical par des flèches blanches pour la partie course à pied.



A la sortie du parc à vélo : pensez à placer votre dossard devant.

Vous devrez effectuer une première partie du parcours sur une distance de 1500 m suivi d'un tour vers Aiguèze. Vous devrez prendre un bracelet. Soyez vigilant à ne pas vous diriger vers la ligne d'arrivée avant les 7km prévus.

## Rivière Ardèche



### Course à pied distance M

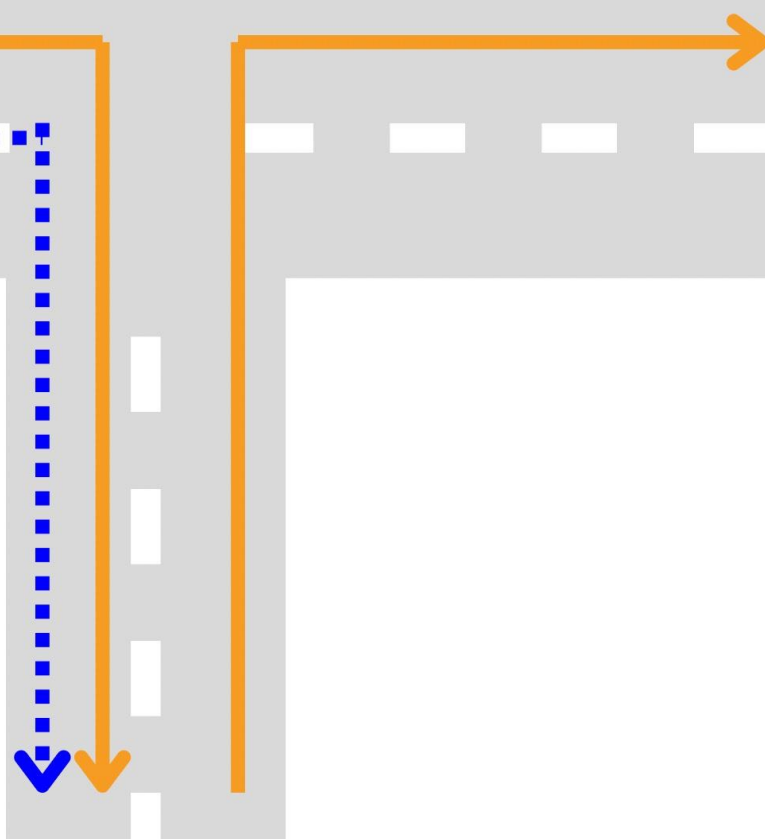
Tournez à droite pour rejoindre le pont de bateaux

Arrivée

Lorsque vous avez fini votre nombre de tours vous pouvez tourner pour passer la ligne d'arrivée

Arrivée Para : 6 tours

Arrivée Valides : 1 tour après être déjà passé en sortant du parc

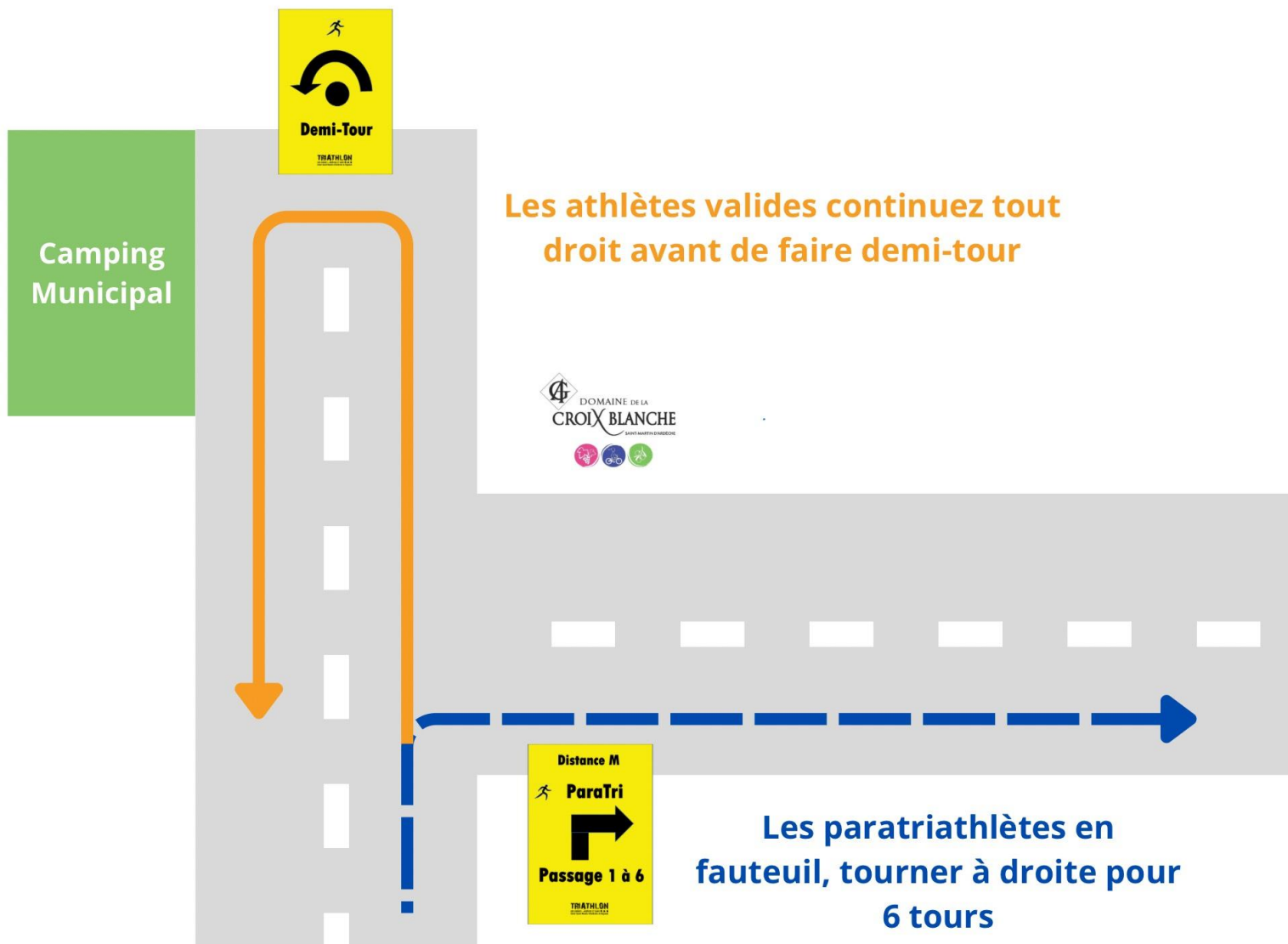


# PARCOURS COURSE A PIED



## Distance Ms Valides & Paratriathlètes

Parcours adapté pour les paratriathlètes en fauteuil. Ci-dessous le détail de l'aiguillage entre les 2 parcours (valides et para), soyez vigilants



# PARCOURS COURSE A PIED



## Distance L

Attention, sur le parcours, le balisage sera uniquement vertical par des flèches blanches pour la partie course à pied.



A la sortie du parc à vélo : pensez à placer votre dossard devant.

vous devrez effectuer une première partie du parcours sur une distance de 1500 m suivi de 3 tours. A chaque tour, vous devrez prendre un bracelet (3 fois). Soyez vigilant à ne pas vous diriger vers la ligne d'arrivée avant d'avoir fini le nombre de tours prévu.

**A partir de 22h45**, vous serez dirigé sur le parcours de substitution pour effectuer un maximum de 4 tours de 1,3km et cela vous permettra de finir votre triathlon en étant classé (vous aurez alors 6 (2+4) bracelets).

## Rivière Ardèche



Après 22h45, tourner à gauche, faire 4 boucles avant de passer la ligne d'arrivée



Course à pied distance L

AVANT 22h45, tourner à droite, sur le parcours



# PARATRIATHLON

Pour le Distance Ms des parcours spécifiques sont proposés pour les ParaTriathlètes :

- Pour la Natation, un départ anticipé à 19h05 est proposé. Possibilité de partir avec la Mass Start selon votre choix.

- Pour le vélo possibilité d'effectuer 20 km au lieu de 35. Le demi-tour s'effectue au niveau de ce panneau



- Pour la CAP un parcours plat spécifique de 860 m en 6 boucles permet d'éviter le passage du pont de bateaux.

- **Attention pour les fauteuils : parcours commun avec les valides, étroit. Adaptez votre vitesse !**



# RELAIS



- Afin de limiter les déchets, nous donnons un seul dossard par équipe-relais. Il ne faut pas oublier de le faire passer du cycliste au coureur.
- Le passage de relais se fait dans l'aire de transition à votre emplacement par l'échange du dossard et de la puce.
- **Dans l'aire de transition, dès l'arrivée des 1ers (nageurs ou cyclistes), vous devez rester à votre emplacement et ne pouvez pas vous échauffer dans le parc à vélo.**
- En attendant votre équipier relayeur, pensez à vous hydrater et vous protéger du soleil.
- Vous avez la possibilité de passer la ligne d'arrivée en équipe-relais.

# SWIM-BIKE DISTANCE L



**Bienvenue sur ce format pour ceux qui ne courent pas !**

- Pour la natation : départ en même temps que les individuels triathlon
- Pour le vélo : parcours et ravitaillements identiques au L
- Pour la course à Pied : et oui il vous faudra prévoir les baskets, pour rejoindre la ligne d'arrivée située à 230 m de la zone de transition ! Pour cela n'oubliez pas de vous engager vers la ligne d'arrivée, sinon vous partirez pour beaucoup plus long !....



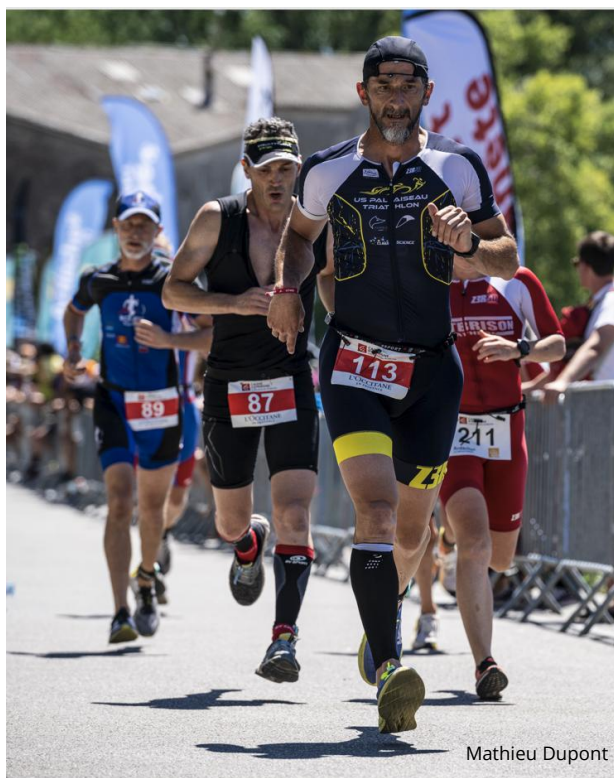
©Cyril Crespeau

# DUATHLON DISTANCE L

**Bienvenue sur ce format pour ceux qui ne nagent pas !**



- Pour la 1<sup>ère</sup> course à pied de 8km : départ sur le quai des Pescadoux en même temps que le départ des relais dans l'eau.
- Après une 1<sup>ère</sup> boucle pour traverser à nouveau l'aire de transition, vous traverserez le village de Saint-Martin-d'ardèche avant de revenir à proximité du Moulin, pour ensuite longer l'Ardèche et traverser les vignes
- Pour le vélo : parcours et ravitaillement identiques au L
- Pour la 2<sup>ème</sup> course à Pied : parcours et ravitaillements identiques au L.



Mathieu Dupont



Eric Morelle

# RAVITAILLEMENTS

## RAVITAILLEMENT VELO :

• Sur le parcours vélo, des zones de propreté sont positionnées avant et après le ravitaillement pour pouvoir vous délester de vos déchets.

Distance L, **(il faudra vous arrêter)**

- Ravitaillement 1 au km15 : eau pour remplir vos bidons,
- Ravitaillement 2 au km50 : eau, gobelets de coca, morceaux de banane, fruits secs.
- Ravitaillement 3 au km61 : eau pour remplir vos bidons

• Sur le parcours vélo, pour la sécurité de tous, faites attention aux bénévoles (certains sont mal-voyants) et ralentissez au passage du ravitaillement.



Amenez votre contenant d'eau pour la course à pied !

## RAVITAILLEMENT COURSE A PIED :

- Eau et Coca pour le liquide, Bananes, oranges, fruits secs et biscuits salés pour le solide

• Le Triathlon des Gorges s'est engagé dans une démarche de réduction des déchets. **Plus de gobelets !** (sauf pour le coca) **Amenez votre contenant, il sera obligatoire**, vous pourrez le remplir aux rampes à eau placées sur les ravitaillements..

• Chaque déchet devra obligatoirement être déposé par l'athlète dans les zones de propreté positionnées juste après chaque ravitaillement.



## RAVITAILLEMENT FINAL :

- Ravitaillement d'après-course solide et liquide, différentes poubelles sont installées, pensez à trier correctement vos déchets.
- Pour éviter d'avoir un rassemblement trop important pouvant gêner l'accès au ravitaillement final, veillez à sortir de la zone d'arrivée lorsque vous avez fini votre ravitaillement.
- Le gobelet du ravitaillement final est consigné. Vous pouvez récupérer vos 2€ auprès d'un bénévole à la sortie de la zone.

---

# C'EST TON PREMIER TRIATHLON

Tu n'as jamais fait de triathlon ? Pas de panique : voici toutes les informations pour venir serein le jour J !

Le matériel à prévoir : trifonction ou vêtements de course, lunettes de natation, vélo, casque, chaussures et ceinture porte dossard avec trois points d'accroches.

**1/ Retrait des dossards** : après avoir fait un tour au village expo, va récupérer ton dossard à gauche de la mairie. On te remettra un sac avec le dossard, une puce, un bonnet de bain et les étiquettes à coller sur ton casque et ton vélo.

**2 / L'entrée au parc à vélo** : Tu dois aller y déposer ton matériel avant le début de la course. Tu devras passer devant les arbitres avec ton casque fermé sur la tête, ton vélo équipé de ses étiquettes et ton dossard bien accroché sur la ceinture. Si tu participes en relais, toute l'équipe doit y rentrer en même temps !

**3/ Natation** : avant de te diriger vers le départ, assure-toi de bien porter le bonnet offert par l'organisation. Dans l'eau tu dois nager avec la puce bien attachée mais sans le dossard !  
Ton SAS de départ dépendra de la couleur de ton bonnet.

**4/ Vélo** : En revenant dans l'aire de transition, n'oublie pas de mettre ton dossard, dans le dos. Attache ensuite ton casque avant de prendre ton vélo et enlève le seulement une fois que tu l'auras redéposé. Attention, tu n'as pas le droit de monter sur ton vélo dans l'aire de transition où tu auras une pénalité. Alors attend de passer la ligne de sortie signalée par l'arbitre.  
Le conseil des experts : met ta puce à la cheville gauche pour ne pas être gêné en pédalant !

**5/ Course à pied** : Après avoir déposé ton vélo pense à mettre ton dossard devant en course à pied. Pour mieux entendre les arbitres et supporters, les écouteurs sont interdits.  
Profite de la beauté du parcours et n'oublie pas de sourire pour passer la ligne d'arrivée de ton premier triathlon. Félicitations !

**6/ Ravitaillement** : Pense à prendre un bidon sur ton vélo (en cas de forte chaleur, tu peux le congeler pour qu'il reste frais) .  
En course à pied, n'oublie pas d'emporter une flasque souple pour te ravitailler en eau pendant la course sur les postes de ravitaillement.

# REPAS D'APRES-COURSE GARDEN-RAVITO

## GARDEN RAVITO DISTANCE L :

- Pour tous les concurrents de la distance L, un repas d'après-course est organisé dans un jardin derrière la ligne d'arrivée.
- Vous pouvez partager ce repas avec votre accompagnant si vous l'avez réservé au préalable.
- 21h15 : ouverture de la Garden-Ravito
- 00h30 : fermeture de la Garden-Ravito
- A votre entrée, un ticket glace et un ticket bière vous sera remis. Vous pourrez aller les chercher quand vous le voulez !
- **Après votre repas, un compost et différentes poubelles sont installées, pensez à trier vos déchets correctement, regardez les panneaux !**



© Cyril Crespeau

# PLAN DES ZONES DE COURSES



## REND NOUS TA PUCE !

- ⇒ Que tu ais pris le départ ou non,
  - ⇒ Que tu n'ais pas fini la course ou
  - ⇒ que tu ais brillamment passé la ligne d'arrivée,
- N'oublie pas de nous rendre ta puce de chronométrage. Nous les récupérons toutes à la zone d'arrivée.

# PHOTOS ET RESULTATS

- Les résultats seront en ligne juste après la course. Vous pouvez les consulter directement sur le site chronorace ([www.chronorace.be](http://www.chronorace.be)) et quelques jours plus tard sur le site du triathlon ([www.triathlondesgorges.com](http://www.triathlondesgorges.com)).
- Des photos sont prises durant les trois jours de courses. Vous pourrez les retrouver sur notre site dans l'onglet "Media", mais soyez patient et laissez-nous quelques semaines pour les trier et les mettre en ligne !
- Rendez-vous sur notre page Facebook, Instagram, et notre chaine YouTube pour voir le reportage.





**Ardèche**  
LE DÉPARTEMENT



**L'OCCITANE**  
EN PROVENCE

**LE DAUPHINÉ**  
libéré

**HUUB**



Création : Apnée 04 79 18 46 82 - Photos : Matthieu Dupont

**LES PARTENAIRES 2026**

