

2026



# GUIDE BENEVOLE

## TRIATHLON DES GORGES – ARDECHE ET GARD

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

# LE TRIATHLON DES GORGES - ARDECHE ET GARD -



©Cyril Crespeau

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**

# DESCRIPTION DES COURSES

## JEUDI



1000m 35km 7km

**Paratriathlon** – départ spécifique à 19h00 et parcours adaptés

**Distance Ms** – départ à 19h30 (individuel, relais, rando-loisirs)

+ **AfterWork** spécial entreprises

## VENDREDI



**Distance 6/9 ans** - départ à 18h00

50m 1km 400m

**Distance 10/13 ans** - départ à 18h30

200m 4km 1,5km



**Distance XS** - départ à 20h15

400m 10,5km 2km

## SAMEDI



2000m 76km 15km

**Distance L** - départ à 17h30  
(individuel, relais, rando-loisirs, swim-bike)

## LES FORMATS

Dans chaque course, les triathlètes peuvent participer :

- en **individuel**, réaliser les trois épreuves seul et chronométré

- en **relais**, par équipe de deux ou trois, se répartir les trois disciplines

- en **rando-loisirs**, sur Ms & XS, en individuel ou en relais mais sans chronométrage ni classement

-sur la distance L du samedi :

Un format **SwimBike**, pour nager et rouler sans courir,

Un format **Duathlon** pour courir, rouler sans nager

→ chaque format a une couleur de dossard différente

**CHALLENGE DES GORGES =**



+



+



3 jours – 3 épreuves

# LES BENEVOLES DU TRIATHLON DES GORGES



©Eric Morelle

Derrière ces trois jours de courses se cache le travail de nombreux bénévoles. Chaque année nous pouvons compter sur l'aide de plus de 250 d'entre vous pour organiser ce triathlon dans les meilleures conditions.

S'engager comme bénévole lors d'un événement comme le Triathlon des Gorges - Ardèche et Gard c'est la promesse de vivre une expérience sportive, festive et collective unique.

Ton engagement au sein de l'organisation est indispensable. Sans ta présence et ton enthousiasme, la réussite des épreuves ne pourrait pas être possible.

Participer au Triathlon des Gorges doit être un moment de plaisir et de partage. Le respect des missions de chacun et la collaboration entre les bénévoles sont donc indispensables.

Que vous soyez engagé plusieurs jours ou une heure, chacun de vous est important et permet aux courses d'avoir lieu.

Nous avons besoin de vous !



**MERCI !**

# LA BENEVOL' TEAM

Au Triathlon des Gorges - Ardèche et Gard, tout le monde peut être bénévole. Petits et grands, nous choisissons ta mission en fonction de tes envies et de tes capacités !



Parmi les bénévoles on retrouve :

- des résidents locaux qui s'investissent sur leur territoire,
- des touristes qui donnent de leur temps pour profiter de la fête,
- des associations, coordonnées par un référent, pour soutenir l'organisation,
- des amis et des familles qui viennent se retrouver,
- des triathlètes ou leurs accompagnants qui aident à encadrer les courses,
- des jeunes, dès 10 ans qui découvrent le bénévolat, encadrés pas le Comité Drôme-Ardèche de Triathlon, dans la Team'Benevol Jeunes.



---

# PRESENTATION DES POSTES BENEVOLES

En tant que bénévole dans l'organisation du Triathlon des Gorges, tu représentes l'événement. Il est donc important de rester bienveillant et à l'écoute de chacun. La communication entre les bénévoles et les référents est primordiale pour permettre la circulation de l'information et un déroulement serein dans une bonne ambiance.

Pendant ton temps de bénévolat, tu pourras être affecté sur les différentes missions décrites ci-dessous :



## Montage et installation

Pour que tout soit prêt les jours de courses, nous devons tout installer en amont. Ta mission sera d'aider à l'installation du parc à vélo, de la zone d'arrivée ou du pont de bateaux.

**Attention**, prévoir des baskets, ce poste est physique !



## Gestion des parkings

Tu seras la 1<sup>ère</sup> personne visible de l'événement, ta mission sera d'indiquer l'endroit où se stationner en optimisant l'espace. Ensuite tu pourras leur indiquer comment se rendre au retrait de dossard.

**Attention**, il y a beaucoup de voitures à garer, à toi de gérer l'espace !



## Remise des dossards

Tu seras le premier contact que les triathlètes auront sur l'événement. Ta mission sera de vérifier le Formulaire Info Santé ou la licence, de les faire émarger et de leur remettre leur sac concurrent contenant dossard, bracelet de chronométrage, cadeau de l'événement, ...

**Attention**, c'est un poste avec du monde, et une contrainte horaire à respecter. Sourire obligatoire !



## Aire de transition / Parc à vélo

Au contact direct des triathlètes, ta mission sera de les guider et de s'assurer qu'ils sont au bon emplacement. Lors de l'accueil des participants il faudra marquer leur numéro de dossard sur bras et mollet gauche. Après la course il faudra vérifier que le matériel sorti est bien celui du triathlète, d'inciter et de veiller **au respect de la propreté** (les triathlètes doivent repartir avec tout ce qu'ils ont amené et déposer leurs déchets dans les poubelles prévues).

**Attention**, tu devras aussi surveiller le parc, aucun accompagnant (même pour les courses enfants) n'a la permission d'entrer dans le parc à vélo soyons vigilant ! Poste sur lequel il peut faire chaud, on te conseille d'apporter une casquette !

---

# PRESENTATION DES POSTES BENEVOLES



## Surveillance et mise en place du parcours natation

Après avoir mis en place le parcours, ta mission sera de surveiller visuellement les triathlètes et de les aider à s'orienter en positionnant ton bateau ou paddle pour les guider.

**Attention**, tu dois toujours avoir en tête la chaîne d'information à déclencher en cas de secours (savoir qui prévenir).

Fais-nous savoir si tu possèdes un diplôme de maître nageur !



## VTT-ouvreur et VTT-balai

Placé sur le parcours de course à pied devant les premiers hommes et femmes le VTT-ouvreur permet de signaler le passage et l'arrivée imminente des coureurs. Le VTT-balai est placé derrière le dernier coureur et permet de fermer le parcours lors de son passage.

**Attention**, il faut pédaler vite et fort !



## Ravitaillement

Sur le parcours ou à l'arrivée, ta mission consistera à mettre à disposition les boissons et denrées offertes aux triathlètes.

Sur le parcours il faudra répartir les boissons dans des gobelets et les tendre aux sportifs lors de leur passage pour leur permettre de se réhydrater facilement.

**Attention**, il faudra gérer les stocks et réserver les boissons/denrées qu'aux triathlètes (et non aux spectateurs)



## Motard

Ta mission sera d'aider à la sécurité de la partie cycliste et potentiellement de la partie pédestre.

Tu pourras être en charge d'encadrer une série de triathlètes. Tu devras t'assurer que tous les carrefours soient gardés (par un signaleur ou un gendarme) et que les voitures arrêtées sur le parcours (belvédères) ne repartent pas. Si ce n'est pas le cas **tu dois t'arrêter pour faire passer le message et assurer la sécurité** du carrefour jusqu'à ce que quelqu'un vienne prendre le poste en charge.

Tu pourras également faire du portage, d'arbitre, de photographe, de caméraman, ou de la direction de course.



## Accueil ligne arrivée

Premier contact d'après-course des triathlètes lorsqu'ils franchissent la ligne d'arrivée, ta mission sera de récupérer les puces placées à leur cheville ou de leur remettre un gobelet pour le ravitaillement final.

Sur ce poste on y retrouve aussi la team'benevol jeune.

**Attention**, il faudra te faire discret car c'est un lieu avec beaucoup de monde (finisher, photographe, caméraman, ...)

# PRESENTATION DES POSTES BENEVOLES



## Signaleur vélo

Ta mission consistera à gérer le passage des cyclistes sur le carrefour auquel tu seras affecté. Tu devras permettre la circulation des cyclistes en priorité en bloquant ou en fluidifiant la circulation en fonction de la situation.

**Attention**, ton objectif est de protéger les triathlètes en évitant le conflit avec les automobilistes. C'est un poste où il faut être ferme et respectueux pour trouver un arrangement !



## Signaleur CAP

Ta mission consistera à gérer le passage des coureurs sur le carrefour auquel tu seras affecté. Tu devras permettre la circulation des coureurs en priorité et inciter les promeneurs ou autres usagers de la route à circuler sur la partie de chaussée non utilisée.

**Attention**, ton objectif est de protéger les triathlètes tout en trouvant la meilleure solution pour la circulation des promeneurs et du public !



En tant que signaleur, tu dois **obligatoirement porter un gilet fluorescent** (apporte le tien si tu en as, celui de ta voiture par exemple).



Un panneau de régulation de la circulation vous sera mis à disposition, attention à l'utiliser dans le bon sens pour ne pas semer la confusion !



Utilise un sifflet pour te faire entendre facilement !  
(si tu en as un apporte le !)

# PROGRAMME JEUDI

Premier jour de l'événement, le jeudi est la soirée festive. Sur la distance Ms, triathlètes, paratriathlètes et Afterwork se retrouvent pour une épreuve en semi-nocturne.

## PROGRAMME JEUDI

- ↳ 16h00-18h45, Retrait des dossards Triathlon distance Ms et Challenge
- ↳ 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
- ↳ 22h00, Temps limite Vélo
- ↳ 22h00, Podium & Remise des prix

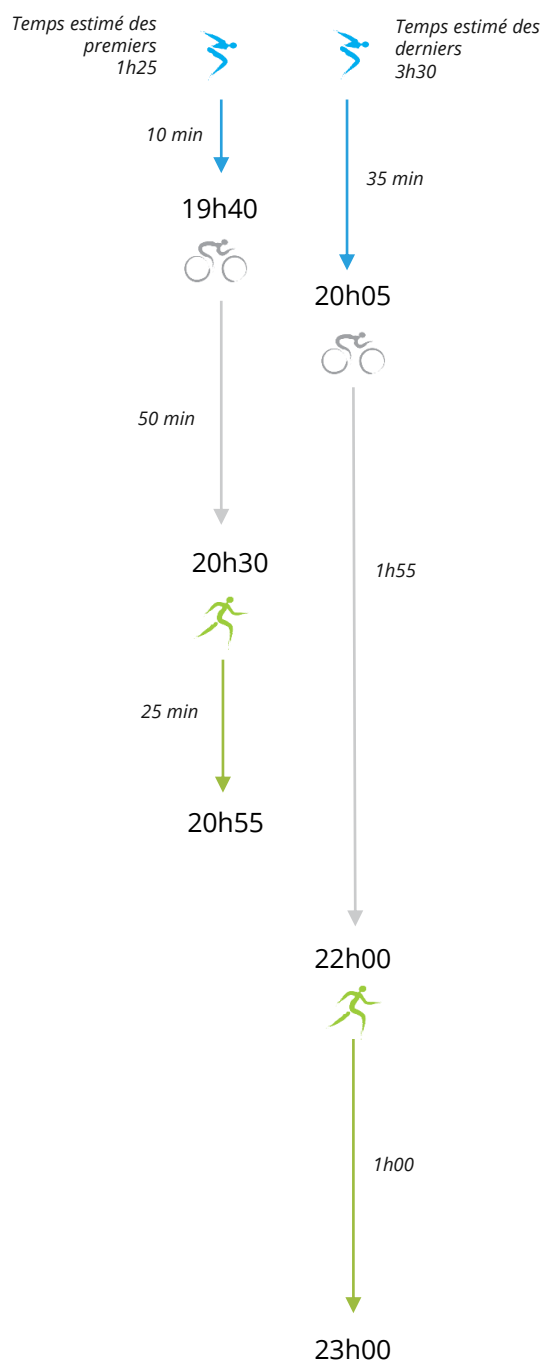
## INFOS SPECIFIQUES

- Le parcours vélo se fait en aller/retour sur la route des Gorges qui est **fermée à la circulation de 19h15 à 22h** du carrefour de la Madeleine (D590) au carrefour de Sauze (C20).
- **Fermeture du pont suspendu entre Saint-Martin-d'Ardèche et Aiguèze de 19h à 23h.**
- L'Afterwork du jeudi soir est une offre dédiée aux entreprises avec participation au triathlon distance Ms suivi d'un repas d'après-course
- Départ spécifique para-triathlètes à 19h00
- Le retrait des dossards se fait dans la cour à gauche de la mairie
- Un village-expo est de 14h à 20h30 sur la place du Sablas à Saint-Martin-d'Ardèche.

## DUREE DE LA COURSE

 1000m  35km  7km

Départ à 19h30






# PROGRAMME VENDREDI

Le vendredi on retrouve trois épreuves courtes : les deux courses jeunes et la distance XS.

**Pour les 6/9 ans :**  50m  1km  400m

**Pour les 10/13 ans :**  200m  4km  1,5km

**La distance XS :**  400m  10km  2,5km

## PROGRAMME VENDREDI

- ↳ 16h00, Retrait des dossards Jeunes jusqu' 17h30 /dist. XS jusqu' 19h
- ↳ 17h00-17h45, Accès Aire de Transition pour les 6/9 & 10/13 (coté Pont)
- ↳ 18h00, Départ Jeunes 6/9, Mini-Poussin/Poussin
- ↳ 18h30, Départ Jeunes 10/13, Pupille/Benjamin
- ↳ 19h15, Accès Aire de Transition pour le dist. XS (coté Pont)
- ↳ 20h15, Départ Challenge puis Triathlon distance XS pour les Benjamins
- ↳ 20h17, Départ Triathlon distance XS puis RandoXS
- ↳ 21h15, Podium & Remise des prix

## INFOS SPECIFIQUES

- Fermeture du pont suspendu entre Saint-Martin-d'Ardèche et Aiguèze de 17h30 à 21h30.

- Un village-expo est présent de 14h00 à 20h30 sur la place du Sablas à Saint-Martin-d'Ardèche.

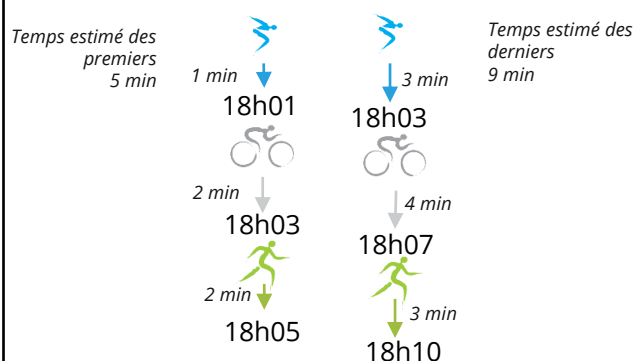
- Le retrait des dossards se fait dans la cour à gauche de la mairie.

- Sur la course jeunes, les enfants courent sans leurs parents

## DUREE DES COURSES

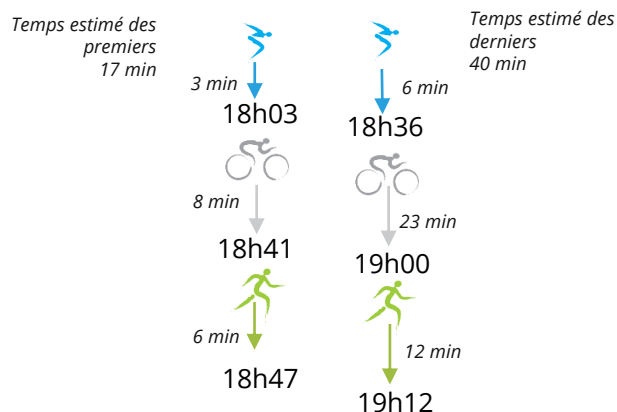
### COURSE 6/9 ANS

Départ à 18h00



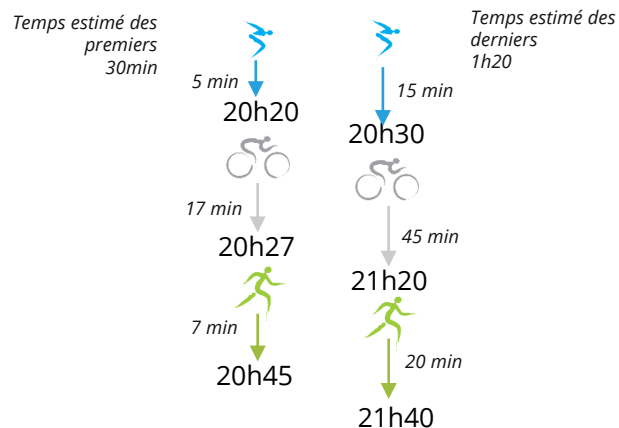
### COURSE 10/13 ANS

Départ à 18h30



### COURSE XS

Départ à 20h15



# PROGRAMME SAMEDI

La distance L du samedi est l'épreuve la plus longue des trois jours où les meilleurs triathlètes se font plaisir pendant plus de 3 heures.

- Le parcours vélo est une boucle de 76km débutant par les Gorges de l'Ardèche en passant par le pont d'Arc, traversée de Saint-Remèze pour revenir par la route des Gorges de l'Ardèche fermée à la circulation auto.
- Pour le parcours de course à pied, les triathlètes réalisent trois fois une boucle de 6km avec passage sur le pont de bateaux.

## PROGRAMME SAMEDI

- ↳ 14h30/15h, Informations course & présentation athlètes élités
- ↳ 14h30-16h40, Retrait des dossards distance L
- ↳ 15h30-16h50, Accès Aire de transition & Dépôt des vélos
- ↳ 17h30, Départ Challenge puis Triathlon distance L individuel
- ↳ 17h33, Départ Triathlon distance L relais & Duathlon
- ↳ 18h45, Temps limite Natation / 22h30, Temps limite Vélo
- ↳ 22h45, Porte horaire CàP (fin tour complet, puis circuit réduit jusque minuit)
- ↳ 23h00, Podium & remise des prix, puis Clôture de la course à Minuit
- ↳ 00h30, Fermeture de la Garden-Ravito




## INFOS SPECIFIQUES

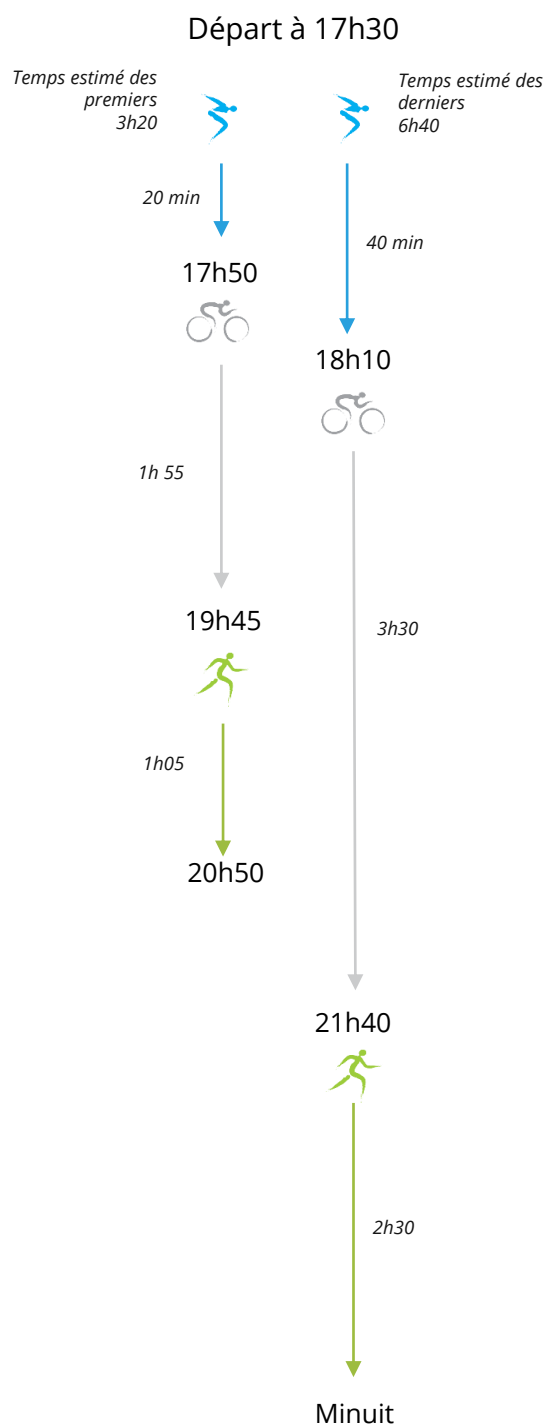
• Pour le parcours vélo, **la route des Gorges est fermée à la circulation de 17h30 à 22h15** du carrefour de St Remèze en haut du Serre de Tourre (D490) au carrefour de Sauze (C20)

• **Fermeture du pont suspendu entre Saint-Martin-d'Ardèche et Aiguèze de 17h15 à Minuit30**

• Un ravito d'après-course est organisé pour les triathlètes et les bénévoles dans un jardin derrière la ligne d'arrivée.

## DUREE DE LA COURSE

 2000m  76km  15km



# ON PREND SOIN DE VOUS

Pour te remercier de ton engagement, nous mettons tout en œuvre pour que ton expérience comme bénévole au sein du Triathlon des Gorges - Ardèche et Gard soit la plus fun et agréable possible.

Attention ! Pour être en mesure de recenser les présences et pouvoir s'adapter rapidement aux personnes absentes, **il est très important que tu signales ta présence et que tu émarges auprès de ton référent ou à la tente bénévole (à coté du retrait de dossards), dès ton arrivée.**

## DOTATION BENEVOLE

Après ton émargement, nous te remettons un sac bénévole contenant ta dotation. Le t-shirt offert est à porter pendant ta mission, il permettra de te reconnaître facilement !



## PRÊT DE MATERIEL

En fonction du poste auquel tu as été affecté nous pouvons te prêter du matériel, n'hésites pas à nous le demander !

- casquette
- parapluie (pour te protéger du soleil)
- panneau (pour les signaleurs)
- gilet fluorescent (pour les signaleurs)

**Attention, tout matériel prêté doit être ramené en fin de poste pour qu'un prochain bénévole puisse en bénéficier à son tour !**



## REPAS

Nous avons tout prévu et si tu es en poste pendant les horaires de repas, nous ne te laisserons pas mourir de faim !

- **le jeudi soir**, un panier pique-nique sera distribué à tous les signaleurs

- **le vendredi soir**, un panier pique-nique sera distribué à tous les signaleurs

- **le samedi soir**, un panier pique-nique sera distribué à tous ceux en poste et les autres peuvent venir manger à la garden (derrière la ligne d'arrivée) sur présentation du bracelet inviolable présent dans le sac bénévole.

---

# PROCEDURE EN CAS D'ACCIDENT

**Si un événement imprévu se produit pendant que tu es en poste, il va falloir donner l'alerte et prévenir les bonnes personnes.**

Si tu es témoin d'un accident/d'une blessure appelle en annonçant le type d'accident/de blessure et ton numéro de poste :

→ la responsable sécurité, Sabine au 06 78 05 10 06

→ si non joignable appeler, Bruno au 06 85 36 52 48

Pour toute chute ou problème pouvant avoir lieu, même si le triathlète ne veut pas se faire prendre en charge, merci de noter son N° de dossard et de faire remonter l'information par sms à ton référent ainsi qu'à la responsable sécurité (Sabine).

IMPORTANT : Tu dois toujours avoir avec toi un téléphone portable chargé et les numéros à appeler en cas d'urgence.



# POINT DE RDV ET CONTACT

Pour s'inscrire en tant que bénévole : <http://triathlondesgorges.com/benevoles/>

Une question ? écris-nous à [ardechesportattitude@orange.fr](mailto:ardechesportattitude@orange.fr)

Une fiche de poste sera envoyée à la plupart d'entre vous pour vous indiquer la mission, les coordonnées du référent et les horaires auxquelles il faut être présent. Les référents peuvent aussi prendre contact avec toi par sms ou par téléphone.

Le mardi de la semaine de l'événement, une réunion bénévole est organisée en soirée (Domaine de la Croix-Blanche à St Martin-d'Ardèche) pour présenter les postes et répondre aux questions.



**MERCI POUR TON ENGAGEMENT,  
SANS VOUS LES COURSES NE POURRAIENT PAS  
AVOIR LIEU !**



©Cyril Crespeau