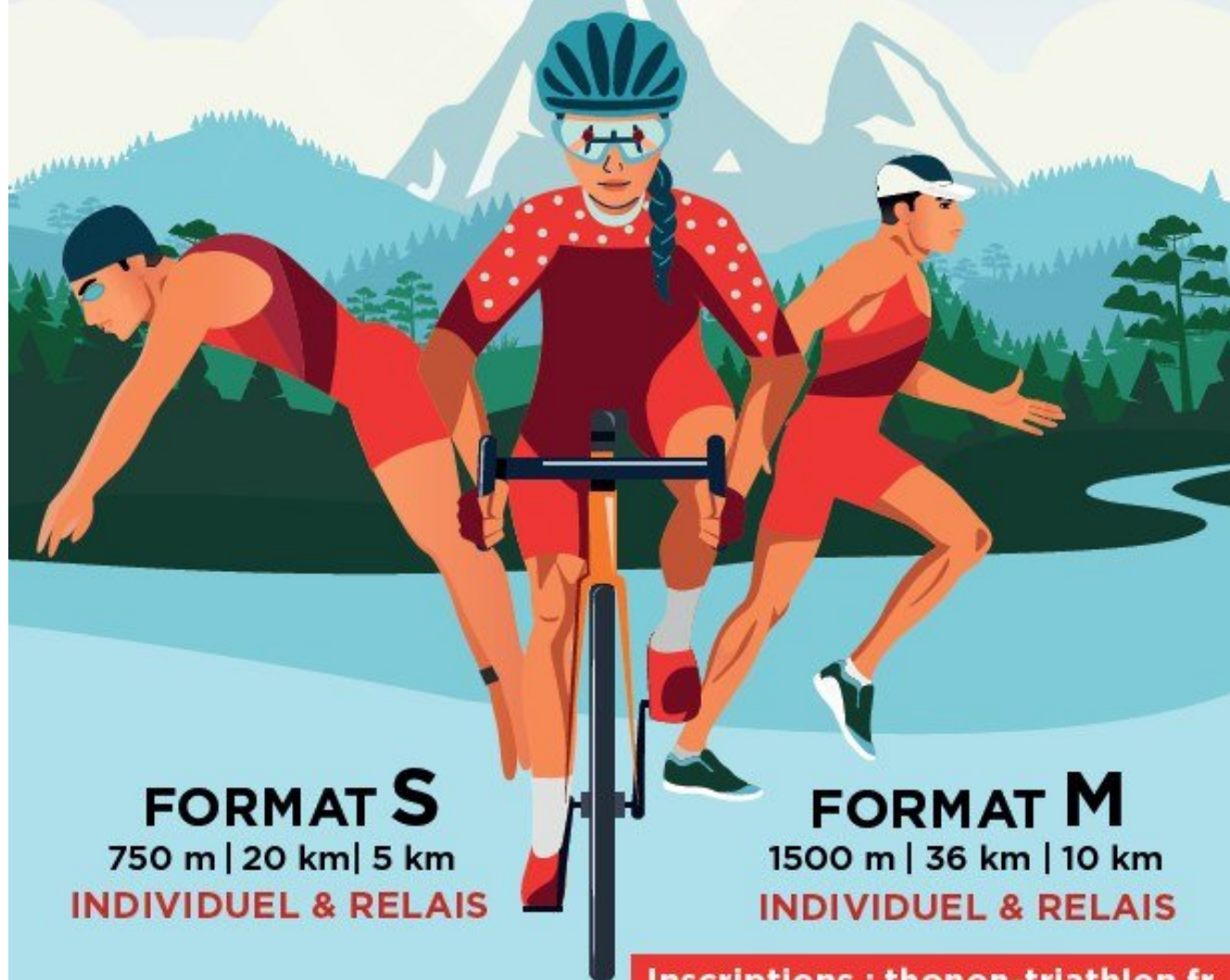




Une donation sera versée à la Fondation Sport Santé des
Hôpitaux du Léman lors de votre inscription.

DIMANCHE 28 JUIN 2026

TRIATHLON THONON



FORMAT S

750 m | 20 km | 5 km

INDIVIDUEL & RELAIS

FORMAT M

1500 m | 36 km | 10 km

INDIVIDUEL & RELAIS

Inscriptions : thonon-triathlon.fr

Allianz
Frédéric ARRACHART
Noémie GEORGE
Thonon - Allège

BAT
CHABLAIS

FONDATION RIPAILLE

SIRHÔ
Service Hospitalier Louis Pasteur
Fonds de dotation

biocop
Thonon-le-Lac
Association Publika

KM

GIANT
THONON-LE-LAC

TDR
**TERRE
DE RUNNING**
Judo - Judo - Judo

**JACQUET
AUTOMOBILES
THONON**

THONON
LE LAC

uvex

BIONIC

ibis SPORT

DECATHLON

SMART TO
EXPERTS PHOTOVOLTAÏQUES

**Thonon
LES BAINS**

**haute
savoie**
le Département

**Radio
Plus**

Sommaire



28 Juin 2026
Port de Rives, Thonon-les-Bains

01	Programme de la Journée	3
02	Logistique	4
03	Natation	5
04	Cyclisme	6
05	Course à Pied	7
06	Transitions	8
07	Ravitaillement	9
08	Règlement & Sécurité	10
09	Les 10 Commandements	11
10	Palmares & Informations	12
11	Le Village	13
12	Bénévoles	14
13	Spectateurs & Photographes	15
14	Sport & Santé	16
15	Partenaires	16

Programme de la Journee

Dimanche 28 Juin 2026 - Horaires - Barrieres horaires

- **Important** : environ **1 km de marche** separent le Parc a Velos et le depart natation. Prevoyez ce trajet dans votre echauffement.

FORMAT S - 750m - 20km - 5km	
Retrait dossards S	07h00 - 07h45
Parc a velos	07h00 - 07h45
BRIEFING obligatoire	08h00
Depart para-triathletes S	08h20
DEPART S - Indiv. & Relais	08h30
Barriere sortie natation	09h15
1er concurrent estime	09h35
Recuperation velos	11h00 - 12h35
Dernier concurrent estime	11h20

FORMAT M - 1500m - 36km - 10km	
Retrait dossards M	07h00 - 09h00
Parc a velos	07h15 - 09h00
BRIEFING obligatoire	09h15
Depart para-triathletes M	09h30
DEPART M - Indiv. & Relais	09h45
Barriere sortie natation	10h45
Barriere Orcier - km 15	12h00
Barriere fin parcours velo	13h00
1er concurrent estime	11h45
Recuperation velos	12h35 - 14h30
Dernier concurrent estime	14h00

Remise des Prix



13h00

Devant la zone de transition - Presence obligatoire

Allianz - Frederic ARRACHART & Noemie GEORGE • BATI CHABLAIS • SIRHo • KIA Jacquet • Eaux de Thonon • Giant • uvex • DECATHLON • biocoop • Smart To • OVE Fondation • Terre de Running • ibis SPORT • Thonon les Bains • Haute-Savoie • Radio Plus • Fondation Ripaille

Logistique

Retrait dossards - Checklist - Parking - 1km de marche



Retrait des Dossards

Samedi 15h-17h ou Dimanche 7h-9h

Retrait des Dossards - Port de Rives

Samedi 27 juin **15h00 - 17h00**Dimanche 28 juin S & M **07h00 - 09h00****Cloture stricte 09h00 - Piece identite originale obligatoire**

Dans ton enveloppe de course

Dossard + etiquettes velo, sac, casque

Puce de chronometrage - jambe gauche

Cadeau de bienvenue

Puce a rendre a l'arrivee - caution 60 EUR si non rendue

Checklist J-0

☐ Piece d'identite☐ Bonnet de bain *☐ Porte-dossard 3pts *☐ Velo + casque☐ Combinaison neo.☐ Chaussures velo☐ Chaussures CAP☐ Lunettes natation☐ Nutrition course☐ Serviette* Porte-dossard 3 points : non fourni mais **vendu sur place**.• **Neoprene** : Interdit si T > 24,5C - Obligatoire si T < 16C

1 km de marche entre le Parc a Velos et le depart natation.

Il n'y aura pas de ramassage de chaussures. Tu peux y aller pieds nus sans soucis, ou laisser tes chaussures a un proche une fois a la piscine.

• **Parking Concurrents** : Face au Chateau de Ripaille (~1km) - Acces jusqu'a 08h30 uniquement

Allianz - Frederic ARRACHART & Noemie GEORGE • BATI CHABLAIS • SIRHo • KIA Jacquet • Eaux de Thonon • Giant • uvex • DECATHLON • biocoop • Smart To • OVE Fondation • Terre de Running • ibis SPORT • Thonon les Bains • Haute-Savoie • Radio Plus • Fondation Ripaille

Natation

Lac Lemman - Port de Rives - Bouees jaunes a contourner

NOUVEAUTE 2026

Depart depuis la piscine de Thonon — Mise a l'eau par acces piscine plutot que depuis le port.
Facilite le depart pour les nageurs moins a l'aise, demarrage plus serein.



Depart en masse dans le Lac Lemman

- **Spectateurs** : acces a la piscine interdit au public. Vos proches pourront vous suivre tout le long de la jetee du Port de Rives.

Format S - 750m



Format M - 1500m



- **Bonnet de bain personnel obligatoire** - non fourni par l'organisation

- Utilisation du fond interdite. Appui sur bouee tolere en cas de difficulte.

- **Barriere S : 09h15 - Barriere M : 10h45**

Cyclisme

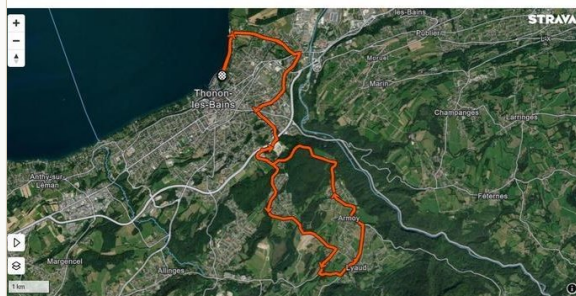
Parcours velo S et M - Profils - Regles de securite



Velo S - 20 km - 300 m D+

Triathlon de Thonon - Vélo - S

Type Distance Dénivelé
36 23,7 km 323 m



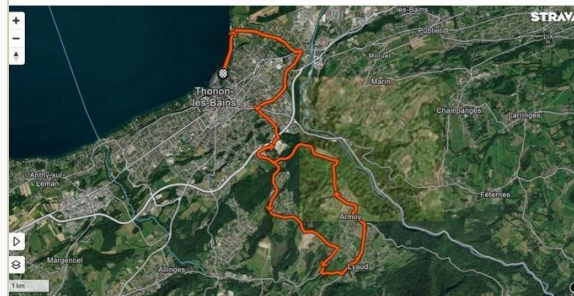
Distance GPS **23,7 km**

Denivele positif **323 m**

Velo M - 36 km - 650 m D+

Triathlon de Thonon - Vélo - S

Type Distance Dénivelé
36 23,7 km 323 m



Distance GPS **35,4 km**

Denivele positif **603 m**

Barriere Orcier km15 12h00

Barriere fin velo 13h00

⚠ Vide-grenier a Orcier (Format M - km 15)

Un vide-grenier se tient le 28 juin sur la commune d'Orcier, située sur votre parcours. Soyez particulièrement **prudents et vigilants** a cet endroit : circulation piétonne importante, réduisez votre vitesse.

- **Casque homologue obligatoire** - jugulaire attachée en permanence dans l'Aire de transition
- **Code de la Route obligatoire** sur l'ensemble du parcours. Circulation NON fermée. Signaleurs = indication du trace uniquement
- **Drafting interdit**. Penalty Box : **1 min (S) / 2 min (M)**. Distance min : 7 metres

Course a Pied

Parcours CAP S et M - Boucles - Chateau de Ripaille



CAP S - 5 km - 1 boucle

Triathlon de Thonon - Course à Pied - S

Type: Distance: 5,0 km Denivelle: 25 m



Distance **5,0 km**

Denivelle **~25 m**

CAP M - 10 km - 2 boucles

Triathlon de Thonon - Course à Pied - S

Type: Distance: 5,0 km Denivelle: 25 m



Distance **10 km**

Boucles **x 2**

- **Dossard devant** et visible - porte-dossard 3 points obligatoire
- **Ecouteurs interdits** pendant toute l'épreuve
- Aide extérieure **interdite** sur le parcours
- **Code de la Route** à respecter sur l'ensemble du parcours CAP

Transitions

Aire de Transition - T1 Natation vers Velo - T2 Velo vers CAP

- **Rappel : 1 km de marche** entre le Parc a Velos et le depart natation.



Briefing - Presence obligatoire

Format S a 08h00 - Format M a 09h15

T1 - Natation vers Velo

- 1 Retirer combinaison, bonnet et lunettes a son emplacement dans l'Aire de transition
- 2 Mettre et **attacher le casque**, dossard dans le dos
- 3 Pousser le velo jusqu'a la **ligne de montee reglementaire**
- 4 Monter sur le velo **APRES** la ligne de montee uniquement

T2 - Velo vers CAP

- 1 Descendre du velo **AVANT** la ligne de descente
- 2 Pousser a son emplacement, accrocher par la selle
- 3 Retirer le casque **UNIQUEMENT** a l'emplacement
- 4 Basculer dossard **devant**, sortir par les couloirs
- 5 **Fermer la trifonction pour l'arrivee** (penalite si oubli)

Important : Tu devras garder uniquement les affaires necessaires a la course a pieds dans le parc a velos.

Une zone de consigne gardee est mise a ta disposition juste a cote du parc.

Regles Parc a Velos :

- Velo accroche par la selle - Roue avant vers l'avant (sens du depart velo)
- Affaires cote derailleur - Casque attache en permanence dans le parc
- **Interdits :** ecouteurs, aide exterieure, vehicule accompagnateur, transfert de dossard (individuel uniquement)

Ravitaillement

biocoop et Eaux de Thonon - Points de ravitaillement - Menu



Le ravitaillement vous attend !

Produits bio et locaux — biocoop & Eaux de Thonon



biocoop

Partenaire Officiel — Produits bio et locaux



**Eaux de
THONON**

Eau minérale naturelle des Alpes

Points de Ravitaillement

Course a pied - Chateau de Ripaille

- **Format S - demi-tour chateau** **km 3**
- **Format M - demi-tour chateau** **km 3 & 8**

A l'Arrivee - Port de Rives

Ravitaillement pour tous les formats apres la ligne

- **En cas de forte chaleur** : bassines d'eau et eponges disponibles sur le parcours CAP

Au Menu

- Eau minérale **Eaux de Thonon**
- Coca-Cola (energie rapide)
- Fruits frais de saison (bio, local)
- Fromage local (producteurs locaux)
- Eau gazeuse (recuperation)
- ...et quelques petites surprises !
- **Tu es autonome** en alimentation et hydratation sur le velo et en natation.

Reglement & Securite

Sanctions - Equipe de securite - 10 Commandements

Systeme de Sanctions

Carton Jaune - Stop & Go

Infraction corrigeable. Ex : jugulaire detachee, dechet tombe.
Arbitre dit "Stop" puis "Go" apres correction.

Carton Bleu - Drafting

Penalty Box : **1 min (S) / 2 min (M)**. Distance min entre velos : 7 metres.

Carton Rouge - Disqualification

Franchissement ligne blanche, non-respect Code de la Route, comportement antisportif. L'arbitre recupere le dossard.

Equipe de Securite

Sauveteurs aquatiques BNSSA

Plongeurs - Club Sub Aquatique du Leman

Deux medecins presents sur l'epreuve

Secouristes **UDPS 74**

Motards **GEMS 74** sur le parcours velo

Police Municipale de Thonon-les-Bains



Barrieres Horaires

Barriere S - natation **09h15**

Barriere M - natation **10h45**

Barriere M - Orcier km15 **12h00**

Barriere M - fin velo **13h00**

Route fermee a la circulation

Sortie Parc a Velos → rond-point Chateau de Ripaille : fermee dans les 2 sens des **7h30 (a confirmer)**. Parking accessible jusqu'a **8h30 concurrents uniquement**. Si vous partez avant la fin : prudence, velos encore en circulation.

Les 10 Commandements du Triathlète

1. Un porte-dossard 3 points **tu porteras**

2. Sur ton cintre des bouchons **tu mettras**

3. Ton plus beau bonnet de bain **tu enfileras**

4. La puce sur ta jambe gauche **tu apposeras**

5. Ton plus beau casque velo **tu arboreras**

6. Ta nutrition et ton hydratation **tu transporteras**

7. Tes écouteurs et ton téléphone **tu oublieras**

8. La roue de ton adversaire **tu ne suceras pas**

9. Les arbitres et le code de la route **tu respecteras**

10. Des sourires et de la bonne humeur **tu distribueras :)**



Palmares & Infos

Recompenses - Contacts - Spectateurs - Photos

- Remise des prix **13h00** devant la zone de transition. Presence **obligatoire** des recompenses. Pas de cumul.

Price Money - Format M Individuel

1. 1er Homme / 1ere Femme	300 EUR
2. 2e Homme / 2e Femme	150 EUR
3. 3e Homme / 3e Femme	100 EUR

Price Money - Format S Individuel

1. 1er Homme / 1ere Femme	200 EUR
2. 2e Homme / 2e Femme	125 EUR
3. 3e Homme / 3e Femme	75 EUR

Individuel S & M - Categories

Top 3 H & F scratch

1er/1ere : Cadet, Junior, Senior 1-4, Master 1-2, 3-5, 6+

Para-triathlon : Top 3 (categories selon inscrits)

Relais S & M

- 1ere equipe homme
- 1ere equipe feminine
- 1ere equipe mixte

Contacts

Aurelie Brunel

organisation@lemantriathlon.com

Clement Ridel

president@lemantriathlon.com

thonon-triathlon.fr

Spectateurs & Photos

Parcours CAP : jetee du Port de Rives → piscine de Thonon

Photos gratuites sur le site du club et Facebook



Evenement Solidaire - Organisation 100% benevole

2 EUR par dossard reverse au Fonds Sport Sante SIRHo des Hopitaux du Lemman

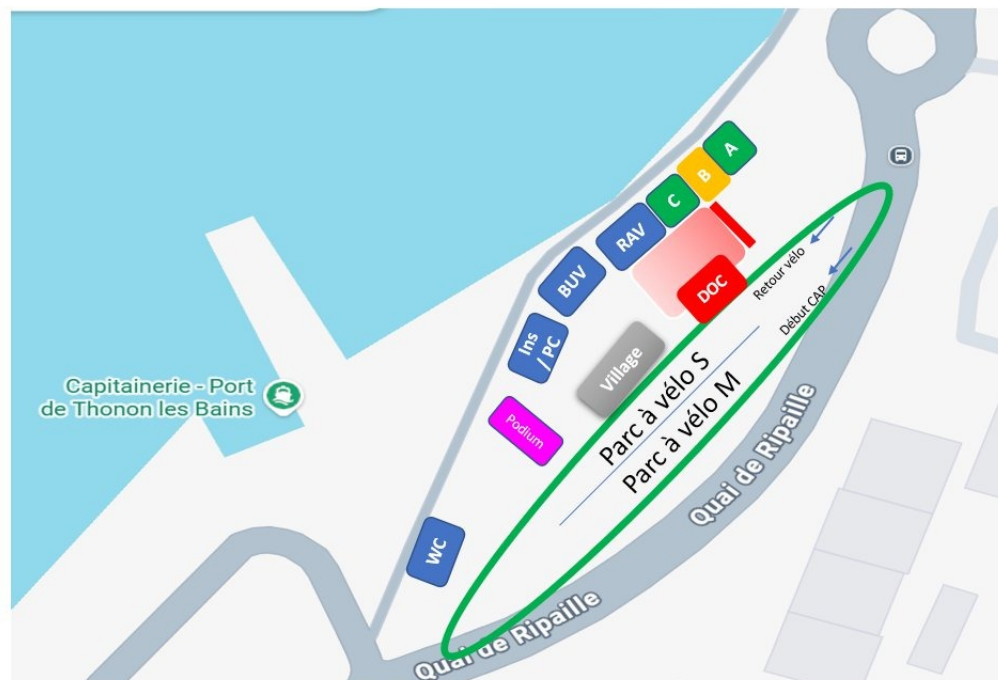
2 EUR
par dossard

Bonne Course a toutes et a tous !

Allianz - Frederic ARRACHART & Noemie GEORGE • BATI CHABLAIS • SIRHo • KIA Jacquet • Eaux de Thonon • Giant • uvex • DECATHLON • biocoop • Smart To • OVE Fondation • Terre de Running • ibis SPORT • Thonon les Bains • Haute-Savoie • Radio Plus • Fondation Ripaille

Le Village

Port de Rives - Esplanade du Port - Quai de Ripaille



- C** Chronométrateur
- WC** Toilettes
- B** Tente bénévoles
- RAV** Ravitaillement
- BUV** Buvette
- Ins / PC** Dossard / PC sécurité
- Parc à vélo**
- Zone d'arrivée**
- POD** Podium
- DOC** Tente médecin
- A** Arbitre

Toilettes

Urinoirs	x 4
Cabines autonomes	x 3

Vestiaires

Hommes & Femmes

Dans la descente du Club de Voile

Partenaires du Village

Giant Thonon

Velos, équipements et conseils pour aller plus vite !

Retrouvez leur stand sur l'esplanade le jour J.

Giant

Smart To — Experts Photovoltaïques

Partenaire engage de l'édition 2026. Retrouvez leur stand sur l'esplanade le jour J.

Smart To

Benevoles

L'evenement ne serait pas possible sans vous - Merci !

Si vos proches souhaitent vivre la course de l'interieur, pourquoi ne pas les encourager a rejoindre l'equipe benevole ? Que ce soit pour cette edition ou la prochaine, nous sommes toujours a la recherche de personnes motivees !

EDITION 2027

REJOIGNEZ-NOUS !

Partagez cette page avec vos proches — on a besoin d'eux l'annee prochaine !

Chaque annee, plus de **200 benevoles** passionnes se mobilisent pour faire battre le coeur du Triathlon de Thonon. Vous etes le pilier indispensable pour accueillir nos **pres de 700 athletes**.

Pourquoi rejoindre l'equipe ?

- Vivre la course de l'interieur (coulisses, ravitaillements)
- Soutenir une cause solidaire (Fondation Sport Sante SIRHo)
- Partager une journee conviviale avec une equipe 100% benevole
- Recevoir le pack cadeau officiel



Ils seront plus de 200 pour vous permettre de vivre ce moment.

Sans les benevoles, rien ne serait possible. Merci a toutes et tous !

Spectateurs & Photographes

Suivre la course - Photos & Videos - Suivi en direct

Vivez la course depuis les bords du parcours !

Où suivre les athlètes ?

Parcours Course a Pied

Tout le long de la **jetee du Port de Rives** jusqu'a la **piscine de Thonon**

Acces a la piscine interdit au public

Zone d'Arrivee

Acces libre devant la zone de transition - Port de Rives

Remise des prix a **13h00** - Presence publique bienvenue



Suivi en direct EVENTICOM

Scannez le QR code pour suivre votre triathlète en temps reel depuis votre smartphone

eventicom.fr/live_timing/detail/Triathlon-de-Thonon-2026-1507

Nos Photographes



Anaïs DAVID

@anaïs_david_photographe
Evenementiel / Sport — Thonon-les-Bains



Thomas FELBER

@thomasfelber_
Photographe sportif — Annecy



Mathilde BERTRAND

@mathilde_brt74
Photographe / Videaste

Des photos pro, et c'est offert !

On investit dans de vrais photographes pour que vous gardiez de beaux souvenirs. En contrepartie... les photos sont gratuites. Le revers de la medaille ? Pas de tri par dossard : retrouvez-vous dans la masse, c'est le jeu ! Disponibles sur notre site et Facebook quelques jours apres la course.

Infos Pratiques

WC : 4 urinoirs + 3 cabines autonomes

Buvette : hot dog, crepes, boissons

Parking ferme a 8h30 — concurrents uniquement

Merci de votre soutien — votre presence fait toute la difference !

SECTION 13

Sport & Sante

Associations partenaires - Engagements - Solidarite

Fondation Theodora

Un athlete nous represente

La Fondation Theodora œuvre au bien-etre des enfants dans les hopitaux et institutions specialisees. Ses **75 docteurs Reves** rendent visite aux enfants dans **31 hopitaux** et **27 institutions** a travers toute la Suisse, apportant joie et legerete a plus de **120 000 visites par an**.

[Faire un don via TWINT →](#)


theodora.ch

Les Operes du Cœur de Savoie

Un athlete nous represente



L'association **Operes du Cœur et Malades Cardiaques de Savoie** assure une relation de solidarite entre les operes ou futurs operes du cœur. Elle organise des rencontres, favorise les echanges d'information et apporte soutien et reconfort moral a ses membres.

Un athlete representera cette association le 28 juin.

IME Les Cygnes - OVE Fondation

Partenaire officiel



L'IME Les Cygnes, etablissement de l'OVE Fondation, a concu et fabrique l'ensemble des **medailles remises aux triathletes**. Ils ont egalement realise des **affichages et affiches** qui donneront de l'energie aux sportifs tout au long du parcours.

En contrepartie, le **Leman Triathlon Club** organisera une **semi-journee de sensibilisation au duathlon** avec les eleves de l'IME.

Fondation SIRHo

2 EUR par dossard



Le Fonds de dotation **SIRHo** des Hopitaux du Lemman recoit **2 euros de chaque dossard** pour financer des programmes de bien-etre pour patients et personnel hospitalier.

SECTION 15

Nos Partenaires

Triathlon Thonon 2026 - Merci a tous nos partenaires

Partenaires de longue date ou nouveaux venus cette annee — vous etes la raison pour laquelle cet evenement existe. Le Lemman Triathlon Club est **100% associatif et 100% benevole**. C'est votre soutien qui permet de maintenir la qualite qui fait revenir les athletes et les familles chaque annee. **Un immense merci a chacun d'entre vous.**



Allianz - Frederic ARRACHART & Noemie GEORGE • BATI CHABLAIS • SIRHo • KIA Jacquet • Eaux de Thonon • Giant • uvex • DECATHLON • biocoop • Smart To • OVE Fondation • Terre de Running • ibis SPORT • Thonon les Bains • Haute-Savoie • Radio Plus • Fondation Ripaille