20ème édition du
TRIATHLON de la COTE BLEUE

Organisation :
MARIGNANE TRIATHLON

Vendredi 8 Mai 2026
Commune de SAUSSET-LES-PINS

Format S – Départ 9h05

750 m / 18 kms / 5 kms

Format M – Départ 9h00

1,5 kms / 37 kms / 10 kms

BRIEFING COUREURS

Avant-propos

Chers Triathlètes,

Nous sommes à quelques jours de la 20ème édition de votre évènement : le TRIATHLON de la CÔTE BLEUE combinant deux formats : S et M.

C'est avec grand plaisir que l'association sportive de MARIGNANE TRIATHLON vous accueille sur cette belle commune de SAUSSET-LES-PINS. Vous serez près de 900 concurrents à prendre le départ dans l'Anse du Petit Nid, un nouveau record de battu pour notre association.

Cette discipline est une épreuve d'endurance mais c'est avant tout une belle aventure sportive à partager avec l'ensemble des participants.

Nous tenons à remercier particulièrement toute l'équipe du service des sports de la ville de SAUSSET-LES-PINS, son maire, Maxime MARCHAND, pour la confiance qu'il nous accorde afin d'organiser un tel évènement grâce à la mise à disposition de moyens humains et matériels.

Afin d'assurer le bon déroulement de votre évènement, c'est environ 175 bénévoles qui seront déployés sur les différents parcours, sans compter la présence de la police municipale et de l'UDSP13 qui assurent votre sécurité sur mer tout comme sur terre. Nous leur adressons nos remerciements pour leur disponibilité.

Nous remercions également tous les partenaires privés et publics qui ont répondu à nos demandes afin d'assurer à ce que cette épreuve soit hors du commun.

L'organisation,
Marignane Triathlon

Situation Géographique

Accès depuis Aix-en-Provence Marseille par A55/D9

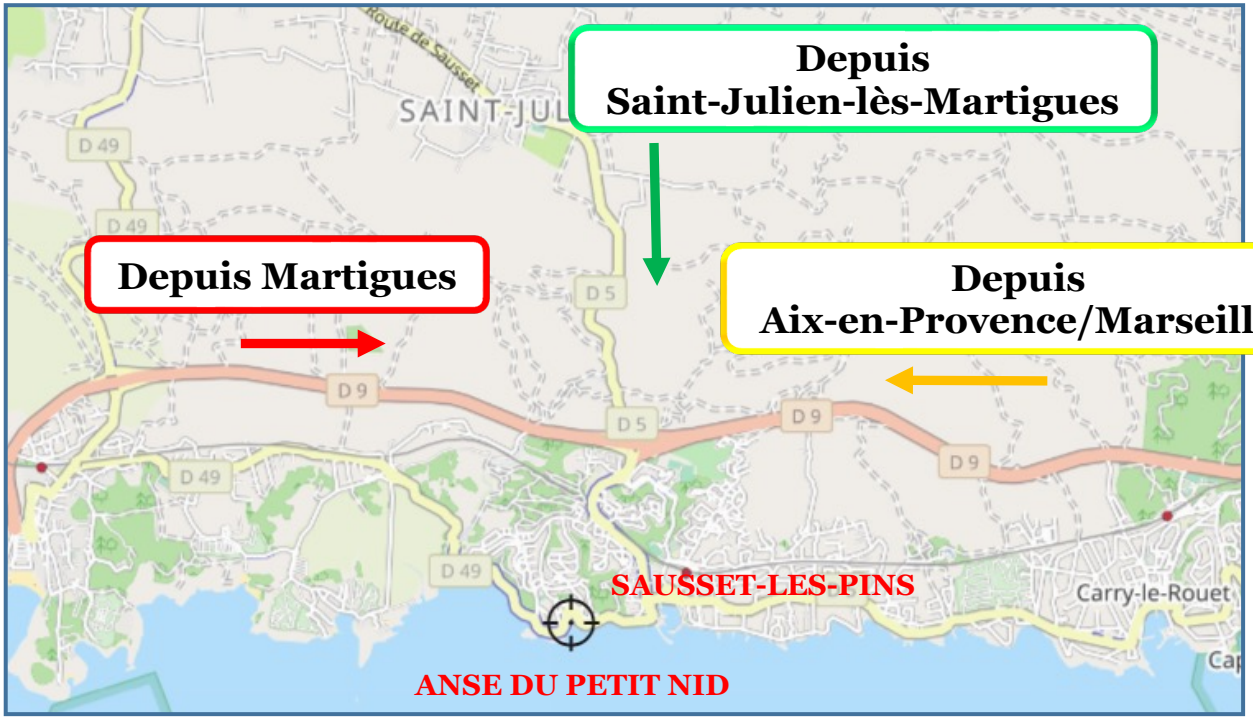
Accès depuis Martigues par D49/D9

Accès depuis Saint-Julien-lès-Martigues par D5

Lieu du départ :

Anse du Petit Nid
13960
Sausset-les-Pins

Coordonnées GPS :
43.330012,
5.099667



Site de la course

Légende :

1. **Parc à vélo**
2. **Zone Inscriptions** (Coordonnées GPS : 43.331316, 5.096918)
3. **Parking** (Coordonnées GPS : 43.330015, 5.096515)
4. **Route fermée**
5. **Zone de pénalité**
6. **Entrée aire de transition / Ligne de pied à terre**
7. **Sortie aire de transition / Ligne de pied à terre**
8. **Ravitaillement d'après course**
9. **Podium de remise des prix**
10. **Local arbitres + Antidopage**
11. **Poste de secours – Ambulance**
12. **Consignes / Sacs**
13. **WC**

Le village des exposants

Situé juste à côté de l'Anse du petit nid, le village des exposants vous accueille le Vendredi 08 Mai 2026 de 8h00 à 15H00 en accès libre pour tous.

Marathonien Sport Running Conseil Marseille
44 Rue du Dr Fiolle, 13006 Marseille
Tél. : 04 96 10 08 10

WAAT Distribution
228 Rue des Moulins 83061 Fréjus
contact@waatshop.fr

Doc Bike Service
Rue Neil Armstrong, 13100 Aix-en-Provence
Tél. : 06 61 54 11 17
docbikeservice@gmail.com

Ecole de Shiatsu des Bouches du Rhône
21 Rue du Plateau, 13620 Carry-le-Rouet
Tél. : 06 03 34 52 62

Le programme des 2 courses

Jeudi 7 Mai :

16h00 - 20H00 : Retrait des dossards à la Zone Inscriptions pour les Formats S et M

Vendredi 8 Mai :

7h00 - 8H30 : Retrait des dossards à la Zone Inscriptions pour les Formats S et M

7h30 : Ouverture du Parc à Vélo pour les Formats S et M

8H30 : Fermeture du Parc à Vélo pour les Formats S et M

8H35 - 8H50 : Briefing des concurrents pour les Formats S et M (Zone Podium / Aire de départ)

9H00 : Départ de la course Format M

9h05 : Départ de la course Format S

12h00 : Ouverture du Parc à Vélo pour récupération des vélos Formats S et M

13h00 : Protocole des remises des prix des courses Formats S et M

Consignes

a) Lieux et horaires des zones d'échauffements :

Natation -> Anse du petit nid après le briefing !

Vélo -> Corniche (D49) entre 7H30 et 8h25

Course à pied -> Corniche le long du bord de mer entre 7h30 et 8h25

b) Consignes pour la course :

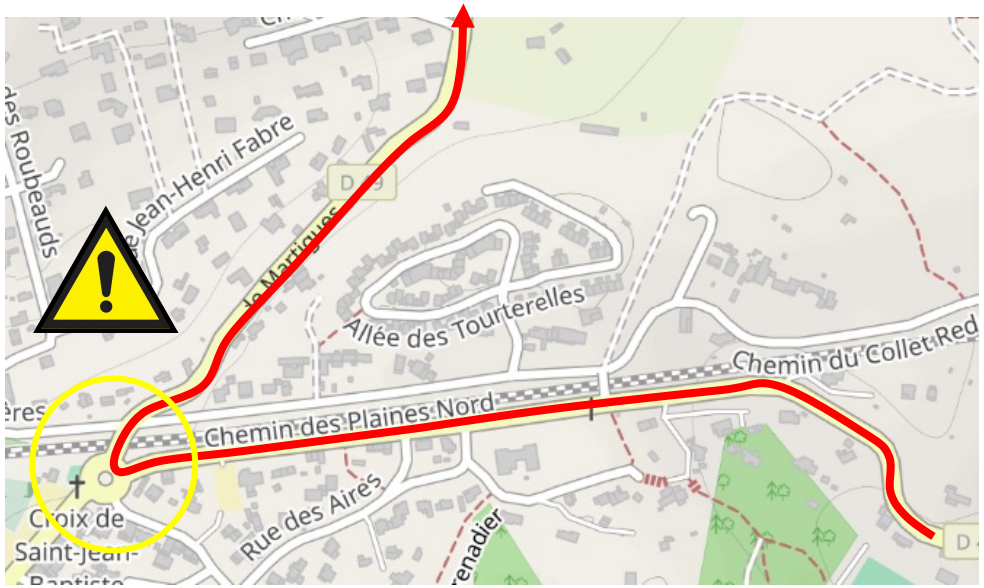
- Le parcours se déroule sur route ouverte à la circulation. **Un strict respect du code de la route est impératif (cf. règlement) sous peine de disqualification.**
- Il est impératif de respecter l'intégralité du parcours.
- Il est impératif de suivre le fléchage au sol.
- Il est impératif de respecter les consignes des bénévoles.
- Le **casque en vélo est obligatoire**, **dragonne fermée**.
- Soyez vigilant sur les parties à double sens et **courez à droite !**
- Soyez vigilant au niveau des croisements.
- Soyez tout de même vigilant aux piétons égarés.
- A vélo : utilisez les voies cyclables lorsqu'elles existent.

c) Les points sensibles sur le parcours Vélo :

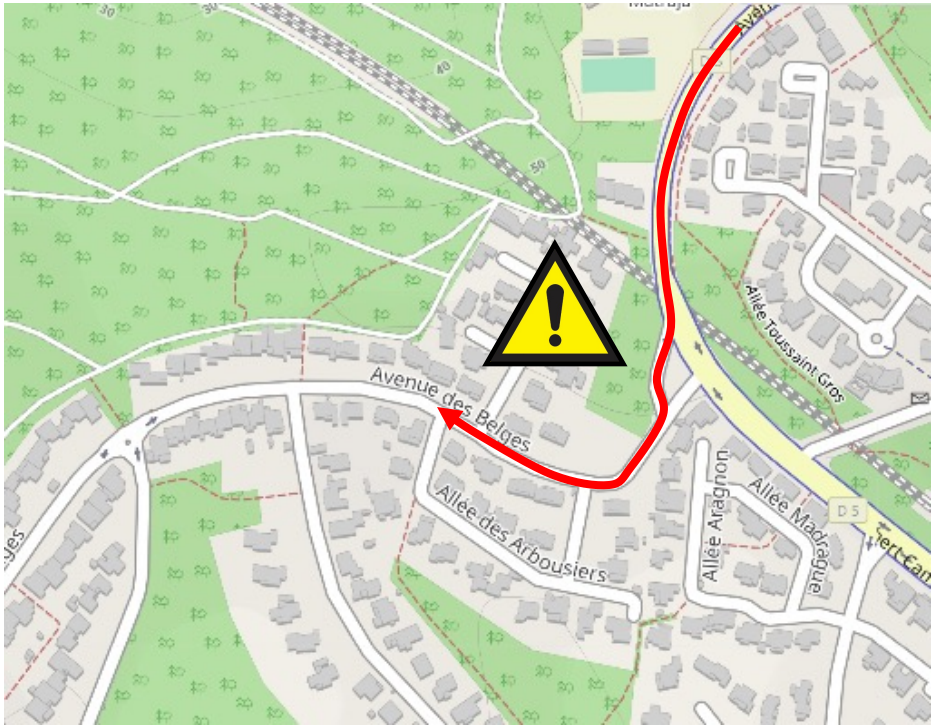
Bas Avenue des Peupliers croisement D49
Attention virage serré à négocier sur votre droite

D49 - Route des bastides avant de remonter vers la Couronne
ATTENTION route endommagée

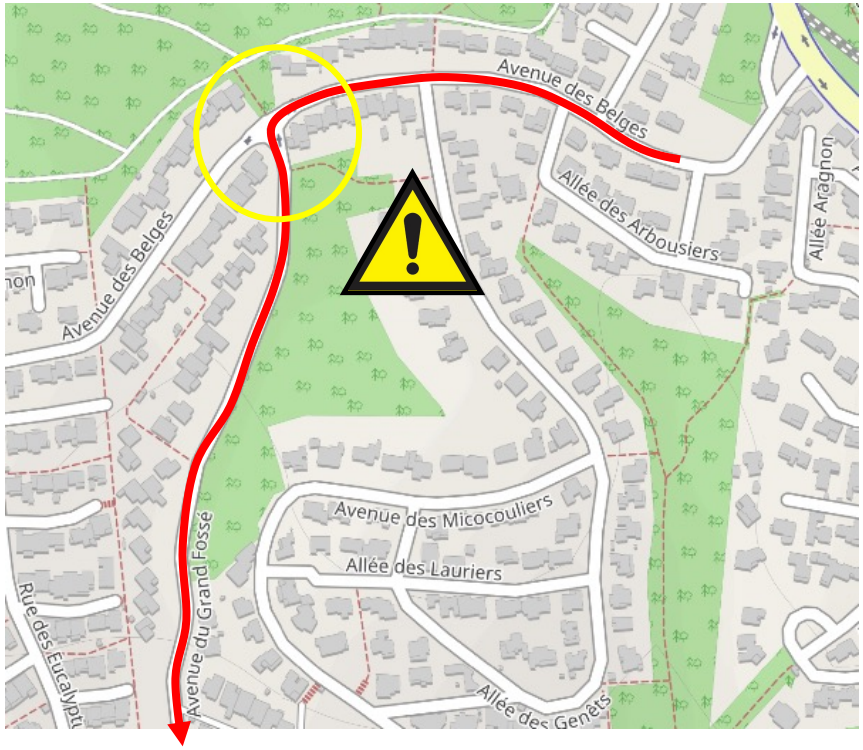
Rond-point de la Couronne
ATTENTION virage serré à négocier sur votre droite
ATTENTION la circulation peut être dense



D5 retour sur Sausset-les-Pins
Avenue Albert Camus après le collège
croisement avenue des Belges
ATTENTION la circulation peut être dense



Rond point
Avenue des Belges / Avenue du Grand Fossé
Prendre le rond-point et prendre la 2ème sortie
ATTENTION la circulation peut être dense



Descente Avenue du Grand Fossé
ATTENTION prudence dans cette descente
Dos d'ânes et chicanes

Votre package coureur

Vous devez **impérativement** nous présenter **votre pièce d'identité** pour pouvoir retirer votre package coureur à la Zone Inscriptions.

En cas de dossier incomplet :

Vous avez du recevoir un email de notre partenaire **Eventicom** afin de vous mettre à jour. Pour des raisons de logistiques, **il est impératif d'y répondre et d'envoyer les éléments demandés.**

Le contenu du Package Coureur :

- Votre dossard

- Votre bonnet de natation fourni par l'organisation

- Votre puce de chronométrage

- Vos étiquettes de vélo (Casque et Tige de selle)

- Votre cadeau participant à retirer sur le stand prévu au niveau de la Zone Inscriptions

a) Le package Coureur - Votre dossard :

Le dossard pour le **Format S** est **Jaune**

Le dossard pour le **Format M** est **Bleu**

Votre dossard doit **impérativement** être accroché à votre **ceinture porte-dossard 3 points** (non fournie par l'organisateur)

b) Le package Coureur – Votre bonnet de natation :

Comme pour le dossard, les bonnets de natation sont de couleurs différentes suivant les formats de courses

Le bonnet de natation pour le **Format S** est **Jaune**

Le bonnet de natation pour le **Format M** est **Bleu**

c) Le package Coureur – La puce de chronométrage :

Une seule puce est attribuée par triathlète.

Vous devez la fixer à la **cheville gauche** et ne doit pas être cachée sous votre combinaison néoprène.

Vous devez **rendre votre puce** aux bénévoles **dès la ligne d'arrivée franchie**.

Toute puce non rendue sera facturée 85 € aux concurrents.

Si vous devez abandonner, merci de retourner la puce au PC Course (Eventicom) de manière à faire invalider votre dossard à l'arbitre principal.

Si vous perdez votre puce, merci de le signaler au PC Course également.

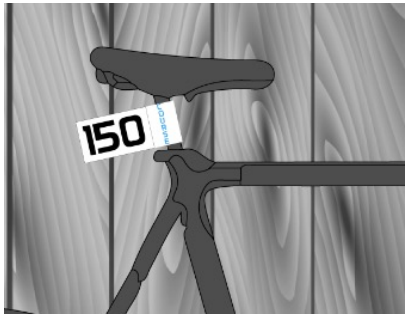
Le chronométrage est effectué par la société EVENTICOM.fr

Le live et vos résultats seront accessibles sur Eventicom à l'adresse suivante :
https://eventicom.fr/evenements/detail/TRIATHLON-DE-LA-COTE-BLEUE-2026-1499

d) Vos étiquettes de Vélo :

Un jeu d'étiquettes numérotées autocollantes vous sont fournies dans votre package coureur et sont à coller sur :

- Votre tige de selle



- Votre casque

L'étiquette casque est à positionner sur le devant et au milieu comme indiqué sur la photo ci-dessous.

Si fournies par la société de Chronométrage, placer les étiquettes Gauche et Droite sur les côtés du casque.

Votre matériel de compétition

Avant le départ de la course, chaque concurrent doit avoir obligatoirement :

- **Une combinaison néoprène**

Si la température de l'eau est inferieure à 16 °c :

- **Votre paire de lunettes de natation**

- **Votre ceinture porte dossard (indispensable car l'organisation ne fournit qu'un seul dossard) munie de votre dossard**

- **Le bonnet fourni par l'organisation**

- **Votre vélo**

- **Votre matériel pour le vélo et surtout votre casque (obligatoire) !**

- **Votre paire de basket ou des chaussures adaptées pour la course à pied**

Les parcours

a) La natation :

Format S (750 mètres – Départ à 9h05) :

Sortie de l'eau estimée du 1er : **9h15**

Barrière horaire : **10h00**

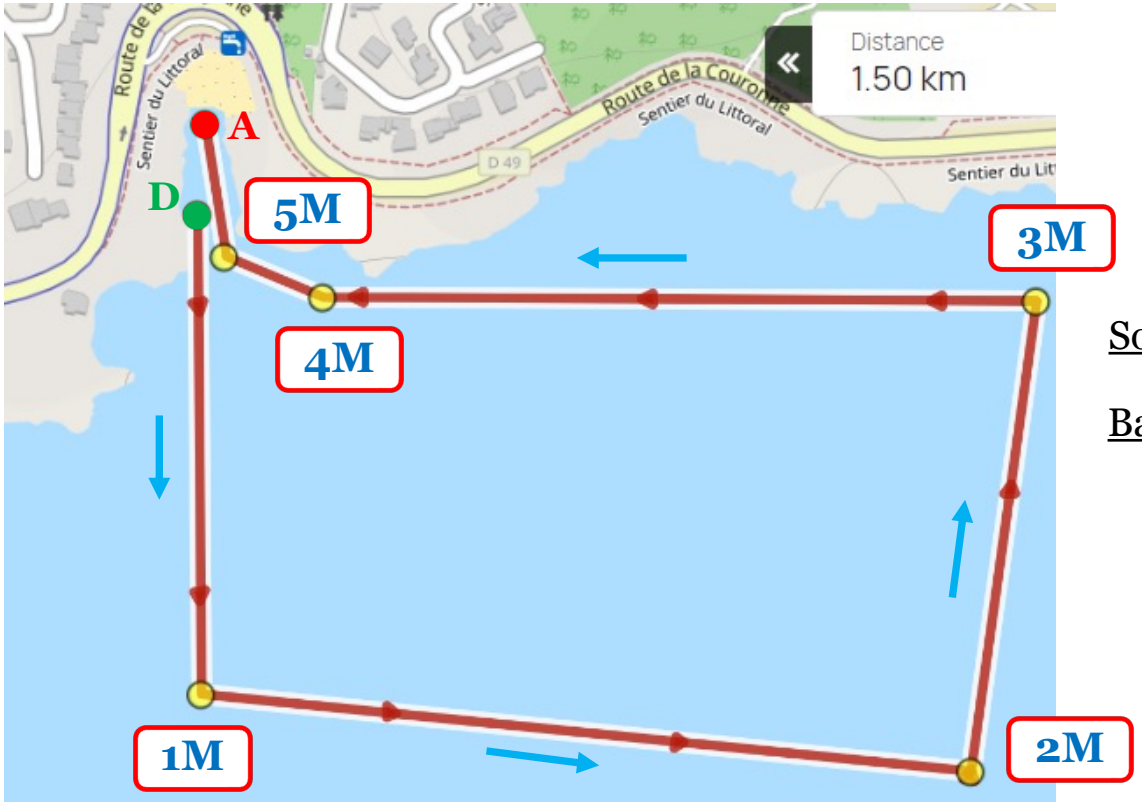
Type de passage des bouées :

1S	Main gauche
2S	Main gauche
3S	Main droite

Visualisez le parcours Natation du format S sur OpenRunner en suivant ce lien :
https://www.openrunner.com/route-details/18718589

OPENRUNNER

Format M (1500 mètres – Départ à 9h00) :



Sortie de l'eau estimée du 1er : **9h20**

Barrière horaire : **10h00**

Type de passage des bouées :

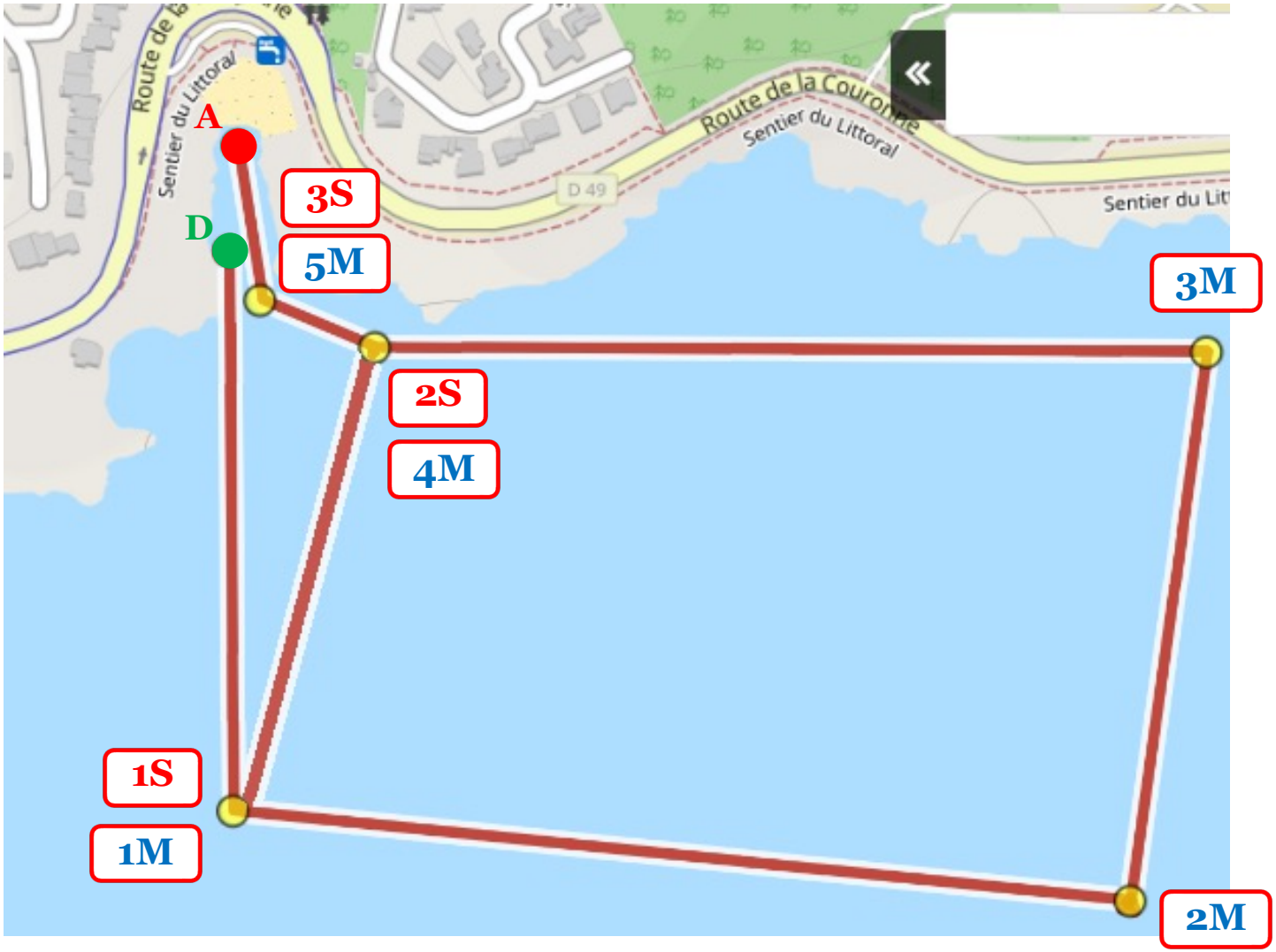
1M	Main gauche
2M	Main gauche
3M	Main gauche
4M	Main droite
5M	Main droite

Visualisez le parcours Natation du format M sur OpenRunner en suivant ce lien :
https://www.openrunner.com/route-details/18718666

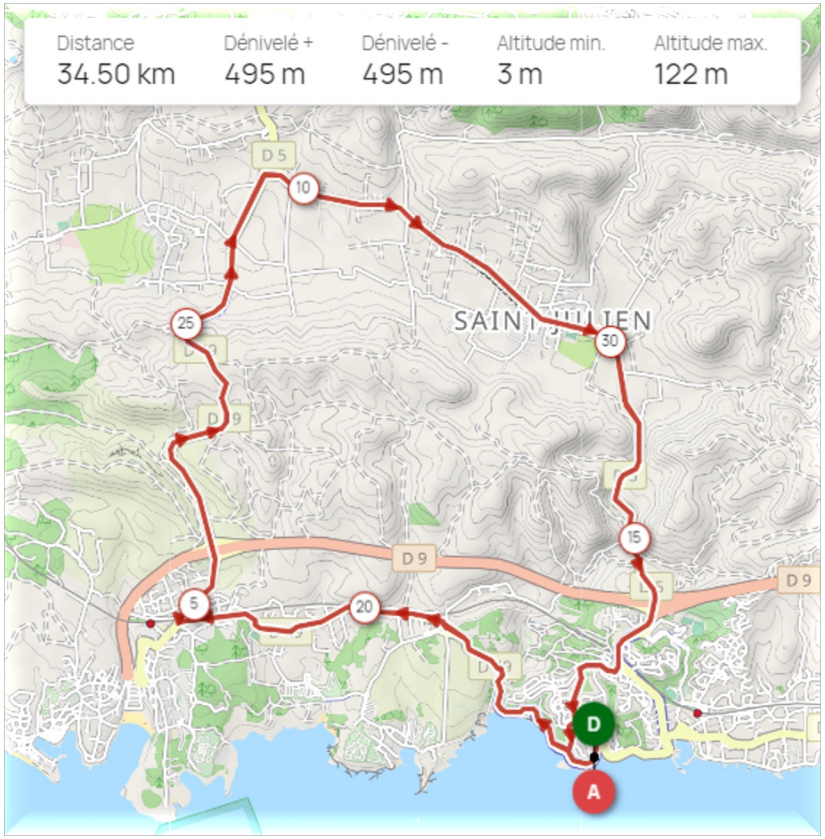
OPENRUNNER

Superposition des parcours natation des deux épreuves :

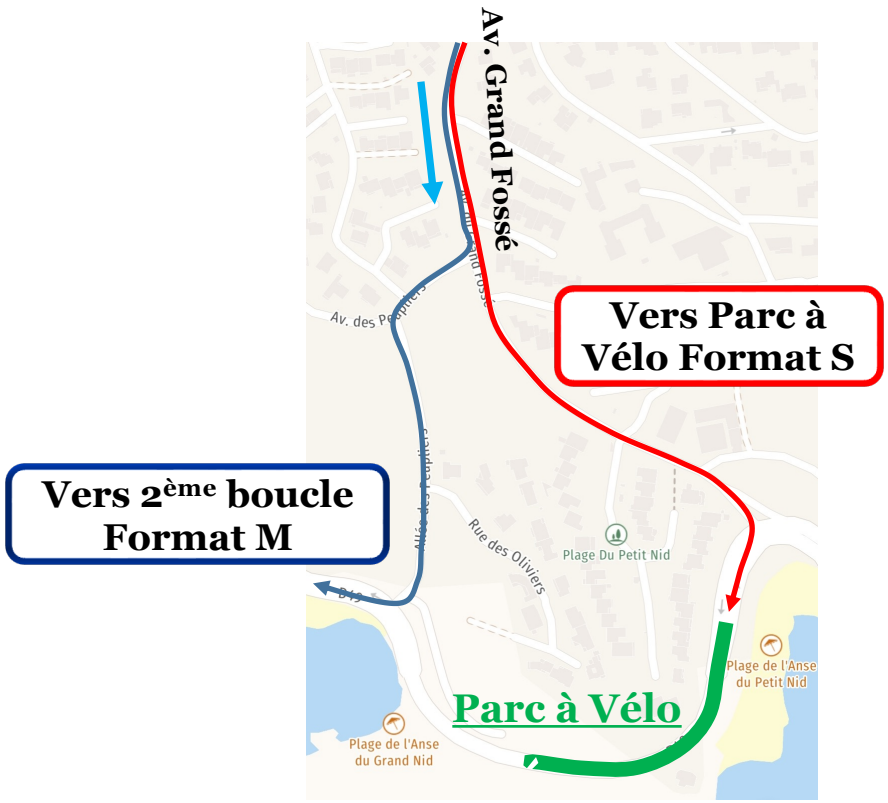
Les bouées seront positionnées comme ci-dessous :



b) Le vélo :



Zoom sur la distinction des 2 formats S et M en fin de boucle :



Format S -> 1 Boucle de 17 kms à réaliser (247 mètres D+)

Format M -> 2 Boucles de 17 kms à réaliser soit un total de 34,5 kms (495 mètres D+)

Visualisez le parcours Vélo sur OpenRunner en suivant ce lien :
https://www.openrunner.com/route-details/18540439

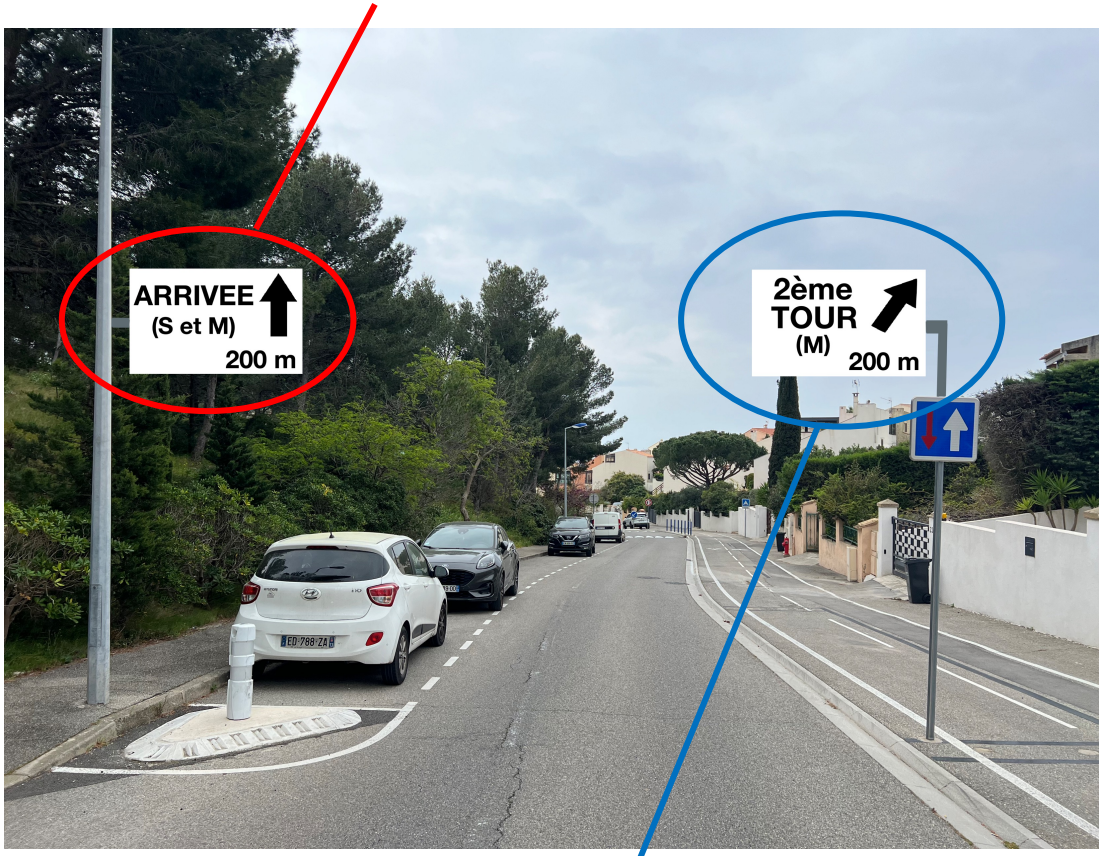
OPENRUNNER

ATTENTION prudence au changement de direction en bas de l'Avenue du Grand Fossé

Des séries de panneaux vous avertiront de la bonne direction à prendre :

Pour le format S :

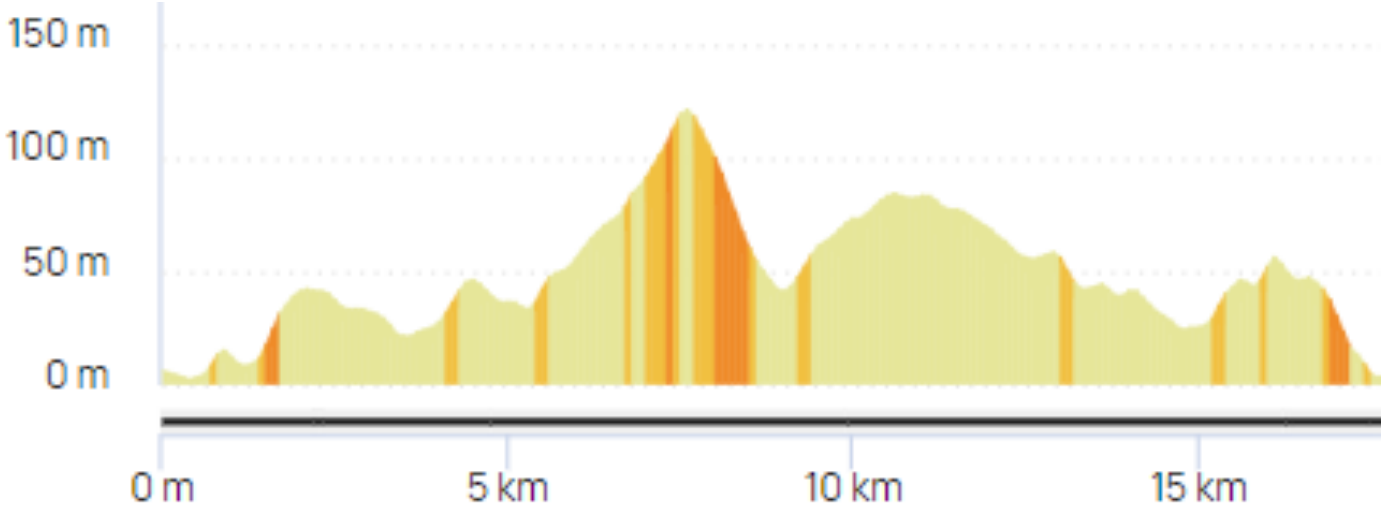
Une seule boucle de 17 kms à effectuer donc vous devrez aller tout droit (Panneau arrivée)



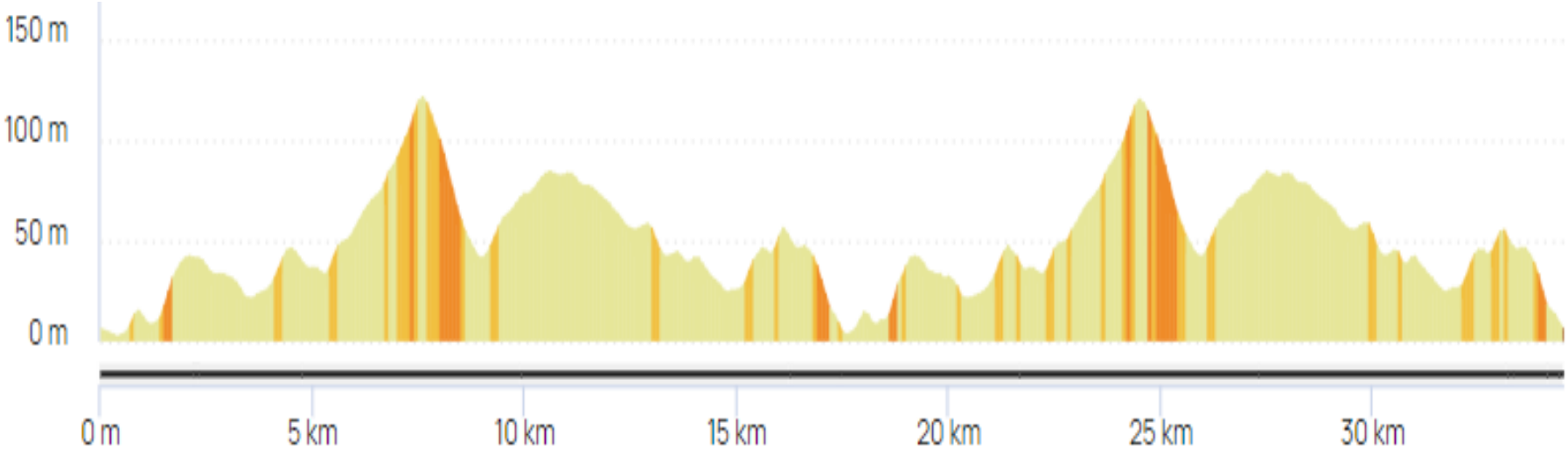
Pour le format M :

Deux boucles de 17 kms à effectuer donc vous devrez aller à droite à la fin de votre premier tour (Panneau 2ème Tour) puis aller tout droit à la fin de votre 2ème Tour (Panneau arrivée)

Profil altimétrique du Format S :

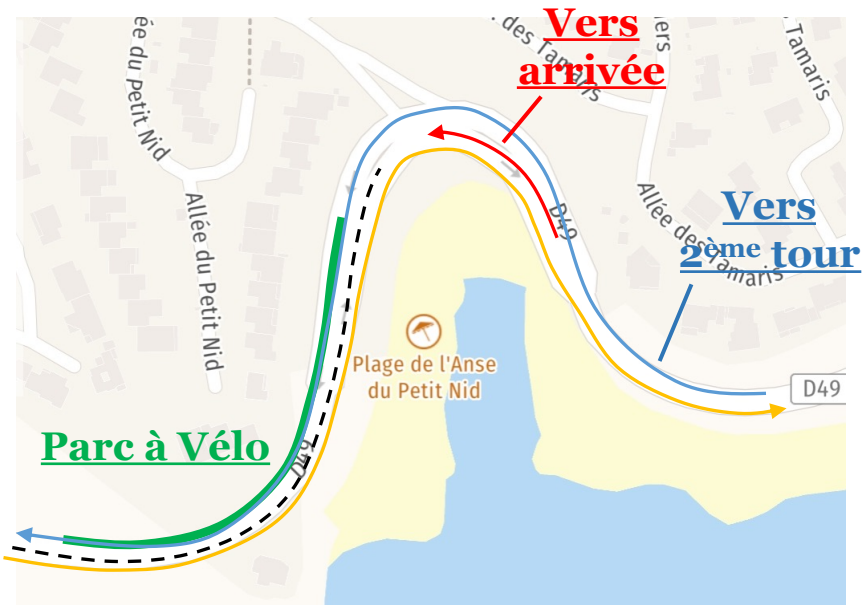


Profil altimétrique du Format M :



c) La course à pied :

Zoom sur le contournement du Parc à Vélo sur l'Anse du Petit Nid :



Légende : — — — **Barrière bois séparation coureurs** — **Vers arrivée toutes courses**

— **Vers demi-tour Hôtel Paradou** — **Vers demi-tour Plage de la Roselière**

Format S -> 1 Boucle de 4,5 kms à réaliser (28 mètres D+)

Format M -> 2 Boucles de 4,5 kms à réaliser soit un total de 9 kms (56 mètres D+)

Visualisez le parcours CAP sur OpenRunner en suivant ce lien :
https://www.openrunner.com/route-details/18465532

OPENRUNNER

Description de la Boucle Aller :

Départ de l'Anse du Petit Nid en direction de la Plage de la Roselière où s'effectuera le demi-tour.
Le parcours est entièrement sur le sentier du littoral.

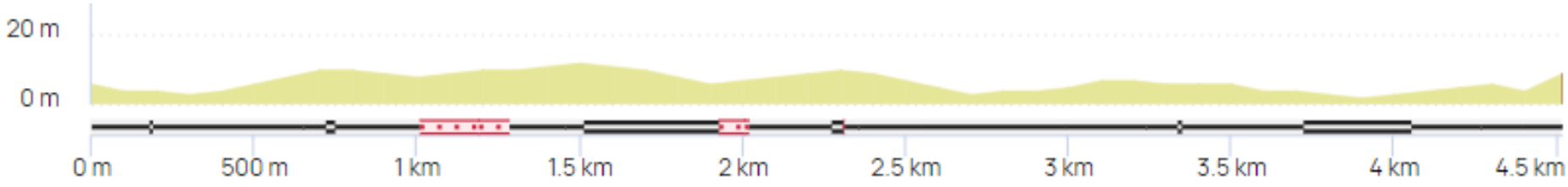
Description de la Boucle Retour :

Depuis la Plage de la Roselière vers Sausset-les-Pins en passant par l'Anse du Petit Nid.
Le parcours est entièrement sur le sentier du littoral.

Demi-tour au niveau de l'Hôtel Le Paradou à Sausset-les-Pins où la route sera fermée (D49) pour le S (une boucle) et M(deux boucles).

SOYEZ ATTENTIFS AUX CHANGEMENTS DE DIRECTION NOTAMMENT AU NIVEAU DE L'AIRE D'ARRIVEE

Profil altimétrique d'une boucle de Course à pied (1 boucle = Format S, 2 boucles = Format M) :



Les ravitaillements

a) Sur le parcours CAP :

Une zone de ravitaillement en eau s'offre à vous sur le parcours CAP du Triathlon de la Côte Bleue. Le Format S y passe 1 fois et le Format M 3 fois.

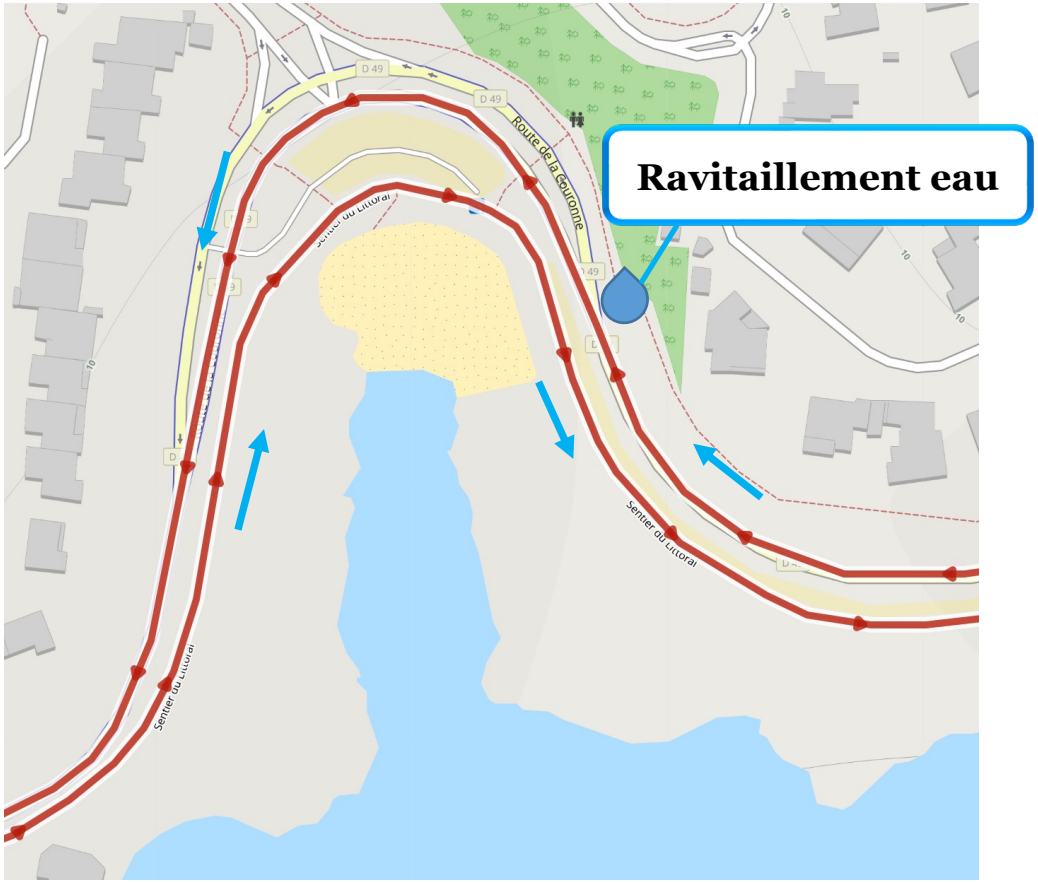
Il est indispensable de rappeler que **le respect de l'environnement est important**, c'est la raison pour laquelle vous devez impérativement **jeter vos déchets dans la zone de propreté prévue à cet effet** sous peine de disqualification.

Format S -> 3,2 kms

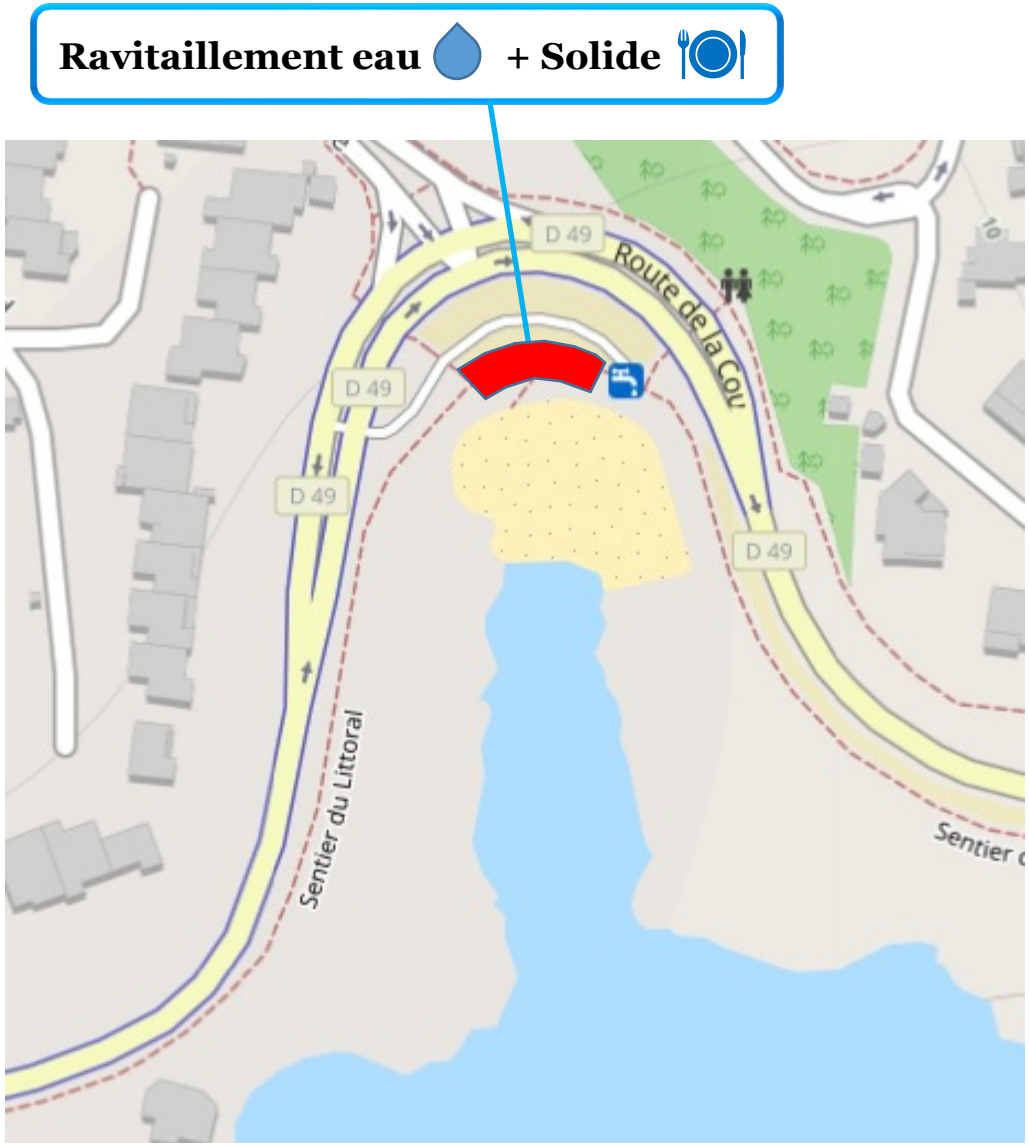
Format M -> 3,2 kms

4,5 kms

7,7 kms



b) Au ravitaillement d'après course de l'Anse du Petit Nid:



Les parkings

Le jour de la course, plusieurs parkings situés à proximité de l'Anse du Petit Nid s'offrent à vous.

a) Parking P1 :

Le plus grand parking et le plus proche de la Zone Inscriptions, du Parc à Vélo et de l'Anse du Petit Nid.

Arche à hauteur limitée à 2 mètres

(Coordonnées GPS : 43.330015, 5.096515)

b) Parking P2 :

Proche de la zone Inscriptions et du Parc à Vélo, ce parking comporte 20 places de stationnement.

(Coordonnées GPS : 43.330319, 5.096905)

c) Parking P3 :

Le long de la Corniche (Route de la Couronne) en direction de la Plage de la Roselière.

Merci de bien vouloir serrer au maximum à droite de la piste cyclable afin de ne pas gêner le passage des Triathlètes sur le Parcours Vélo.

(Coordonnées GPS : 43.331558, 5.094432)

d) Parking P4 :

Situé à proximité de l'hôtel Le Paradou, le parking P4 compte environ 150 places.

(Coordonnées GPS : 43.330028, 5.105884)

e) Parking P5 :

Situé à proximité du Parking P4, le parking P5 comporte environ 50 places (Parking Ouest Port + en bord de route).

(Coordonnées GPS : 43.330099, 5.107259)

Remerciements

L'équipe organisatrice de l'association Marignane Triathlon te souhaite une bonne course pour cette 19ème édition du Triathlon de la Côte Bleue.

Nous tenons à remercier l'ensemble des bénévoles pour leur aide précieuse et sans qui l'organisation de notre Triathlon ne pourrait être envisageable.

Un grand merci à la commune de Sausset-les-Pins et aux Services des Sports pour leur soutien et leur contribution dans cette manifestation sportive et également à nos partenaires pour leur investissement.

Marignane

E.N.I
Electricité Navale Industrielle
Groupe Chodot Finances

enjoysushi
寿司を堪能する

EDEA

Union Pompiers 13

Marseille running conseil

GAUTIER
Fabricant tenues multisports

DF
LE GROUPE DADDI

MOTO CLUB DE L'ESTEOU
MARIGNANE 13

VILLE DE MARIGNANE
entre soleil et eau

SAUSSET.les.PINS

Martigues

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON
BOUCHES-DU-RHÔNE

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

CONSEIL GENERAL
BOUCHES-DU-RHÔNE

RÉGION SUD
PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR