



Suisse Normande Cross Triathlon

Règlement

1^{ère} Édition - 31 mai 2026



Le Cross Triathlon est une discipline sportive dérivée du triathlon qui consiste à enchaîner trois disciplines : la nage en eau libre, le VTT et le trail. Le but est de parcourir une distance dans chaque discipline. L'enchaînement s'effectue sans aide extérieure et sans arrêt du chronométrage lors des changements de discipline (zones de transition).

Les épreuves sont organisées selon la réglementation en vigueur de la fédération française de triathlon (FFTRI). Un corps arbitral sera présent lors des épreuves. Le règlement spécifique est à retrouver sur le site de la fédération : <https://www.fftri.com/actualite/reglementation-sportive-2026/>

Toutes les épreuves sont ouvertes aux licencié(e)s et au non licencié(e)s.

L'accueil des concurrents se fera à la base Thury Plein Air : 22 impasse des lavandières 14220 Thury-Harcourt-Le-Hom

Organisateur : Suisse Normande Sports et Nature

Adresse : 2 place Saint-Sauveur, 14220 Thury-Harcourt-le-Hom

Numéro de téléphone : 02 31 79 70 45

Mail : suisse-normandesportsetnature@gmail.com

Courses, Horaires et catégories

Le Cross Triathlon de la Suisse Normande sera composé de trois formats différents, adaptés à tous les niveaux :

- **Format Open XXS :** 250 m de natation, 7 km de VTT, 1,5 km de trail ☑ Départ 11 Heures
 - Ouvert aux catégories à partir de Benjamin (nés en 2014 et après)
- **Format S :** 500 m de natation, 10.5 km de VTT, 4 km de trail ☑ Départ 10 Heures
 - Ouvert aux catégories à partir de Cadets (nés en 2010 et après)
- **Format M :** 1 000 m de natation, 19,5 km de VTT, 8 km de trail ☑ Départ 9 Heures
 - Ouvert aux catégories à partir de Junior (nés en 2008 et après)

	Distance natation	Distance VTT	Distance Trail	Heures Départ	Catégories
Format open XXS	250m	7 Km	1,5 Km	11H00	2014 et +
Format S	500m	10,5 Km	4 Km	10H00	2010 et +
Format M	1000m	19,5 Km	8 Km	9H00	2008 et +

La natation constitue la première discipline de chaque course. Les participants seront positionnés sur un ponton flottant au moment du départ. Un départ distinct est prévu pour chaque format. En fonction du nombre de participants, des départs par vagues pourront être mis en place si un départ simultané de l'ensemble des concurrents n'est pas possible.

Le chronométrage des épreuves S et M sera assuré par la société Chronowest à l'aide de puces électroniques délivrées lors du retrait des dossards.

Le format open XXS sera chronométré mais il n'y aura pas de classement final à l'issue de l'épreuve.

Chaque puce électronique devra être restituée à l'arrivée. Une puce non restituée sera facturée 40€ au participant.

Typologie des parcours et épreuves

Chaque format aura son propre code de balisage qui sera communiqué par l'organisateur. Certains formats peuvent comporter des portions de parcours communes. Les concurrents peuvent être amenés à se croiser ou à passer simultanément sur certains passages.

Natation :

La natation se déroulera sur l'Orne, sur un passage à faible courant et de profondeur adaptée. Les participants remonteront le courant sur la moitié de la distance à effectuer, tourneront autour d'une bouée, puis descendront le courant pour terminer l'épreuve de natation. Dans le cas où, le courant et les conditions de nage seraient difficiles, le parcours natation pourrait être adapté par l'organisation (modification des distances, nage dans le sens du courant, annulation de l'épreuve natation).

Il est interdit d'utiliser le fond, un autre concurrent, les bouées ou autres objets flottants pour gagner quelconque avantage. Il est toutefois autorisé, pour des raisons de sécurité, de se reposer temporairement sur un point fixe.

VTT :

Les parcours VTT empruntent des portions de route et de nombreux chemins, parfois accidentés. Ils offrent un dénivelé important et une grande variété de terrains (chemins agricoles, plaines, forêts, routes...).

Trail :

Les parcours de trail sont similaires à ceux du VTT dans leur typologie. Ils empruntent différents types de voies (chemins agricoles, plaines, forêts, routes...) et présentent également du dénivelé.

En cas d'annulation de l'épreuve de natation, le cross-triathlon devient un cross-duathlon. Les parcours VTT et Trail restent inchangés. Une distance de course à pied viendra s'ajouter pour remplacer l'épreuve de natation qui correspondra environ à la moitié la la distance totale du parcours trail du

format de la course. (ex : format S en duathlon = 1,5 Km trail / 10,5 Km vélo / 4 Km trail). Voir tableau ci-dessous :

Duathlon			
	Trail	VTT	Trail
Format XXS	750m	7 Km	1.5 Km
Format S	1.5 Km	10.5 Km	4 Km
Format M	4 Km	19,5 Km	8 Km

Conditions de participation

Les courses sont ouvertes à tous les participants correspondant aux catégories d'âge définies et présentant un justificatif de non-contre-indication à la pratique du Cross Triathlon en compétition (Formulaire Info Santé ou licence FFTri valide).

Dans le cas où le participant ne possède pas de licence FFTri il devra, lors de l'inscription, payer une licence expérience à hauteur de 4€ pour le format XXS open, 7€ pour le format S, 10€ pour le format M.

Inscription et Tarifs

L'inscription ne sera prise en compte qu'une fois le dossier complet et le paiement effectué. Les inscriptions se feront uniquement via la plateforme klikego.com avant le 27 mai 2026.

Les participants doivent fournir, au moment de l'inscription, soit un formulaire info santé soit une licence FFTri en cours de validité. Les participants mineurs devront remplir un questionnaire santé et une autorisation parentale lors de l'inscription.

Toute personne inscrite bénéficiera d'un chronométrage, d'un ravitaillement et d'une dotation fournie par l'organisation.

Les participants ont la possibilité de céder leur inscription à une autre personne via la bourse aux dossard qui sera mise en place sur la plateforme klikego.com avant le 26 mai 2026.

Les participants peuvent également annuler leur inscription pour raison médicale ou professionnelle en prenant contact avec l'organisation. Un remboursement pourra être accordé uniquement sur présentation d'un justificatif (à transmettre par email à suisnormandesportsetnature@gmail.com , et ce avant le 20 mai 2026.

Tarifs des épreuves :

- **Format Open XXS** : 15€
- **Format S** : 25€

- **Format M** : 35€

A cela s'ajoute le prix de la licence expérience qui est obligatoire pour tous les participants qui ne possèdent pas de licence à la fédération française de triathlon.

Fermeture des inscriptions le mercredi 27 mai 2026.

Assurance :

Les concurrents licenciés FFTRI ou les non licenciés, bénéficient, par leur licence fédérale ou leur licence expérience des garanties prévues au contrat d'assurance de responsabilité civile souscrit par la FFTRI. Pour autant, chaque concurrent reste l'unique responsable de son matériel. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident corporel ou matériel ou de défaillance dû à un mauvais état de santé, au non-respect du code de la route et des consignes de l'organisation.

Secours :

L'organisation prendra toutes les mesures nécessaires et attendu afin que les épreuves se déroulent en sécurité. Sur le parcours natation la sécurité est assurée par du personnel qualifié (BNSSA, kayakistes et arbitres). Sur les parcours VTT et Course à pied, la sécurité routière est assurée par des signaleurs bénévoles. Les parcours seront ouverts et fermés par l'organisation.

Un poste de secours avec une équipe médicale d'intervention rapide sera présent sur le site ainsi que sur les différents parcours. Un régime de circulation routière sera mis en place pour la durée de l'événement.

Dossards

Les dossards seront à retirer la veille ou le jour même de la course (horaires et lieu seront précisés par l'organisateur). Une pièce d'identité sera demandée au moment du retrait du dossard. Nous vous informons également qu'il n'existe aucun double des dossards. Si vous oubliez le vôtre, il vous sera impossible de prendre le départ.

L'athlète devra porter, de manière visible, le dossard fourni par l'organisateur pendant toute la durée de l'épreuve. Il est possible de faire retirer son dossard par un tiers sur présentation de la pièce d'identité ou copie du concurrent.

Lors de l'épreuve de natation, les participants porteront un marquage au feutre pour leur identification. À la transition, le dossard devra être fixé dans le dos pour l'épreuve VTT. Puis, lors de la transition vers le trail, le dossard devra être porté sur la poitrine ou le ventre.

Le dossard doit toujours être visible, il ne doit être ni plié ni découpé. L'utilisation d'une ceinture porte-dossard est conseillée.

Le dossard sert également d'accès à la zone de transition et pourra être demandé à l'entrée et/ou à la sortie de celle-ci.

Toute personne rétrocédant son dossard à une tierce personne, sera reconnue responsable en cas d'accident survenu ou provoqué par cette dernière durant l'épreuve. Toute personne disposant d'un dossard acquis en infraction avec le présent règlement pourra être disqualifiée. Le dossard devra être

entièrement lisible lors de la course. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident face à ce type de situation.

Participants

Les participants s'engagent à respecter les consignes et instructions de course données par l'organisation et la direction de course. Ils doivent se conformer au présent règlement, aux documents assimilés, aux directives de l'organisation avant, pendant et après la course, ainsi qu'aux législations en vigueur sur les territoires traversés (respect de la faune et de l'environnement, du code de la route, des droits de passage, des signaleurs, du balisage, des règles de sécurité routière et assistance à personne en danger).

Les participants reconnaissent avoir conscience des risques spécifiques liés à la pratique du Cross Triathlon. L'organisation ne peut être tenue responsable en cas d'accident ou de défaillance consécutifs à la pratique de cette discipline. La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents.

En cas d'abandon, les concurrents devront remettre leur dossard à un arbitre qui constatera l'abandon. La puce électronique doit être restituée à l'arrivée aux personnes dédiées.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de dégradation du matériel. Les affaires personnelles des participants restent sous leur responsabilité, en dehors des zones gérées par l'organisation.

L'ensemble des règles spécifiques à la pratique du Triathlon en compétition sont disponible sur le site de la fédération française de triathlon :

<https://www.fftri.com/actualite/reglementation-sportive-2026/>

Zone de transition

La zone de transition est un espace défini et géré par l'organisation. Elle permet aux participants de se changer et d'entreposer uniquement le matériel nécessaire à la pratique des disciplines (natation, VTT, trail). Cette zone se situe sur le PAJ de la base Thury Plein air.

La zone de transition natation/VTT est identique à celle VTT/trail. Elle se doit d'être équitable pour l'ensemble des participants. Un emplacement sera attribué à chaque concurrent, qui s'engage à le respecter afin de ne pas gêner les autres participants.

Chaque participant doit prévoir l'ensemble de son équipement et ne pourra recevoir aucune aide ou assistance extérieure. L'équipement doit se trouver uniquement dans l'aire dédiée au concurrent.

Seuls les participants sont autorisés à pénétrer dans la zone de transition, sur présentation de leur dossard.

Les déplacements avec le vélo s'effectuent à pied, vélo à la main, casque sur la tête et jugulaire fixée et ajustée. Une ligne de descente délimite l'entrée dans la zone de transition et une ligne de montée délimite la sortie de l'aire de transition pour application de cette règle.

Temps Limite :

Un temps limité est imposé par l'organisation à l'ensemble des participants.

Format M : 4 Heures fin vélo

Format S : 3 Heures fin vélo

Matériel

L'ensemble des participants devra être équipé d'un matériel en bon état et adapté aux disciplines du Cross Triathlon :

- Natation
Les participants devront être équipés d'une combinaison ou d'un shorty (combinaison courte) et d'un bonnet de bain. Tous les équipements permettant d'améliorer la flottaison, la respiration ou la propulsion sont interdits (palmes, plaquettes, tuba, etc.).
- VTT
Chaque participant devra utiliser son propre matériel. Les VTT sont obligatoires sur les formats S et M au vu de la typologie des parcours. Les VTT sont fortement recommandés sur le format XXS mais le VTC est autorisé. Le port du casque vélo (norme CE) est obligatoire.
- Trail
Les participants devront utiliser un matériel adapté aux parcours. Chaque participant devra porter une paire de chaussures adaptée à la course à pied et aux terrains empruntés. Les bâtons de marche ou de trail sont interdits.

Tout non-respect de ces règles pourra entraîner une disqualification.

Ravitaillement et auto-alimentation

Pour chaque course, un ravitaillement sera proposé à proximité des zones de transition (natation/VTT et VTT/trail) ainsi qu'à l'arrivée.

Hormis durant l'épreuve de natation, les participants sont autorisés à emporter avec eux de quoi s'alimenter et s'hydrater, dans des contenants adaptés à la discipline (gourdes, camelbak, sacs de trail, sacoches, etc.), à condition que cela ne nuise ni à leur progression ni à celle des autres participants.

Les participants ne pourront recevoir aucune assistance extérieure pendant la course (aide, matériel, alimentation et hydratation). Tout non-respect de ces règles pourra entraîner une disqualification.

Podium :

Des podiums seront organisés pour les formats S et M. Ils récompensent les arrivées au scratch féminin et masculin.

Dopage

Les participants s'engagent à respecter l'interdiction du dopage ainsi que les dispositions relatives aux contrôles antidopage, conformément aux lois et règlements en vigueur, notamment les articles L.232-23 et suivants du Code du sport.

Droit à l'image

Du fait de son inscription, chaque participant autorise expressément les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation, sur tous supports, y compris ceux destinés à la promotion de l'événement ou de l'association.

Les participants peuvent s'y opposer en le mentionnant lors de l'inscription, en contactant l'organisation.

Respect des sites naturels et des propriétés privées

Les parcours traversent notamment l'Orne, des terrains communaux et privés, des chemins, des bois et des routes. Les autorisations de passage sont accordées uniquement le jour de la manifestation.

Chaque participant est tenu de respecter ces lieux, tant sur le plan environnemental (respect, propreté, quiétude) que matériel (clôtures, portails, structures, cultures, aménagements, balisage, etc.).

Durant la course, les participants peuvent rencontrer d'autres usagers ou des animaux sauvages. Leur vigilance et leur comportement devront être adaptés aux dangers potentiels et faire preuve de respect envers l'ensemble des usagers des sites traversés.

Chaque participant est responsable de ses déchets et devra les conserver sur lui durant toute la course. Des poubelles seront mises à disposition dans les zones de transition et à l'arrivée.

Acceptation du règlement

L'inscription à l'épreuve entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement, ainsi que de l'ensemble des documents qui y sont assimilés.

En toutes circonstances, les participants acceptent de se soumettre aux décisions des arbitres fédéraux, de l'organisation, des bénévoles et du personnel de secours et de sécurité.

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident corporel ou matériel résultant du non-respect du code de la route, des consignes de sécurité données par les organisateurs, les signaleurs ou les services de secours.

Elle décline également toute responsabilité en cas de vol, de dégradation ou de perte du matériel des concurrents sur les parcours et leurs abords.

Document rédigé le 17 mars 2026 par l'association Suisse Normande Sports et Nature.