

1^{ère} édition

AQUATHLON PARIS

GUIDE DE L'ATHLÈTE

30 & 31 Aout 2025





Après une année 2024 portée par l'énergie des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, nous sommes très heureux de vous accueillir pour la première édition de l'Aquathlon Paris !

Organisé par la Ligue Île-de-France de Triathlon, cet événement a un objectif simple : vous faire vivre une belle expérience sportive, accessible à toutes et à tous.

Cet événement est possible grâce à l'investissement de nos équipes, de nombreux bénévoles et de nos partenaires. Ils se sont mobilisés depuis plusieurs mois pour vous offrir une course de qualité, dans de bonnes conditions et avec une ambiance chaleureuse.

Nous espérons que vous vivrez une belle expérience et que ce rendez-vous devienne, pour vous comme pour nous, un moment inoubliable.

À très bientôt sur la ligne de départ !

Thierry Sammut – Président
Ligue Île-de-France de Triathlon



ORGANISER TA VENUE

📍 La Villette, 40 Quai de la Loire, Paris 19e

TRANSPORT EN COMMUN

- Arrêts les plus proches à **moins de 10 min** à pied :

 7 Riquet	 Jaurès	 48
 Laumière Jaurès	 Jaurès	Rue de Meaux

VENIR À VÉLO

- Station Vélib la plus proche : 51, Quai de la Seine



- Venue en voiture non recommandé
- Stationnement limité dans le quartier





INFORMATIONS PRATIQUES

🕒 PROGRAMME COMPLET DE L'ÉVÈNEMENT

Les courses	Départ	Ouverture Aire de transition	Podium
Samedi 30 Août 2025			
Eliminator	8h00	7h00 - 7h45	9h45
Famille & découverte	9h30	7h00 - 9h15	-
Dimanche 31 Août 2025			
S	8h00	7h00 - 7h45	8h45
XS	9h00	7h00 - 8h45	10h00
XXS	9h30	7h00 - 9h15	10h00



RETRAIT DES DOSSARDS



Ligue Ile-de-France Triathlon

2 Place Jules Gévelot 92040 Issy-les-Moulineaux



Mercredi 27 Août de 10h00 à 17h00



Jeudi 28 Août de 10h00 à 17h00



N'oublie pas ta pièce d'identité ou ta licence !



Jour J

Quai de la Loire, 75019 Paris



Samedi 30 Août de 6h30 à 9h00

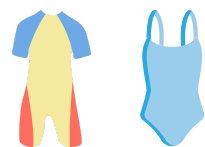


Dimanche 31 Août de 6h30 à 9h00

MATERIEL | CHECK-LIST

Avoir le bon matériel, c'est la clé pour participer dans les meilleures conditions, profiter de la course et vivre une super expérience !

NATATION



Trifonction ou maillot de bain



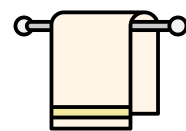
Combinaison néoprène ★



Bonnet de natation (fournis par l'organisation)



Lunettes de natation



Serviette



Crème anti-frottement

COURSE À PIED



Chaussures de running



Ceinture porte dossard



Casquette



Lunettes de soleil



Talc



Chaussettes

★ Obligatoire si l'eau <16°C et interdite si >24°C.
Location combinaison possible



LE JOUR - J

AVANT DE SORTIR DE CHEZ TOI :

- Afin de ne rien oublier, pense à consulter notre checklist matériel (**voir page 6**).
- Si tu as déjà récupéré ton **PACK AQUATHLON** : NE L'OUBLIE SURTOUT PAS !

SUR SITE :

- Retrait de dossards aux horaires indiqués (**voir page 5**).

**TON PACK
AQUATHLON**



Bonnet de natation

733

Dossard



Puce de chronométrage ★

★ *La puce de chronométrage doit être attachée à la cheville gauche pendant toute l'épreuve.*

- Prépare ton dossard et ton matériel, et installe-les bien dans l'aire de transition.
- Petit échauffement avant le départ (pas possible dans l'eau).
- Sois prêt et à l'heure pour le briefing de la course !



Rappel : combinaison louée à récupérer sur le stand d'accueil



INFORMATIONS GÉNÉRALES

LE SITE DE LA COURSE



● Natation ● Course à pied ● Aire de transition

EXPOSÉ DE COURSE :

L'expose de course se fera avant le départ natation.

TU N'ES PAS SÛR DE DEVOIR PORTER TA COMBINAISON ?

Voici les règles en fonction de la température de l'eau :

- Obligatoire : $< 16^{\circ}\text{C}$
- Autorisé (mais non obligatoire) : entre 16°C et 24°C
- Interdit : $> 24^{\circ}\text{C}$



Si tu n'as pas encore ta combi, la location est possible avec nous jusqu'à jeudi à 12h00 ! **Ici**

AIRE DE TRANSITION :

- Pendant le déroulement des épreuves, l'accès à cette zone sera interdit.
- Pour récupérer ton matériel, il faudra attendre le départ du dernier nageur de ta course et obtenir l'accord de l'organisation.
- **Fermeture définitive à 10h15.**

CONSIGNE :

Tu as la possibilité de déposer tes affaires dans une consignes (un sac par athlètes : taille max. bagage cabine).

LES COURSES

AQUATHLON ELIMINATOR

Samedi 30 Août | 8h00

DISTANCES :

- 300 m de natation
- 2 000 m de course à pied

A réaliser entre 1 et 3 fois.

OUVERTURE AIRE DE TRANSITION :

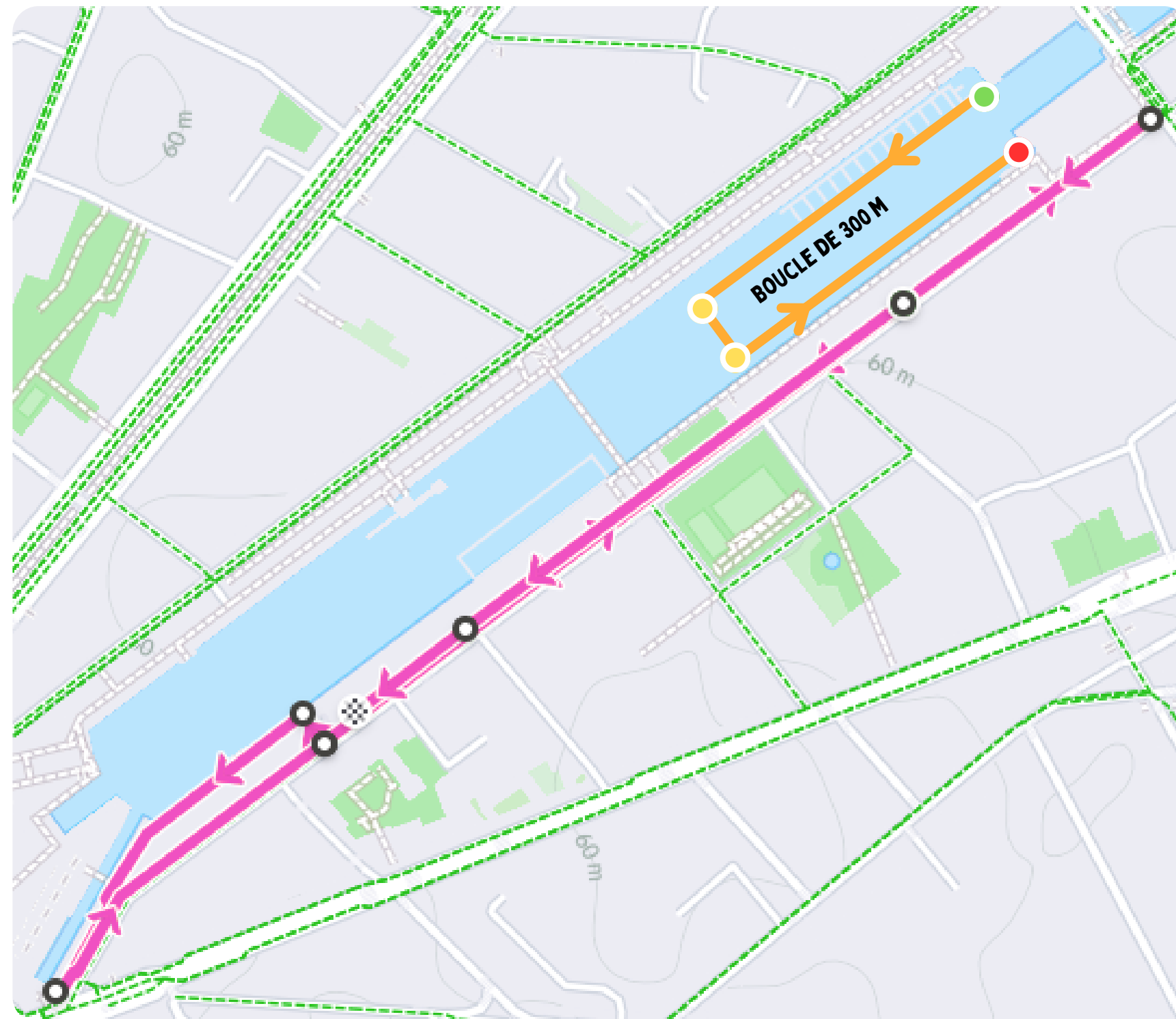
Tu pourras déposer ton matériel entre **7h00** et **7h45**.

LES RÉGLES :

- **1ère boucle** : Tout le monde part en même temps.
- **2ème boucle** : Si tu fais partie des 66 % de tête, tu replonges !
- **3ème boucle** : Si tu es dans les 50 % premiers, tu replonges une dernière fois !

IMPORTANT : classement séparé pour les **femmes** et pour les **hommes**.

- Le départ se fera dans l'eau à **8h00**.
- Pas de dossard pendant la natation. Il devra être mis uniquement pour la course à pied.



Orange Natation Pink Course à pied Checkered Arrivée



● Natation ● Course à pied 🏁 Arrivée

AQUATHLON FAMILLE & DÉCOUVERTE

Samedi 30 Août | 9h30

DISTANCES :

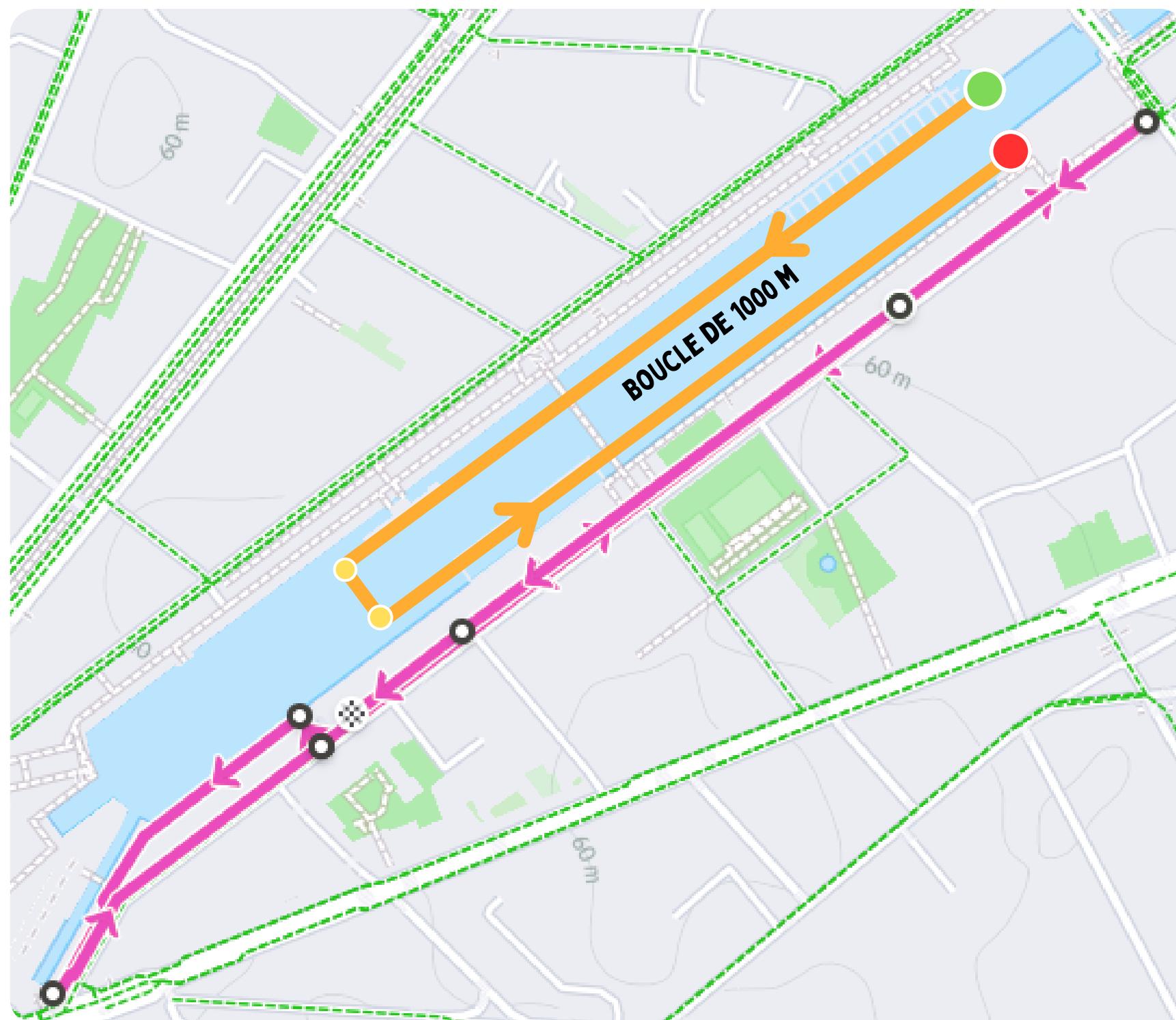
- Boucle zone Paris Plage
- 500 m de course à pied

OUVERTURE AIRE DE TRANSITION :

Tu pourras déposer ton matériel entre **7h00** et **9h15**.

LES RÈGLES :

- Le départ se fera dans l'eau à 9h30.
- Pas de dossard pendant la natation. Il devra être mis uniquement pour la course à pied.
- Pas de puce de chronométrage pour cette épreuve.



● Natation ● Course à pied 🏁 Arrivée

AQUATHLON - S

Dimanche 31 Août | 8h00

DISTANCES :

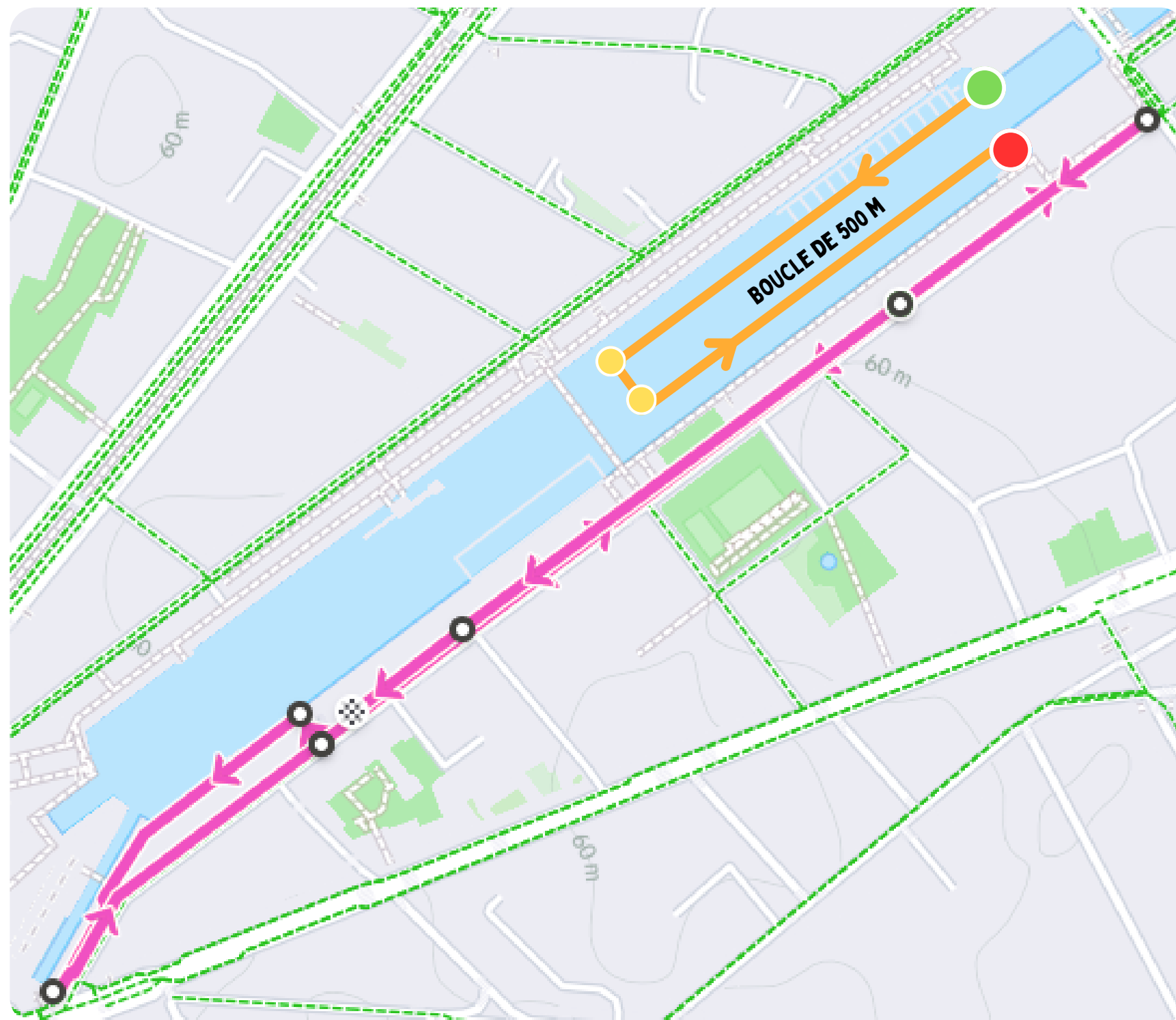
- 1 000 m de natation
- 4 000 m de course à pied (2 boucles)

OUVERTURE AIRE DE TRANSITION :

Tu pourras déposer ton matériel entre **7h00** et **7h45**.

LES RÉGLES :

- Le départ se fera dans l'eau à **8h00**.
- Pas de dossard pendant la natation. Il devra être mis uniquement pour la course à pied.



● Natation ● Course à pied 🏁 Arrivée

AQUATHLON - XS

Dimanche 31 Août | 9h00

DISTANCES :

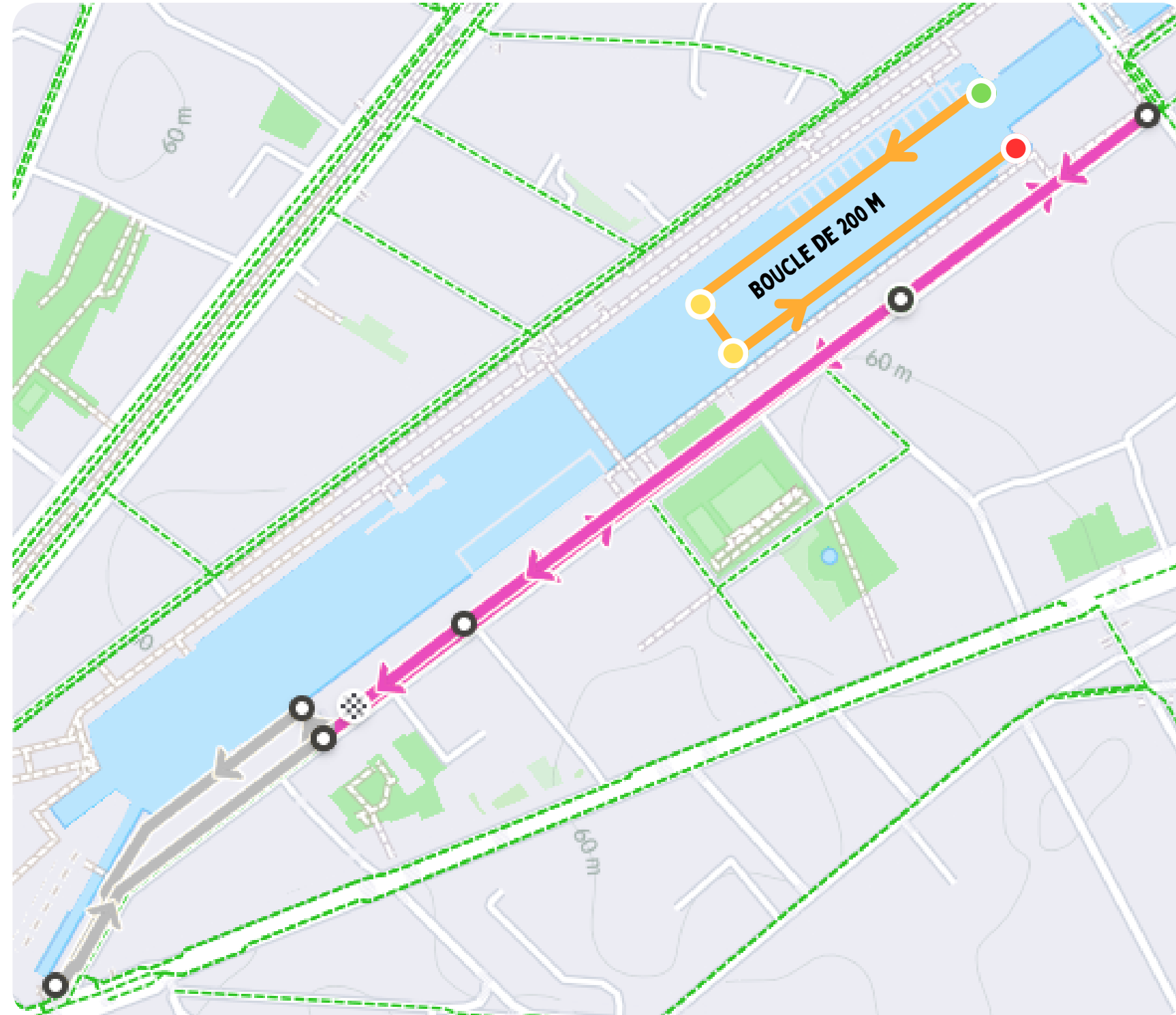
- 500 m de natation
- 2 000 m de course à pied (1 boucle)

OUVERTURE AIRE DE TRANSITION :

Tu pourras déposer ton matériel entre **7h00** et **8h15**.

LES RÈGLES :

- Le départ se fera dans l'eau à **9h00**.
- Pas de dossard pendant la natation. Il devra être mis uniquement pour la course à pied.



● Natation ● Course à pied 🏁 Arrivée

AQUATHLON - XXS

Dimanche 31 Août | 9h30

DISTANCES :

- 200 m de natation
- 1 000 m de course à pied

OUVERTURE AIRE DE TRANSITION :

Tu pourras déposer ton matériel entre **7h00 et 9h15**.

LES RÈGLES :

- Le départ se fera dans l'eau à **9h30**.
- Pas de dossard pendant la natation. Il devra être mis uniquement pour la course à pied.

APRÈS LA COURSE

RETOUR PUCE DE CHRONOMETRAGE :

Après avoir franchi la ligne d'arrivée, tu devras rendre la puce.

RÉCUPÉRATION DU MATÉRIEL :

Tu pourras récupérer ton matériel

RÉSULTATS :

Disponibles sur le site internet après l'événement.

PHOTOS :

Disponible après la course sur : **www.aquathlonparis.com**



NOS PARTENAIRES



SUIVEZ NOUS :

@aquathlonparis



NOUS CONTACTER

Ligue Ile-de-France Triathlon
2 Place Jules Gévelot 92040 Issy-les-Moulineaux

 **09 81 09 36 12**

 **contact@idftriathlon.com**