

2<sup>e</sup> édition

# AQUATHLON PARIS

GUIDE DE L'ATHLÈTE

30 Aout 2026





Chères participantes, chers participants,

C'est avec un grand plaisir que la ligue Île-de-France de Triathlon vous accueille pour cette deuxième édition de l'Aquathlon de Paris. Après le succès de la première édition, nous sommes particulièrement heureux de vous retrouver au cœur de Paris pour partager ensemble ce moment sportif, convivial et festif.

Cette nouvelle édition s'inscrit dans un cadre tout particulier, à l'occasion de la clôture de Paris Plages, et dans la continuité de l'héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Les Jeux nous ont rappelé combien le sport pouvait rassembler, transmettre, inspirer et donner envie de se dépasser. À notre échelle, nous souhaitons faire vivre cet héritage en permettant au plus grand nombre de découvrir et de pratiquer le triathlon et ses disciplines, dans un environnement exceptionnel.

Je tiens également à adresser un grand merci à l'ensemble de nos bénévoles, sans qui cette matinée ne pourrait avoir la même saveur. Leur disponibilité, leur enthousiasme et leur engagement sont essentiels à la réussite de cette manifestation. Ils seront à vos côtés tout au long de cette matinée pour vous accompagner, vous encourager et contribuer à faire de cet Aquathlon un moment particulièrement sympathique, chaleureux et convivial. À toutes et à tous, un immense merci pour votre présence et votre précieux soutien !

Nagez, courez, profitez pleinement de cette expérience parisienne et, surtout, prenez du plaisir ! Que vous soyez compétiteur aguerri, pratiquant régulier ou simplement curieux de relever un nouveau défi, cet Aquathlon est avant tout une fête du sport et du partage.

Au nom de la ligue Île-de-France de Triathlon, je vous remercie pour votre participation et souhaite à chacune et chacun d'entre vous une très belle épreuve.

**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 :

|                                                                                                       |                                                                                           |                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>7</b> Riquet     |  Jaurès  |  <b>48</b> |
|  Laumière<br>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'ÉVÉNEMENT

| Les courses           | Départ | Ouverture Aire de transition | Podium |
|-----------------------|--------|------------------------------|--------|
| Dimanche 30 Août 2026 |        |                              |        |
| Eliminator            | 8h00   | 7h00 - 7h45                  | 10h    |
| S                     | 9h45   | 8h45 - 9h30                  | 11h30  |
| XS                    | 11h    | 10h00 - 10h45                | 11h30  |

## 📅 RETRAIT DES DOSSARDS

📍 **Jour J**  
Quai de la Loire, 75019 Paris

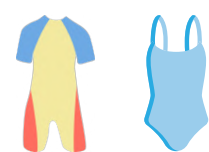
🕒 Dimanche 30 Août de 6h30 à 10h15

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

# 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



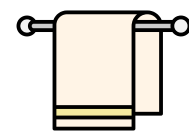
Combinaison néoprène ★



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 5**).

## SUR SITE :

- Retrait de dossards aux horaires indiqués (**voir page 4**).



Bonnet de natation



Dossard



Puce de chronométrage★

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

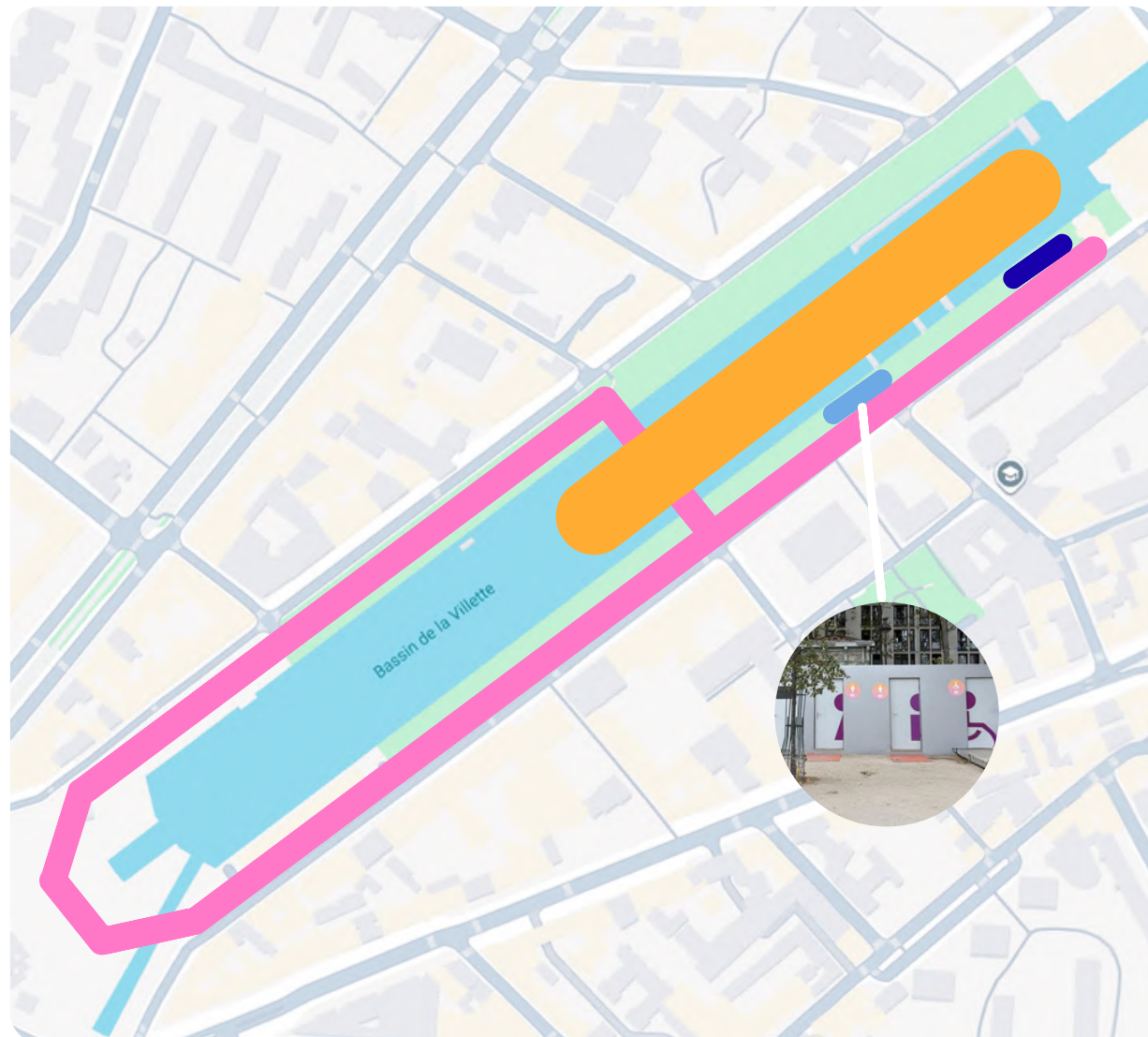
- Prépare ton dossard et ton matériel, et installe-les bien dans l'aire de transition.
- Petit échauffement avant le départ (pas possible dans l'eau).
- Sois prêt et à l'heure pour le briefing de la course !

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



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## LE SITE DE LA COURSE



- Natation
- Course à pied
- Aire de transition
- Sanitaires (zone Paris-Plage)

## 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  $16^{\circ}\text{C}$  et  $24^{\circ}\text{C}$
- Interdit :  $> 24^{\circ}\text{C}$



Si tu n'as pas encore ta combi, la location est possible avec nous jusqu'au mercredi 26 août 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.

## CONSIGNE :

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

## SANITAIRE

Tu as la possibilité d'accéder aux sanitaires sur présentation de ton dossard.

# LES COURSES

---



 Natation  Course à pied

# AQUATHLON ELIMINATOR

**Dimanche 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 RÈGLES :

- **1ère boucle** : Tout le monde part en même temps.
- **2ème boucle** : Si tu passes la ligne d'arrivée avant 22', tu replonges !
- **3ème boucle** : Si tu passes la ligne d'arrivée en dessous des 18', 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.



 Natation  Course à pied

## AQUATHLON - S

**Dimanche 30 Août | 9h45**

### 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 **8h45** et **9h30**.

### LES RÉGLES :

- Le départ se fera dans l'eau à **9h45**.
- Pas de dossard pendant la natation. Il devra être mis uniquement pour la course à pied.



 Natation  Course à pied

# AQUATHLON - XS

**Dimanche 30 Août | 11h**

## DISTANCES :

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

## OUVERTURE AIRE DE TRANSITION :

Tu pourras déposer ton matériel entre **10h00** et **10h45**.

## LES RÈGLES :

- Le départ se fera dans l'eau à **11h00**.
- 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 :

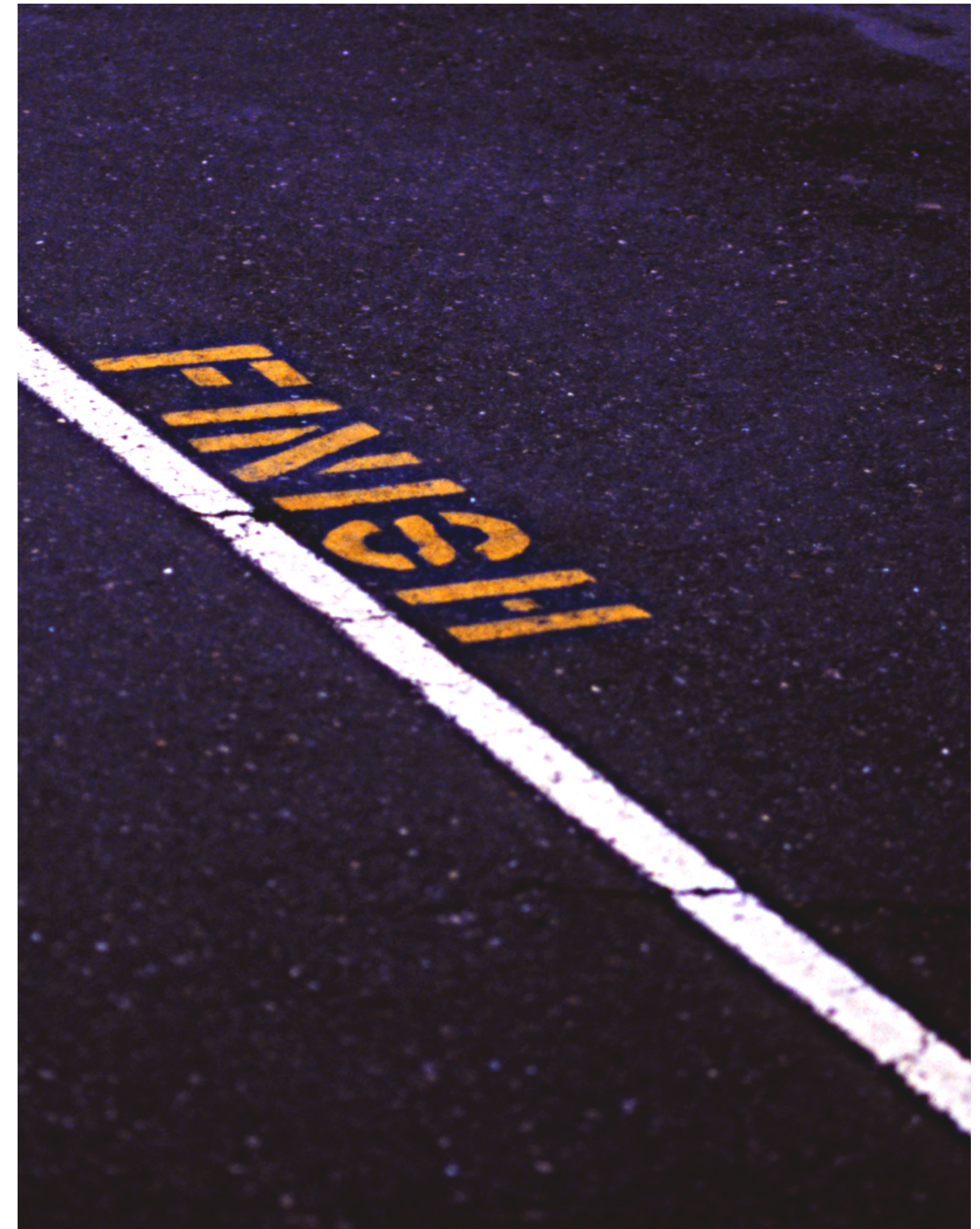
Tu pourras récupérer ton matériel

## RÉSULTATS :

Disponibles sur le site internet après l'événement.

## PHOTOS :

Disponible après la course sur : [www.aquathlonparis.com](http://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**