



Duathlon des Rois & Bike and Run

En dehors des points mentionnés dans ce règlement, c'est la Règlementation Sportive 2025 de la Fédération Française de Triathlon qui s'applique.

[2025 - Règlementation sportive - doc travail](#)

Chaque concurrent reconnaît en avoir pris connaissance et l'accepter.

Article 1 : Evènement

Le Duathlon des Rois est organisé le 25 janvier 2026 par le club GEMTRIATHLE. Le départ sera donné sur la piste d'athlétisme à côté de l'espace aquatique Aquagem dans la commune de Gémenos. Nos différentes épreuves, basées sur la convivialité, sont accessibles à tous.

Les catégories jeunes :

Catégorie	Âge au 31 décembre 2026	Année de naissance
Mini-Poussins	6-7 ans	2020-2019
Poussins	8-9 ans	2018-2017
Pupilles	10-11 ans	2016-2015
Benjamins	12-13 ans	2014-2013
Minimes	14-15 ans	2012-2011
Cadets	16-17 ans	2010-2009
Juniors	18-19 ans	2008-2007



Article 2 : Duathlons jeunes

Le Duathlon consiste à enchaîner dans l'ordre trois activités sportives : course à pied, cyclisme et course à pied. L'enchaînement s'effectue sans aide extérieure et sans arrêt du chronomètre lors du changement de discipline. Le parcours vélo est à faire en VTT.

Le chronométrage se fera de la ligne de départ jusqu'à la ligne d'arrivée, pas de chronométrage sur les transitions.

Catégories/Distance	Course à pied 1	Cyclisme	Course à pied 2
Mini-Poussins et Poussins	300m	800m	250m
Pupilles	500m	1,7km	500m
Benjamins	750m	4,2km	650m

Matériel

Il est de la responsabilité de l'athlète et des parents, d'avoir un matériel adapté à la compétition à laquelle il participe et de respecter les obligations ci-dessous :

- Utiliser un cycle uniquement mu par la force musculaire,
- Utiliser un cycle à 2 roues. (Vélo couché interdit)
- Porter un casque de cyclisme rigide en conformité avec les normes de sécurité en vigueur sur le territoire Français.
- Protéger toutes les extrémités en protubérances (embouts de guidon, sur-guidon, extrémité des câbles...).
- Avoir un système de freinage pour chaque roue sur le vélo
- Avoir son propre matériel pour assurer ses réparations.
- Ne pas utiliser de contenants en verre
- Respecter le code de la route

Le port des dossards fournis par l'organisateur est obligatoire.

- Ils seront portés de façon parfaitement visible,
- Ils seront positionnés sur le dos en cyclisme et sur le ventre en course à pied,
- Ils ne doivent être ni coupés, ni pliés, ni cachés,
- Un dossard doit être fixé en trois points minimum sur le vêtement ou une ceinture et doit être placée au plus bas au niveau de la taille.

Règles de conduite

- Le participant doit connaître les parcours définis par l'organisateur et les suivre entièrement.
- Le participant doit faire preuve de sportivité et traiter les autres concurrents, les officiels, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie (avant, pendant et après la course). A ce titre, toutes insultes, tous propos homophobes ou discriminatoires ainsi que tous comportements contraires à l'éthique sportive sont passibles d'une disqualification et d'une demande de saisine de la commission disciplinaire.
- Le participant doit veiller à ce que ses équipements ne présentent aucun danger pour lui-même ou pour les autres.



Aire de transition

- Les concurrents devront limiter le matériel introduit dans l'aire de transition à celui strictement nécessaire à la course.
- Le concurrent ne peut utiliser que son emplacement désigné.
- Tout marquage distinctif ou personnalisé permettant au concurrent d'identifier son emplacement est interdit. La serviette de bain posée au sol est autorisée et ne constitue pas un marquage distinctif ou personnalisé.
- Les changements de tenue doivent impérativement s'effectuer dans l'aire de transition.
- La nudité est interdite.
- Tous les déplacements s'effectuent dans les allées prévues à cet effet (interdiction de couper au travers des emplacements).
- Les déplacements avec le vélo s'effectuent dans l'aire de transition obligatoirement à pied, vélo à la main. Une ligne au sol délimite l'entrée et la sortie de l'aire pour application de cette règle. Le concurrent met le casque sur sa tête et attache la jugulaire avant de prendre son vélo. Il ne peut détacher sa jugulaire qu'après avoir replacé son vélo à son emplacement.

Sanctions

Le non-respect des règlements, une faute ou tricherie pendant la course, un comportement antisportif ou l'utilisation de langage irrespectueux seront sanctionnés.

Des éventuels avertissements puis des sanctions, déterminés en fonction de la gravité de l'infraction, sont prononcés par les arbitres.



Article 3 : Bike & Run

Le Bike & run est une course en alternance par équipe de deux, composée d'un coureur à pied (le runner) et d'un coureur en VTT (le biker).

Seuls les VTT ou Gravel sans assistance électrique sont acceptés.

Les inscriptions s'effectuent par équipe de deux (femme ou homme) avec mixité possible (le classement sera alors dans la catégorie mixte).

La fréquence des relais est libre mais ceux-ci doivent respecter obligatoirement les consignes suivantes :

- Le bike & Run consiste à alterner course à pied et vélo par équipe de deux en ne disposant que d'un seul vélo.
- Les changements entre équipiers sont libres.
- Il est interdit de monter à deux sur le vélo. Les deux équipiers doivent donc être ensemble au moment de l'échange du vélo.
- Une équipe peut être arrêtée de manière temporaire par les arbitres de course, voire disqualifiée en cas de non-respect des ordres de course.
- Le vélo doit toujours être pris en main par l'un des deux équipiers (en aucun cas, il ne doit être posé au sol, ou mis sur sa béquille).
- Les deux équipiers doivent obligatoirement passer ensemble aux points de contrôle désignés au début de l'épreuve et à l'arrivée.
- Une puce de chronométrage sera mise à disposition pour le binôme.
- Les participants doivent suivre le parcours mis en place par l'organisation.
- Le port du casque homologué, à coque dure (Norme CE) et sanglé, est obligatoire pour les deux coéquipiers pendant toute la durée de l'épreuve.
- Les équipes devront garder le même vélo tout au long de l'épreuve, quel que soit l'incident technique.
- Les concurrents sont tenus de respecter les consignes de l'organisation et des signaleurs, et ne pas effectuer d'action dangereuse.
- Tout comportement déloyal, geste d'agressivité, de violence verbale ou physique à l'encontre de toute personne y compris les spectateurs, d'attitude non conforme à l'esprit et l'éthique du sport, de manifestations racistes, xénophobes, homophobes, sexiste pourra faire l'objet d'une exclusion sans appel ni compensation ni remboursement.
- Chaque équipier doit attacher son dossard devant sur le ventre, fixé en trois points minimum sur le vêtement ou une ceinture porte-dossard placée au plus bas au niveau de la taille. Il ne devra en aucun cas être réduit, découpé, plié sous peine de disqualification.

Epreuve	Distance
Bike & Run XS	10 km
Bike & run S	15 km

Classement

Le Bike & Run XS est ouvert aux licenciés et non licenciés âgés de 14 ans et plus (nés jusqu'en 2012 compris - Minime à Master).

Le Bike & Run S est ouvert aux licenciés et non licenciés âgés de 16 ans et plus (nés jusqu'en 2010 compris - Cadet à Master).



La composition des équipes reste libre, pouvant être masculine, féminine ou mixte.

Les équipes enfants doivent être constituées d'enfants appartenant à la même catégorie d'âge, ou au maximum de deux catégories d'âges successives (Minime et Cadet / Cadet et Junior / Junior et Senior / Senior et Master). Une équipe composée de catégories d'âges différentes sera classée dans la catégorie censée être la plus performante.

Equippers	Minime	Cadet	Junior	Senior	Master
Minime	Equipe classée Minime	Equipe classée Cadet			
Cadet	Equipe classée Cadet	Equipe classée Cadet	Equipe classée Junior		
Junior		Equipe classée Junior	Equipe classée Junior	Equipe classée Senior	Equipe classée Senior
Senior			Equipe classée Senior	Equipe classée Senior	Equipe classée Senior
Master			Equipe classée Senior	Equipe classée Senior	Equipe classée Master

Article 4 : Retrait des dossard et horaires

Retrait des dossards le samedi 25 janvier de 14h à 18h, au magasin Running Conseil à Aubagne au 506 Av. des Caniers, 13400 Aubagne.

8h : Ouverture des inscriptions sur place et retrait des dossards **Bike & Run**

9h30 : Fermeture inscriptions et retrait des dossards

9h30 : Ouverture du parc Bikers **Bike & Run S**

10h : Départ **Bike & Run S**

11h : Ouverture parc Bikers **Bike & Run XS**

11h30 : Départ **Bike & Run XS**

12h30 : Ouverture des inscriptions sur place et retrait des dossards **Duathlons Jeunes**

13h30 : Ouverture parc à vélo **Mini-Poussins, Poussins, Pupilles et Benjamins**

14h15 : Fermeture parc à vélo **Mini-Poussins, Poussins, Pupilles et Benjamins**

14h30 : Départ **Duathlon Mini-Poussins et Poussins**

14h50 : Départ **Duathlon Pupilles**

15h15 : Départ **Duathlon Benjamins**

Article 5 : Conditions d'inscription

Les inscriptions s'effectuent en ligne sur le site « SPORT'N CONNECT » ou sur place le jour de l'évènement.

Les Jeunes et Adultes devront fournir soit leur licence FFtri, soit un Certificat médical avec la mention « apte à la pratique du triathlon en compétition », soit le FIS rempli pour les adultes ou le QS pour les mineurs.

FIS adultes : <https://drive.google.com/file/d/1uo2NX-xtbUCI-aK79hDzVDVDMYnEz16S/view>

QS mineurs : <https://www.courirenfrance.com/Questionnaire-Sante.pdf>

Les courses Duathlon Jeunes ont un tarif de 7€.

La course Bike & Run XS a un tarif de 20€ par équipe.

La course Bike & Run S a un tarif de 30€ par équipe.

Le prix du Pass Compétition pour les non licenciés est de 2€/personne que ce soit pour le duathlon ou le Bike&Run.



Article 6 : Ravitaillement

Il incombe au coureur de maintenir une alimentation et une hydratation adéquate.
L'organisateur mettra à disposition une zone de ravitaillement à l'arrivée des différentes courses, avec Galette des Rois !!

Article 7 : Engagement

Chaque participant s'engage durant cette course à respecter la nature (respect de la faune et de la flore, jet de déchet formellement interdit, limitation des nuisances sonores) et le parcours (modification ou détérioration du balisage interdits, coupe délibérée hors du chemin balisé proscrite), ainsi que l'ensemble des directives de course défini par les organisateurs.

Article 8 : Responsabilité et assurance

Chaque participant déclare être en possession d'une assurance responsabilité civile et s'engage à respecter le présent règlement. Les organisateurs déclinent toutes responsabilités en cas d'accident corporel ou matériel, subi ou occasionné par un participant. L'organisation ne sera pas responsable de tout vol ou perte d'objets lors de l'épreuve. Chaque participant est responsable de la gestion de ses propres limites de performance et s'interdit de les dépasser si cela est susceptible de nuire à sa santé. Durant la course, chaque participant veillera aux capacités de performances de son co-équipier et agira en conséquence dès qu'une prise de risque anormale, pouvant mettre en danger son co-équipier, est constatée. En cas de malaise ou accident, les secours ou l'encadrement de course doivent être informés sans délai.

Article 9 : Récompenses et remise des prix

La remise de récompenses du **Bike & Run S** s'effectuera à 11h40.
La remise de récompenses du **Bike & Run XS** s'effectuera à 12h40.
La remise de récompenses des **Duathlons jeunes** s'effectuera à 15h45.

Article 10 : Modification/Annulation

L'organisation se réserve le droit de modifier le parcours si les circonstances l'y contraignent. Dans toute hypothèse d'annulation ou d'interruption définitive de l'épreuve pour toute raison hors du contrôle de l'Organisateur, et, en particulier, tout cas de force majeure, toutes décisions des autorités publiques (en particulier motivée par des raisons de santé publique, de sécurité ou de préservation de l'ordre public), tous risques d'intempéries ou intempéries avérées, l'Organisateur n'encourra aucune responsabilité quelle qu'elle soit à l'égard des concurrents, les frais d'inscriptions ne pourront être remboursés.



Article 11 : Droit à l'image

Chaque concurrent autorise expressément l'association du GEMTRIATHLE ou ses partenaires à utiliser, ou à faire utiliser, à reproduire ou à faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive en vue de toute exploitation de communication. Tout concurrent renonce à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'organisateur et de ses partenaires agréés pour l'utilisation faite de son image.

L'inscription implique l'acceptation du présent règlement