

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE 2025
PLAN D'EAU LES GIRARDES - LAPALUD

Organisé par le **MTC Orange**
rriathlon

TRIATHLON

DES ORANGES PRESSEES



CHALLENGE JEUNES LIGUE PACA
MINI POUSSIN À JUNIOR

CHAMPIONNAT RÉGIONAL
BENJAMIN À JUNIOR

RENSEIGNEMENTS : mtcorange.fr
INSCRIPTIONS : eventicom.fr



1ère édition du Triathlon des Oranges Pressées

Plan d'eau des Girardes



- Le Triathlon des Oranges Pressées 2025 est organisé par le Mistral Triath'Club Orange avec le concours de la Ville de Lapalud et de la Ligue Régionale Provence Alpes Côte d'Azur de Triathlon.
- Il se déroulera au Lac des Girardes situé sur la commune de LAPALUD (84)
- L'épreuve est inscrite au calendrier des épreuves FFTRI 2025 et est labellisé Challenge jeunes (Mini-poussins à Juniors) et est support du Championnat Régional Benjamin, Minime, Cadet, Junior.

1ère édition du Triathlon des Oranges Pressées
Plan d'eau des Girardes



**ATTENTION LA ROUTE D'ACCES AU SITE SERA
FERMEE DE 9h15 à 12h00
AUCUN ACCES POSSIBLE**

CONSIGNES IMPORTANTES



- **Les bonnets de natation ne seront pas fournis**
- **Les entraineurs des clubs peuvent retirer les dossards de leurs athlètes**
- **Les entraineurs peuvent marquer leurs athlètes s'ils le souhaitent avant l'accès à l'aire de transition**
- **L'aire de transition est séparée en deux parties :**
 - **P1: Mini-Poussins / Poussins et S**
 - **P2: Pupilles et XS**
- **L'échauffement natation s'effectuera en dehors des parcours et sous la surveillance des entraineurs des clubs**
- **L'accès à la zone de départ s'effectuera par l'arrière seulement et uniquement pour les athlètes de la vague dont le départ est imminent**
 - **XS : vague 1 Minimes / vague 2 Benjamins**
 - **Le départ de la vague 2 Benjamins sera donné lorsque le dernier minime accède à T2**

PLAN GENERAL

1ère édition du Triathlon des Oranges Pressées

Plan d'eau des Girardes



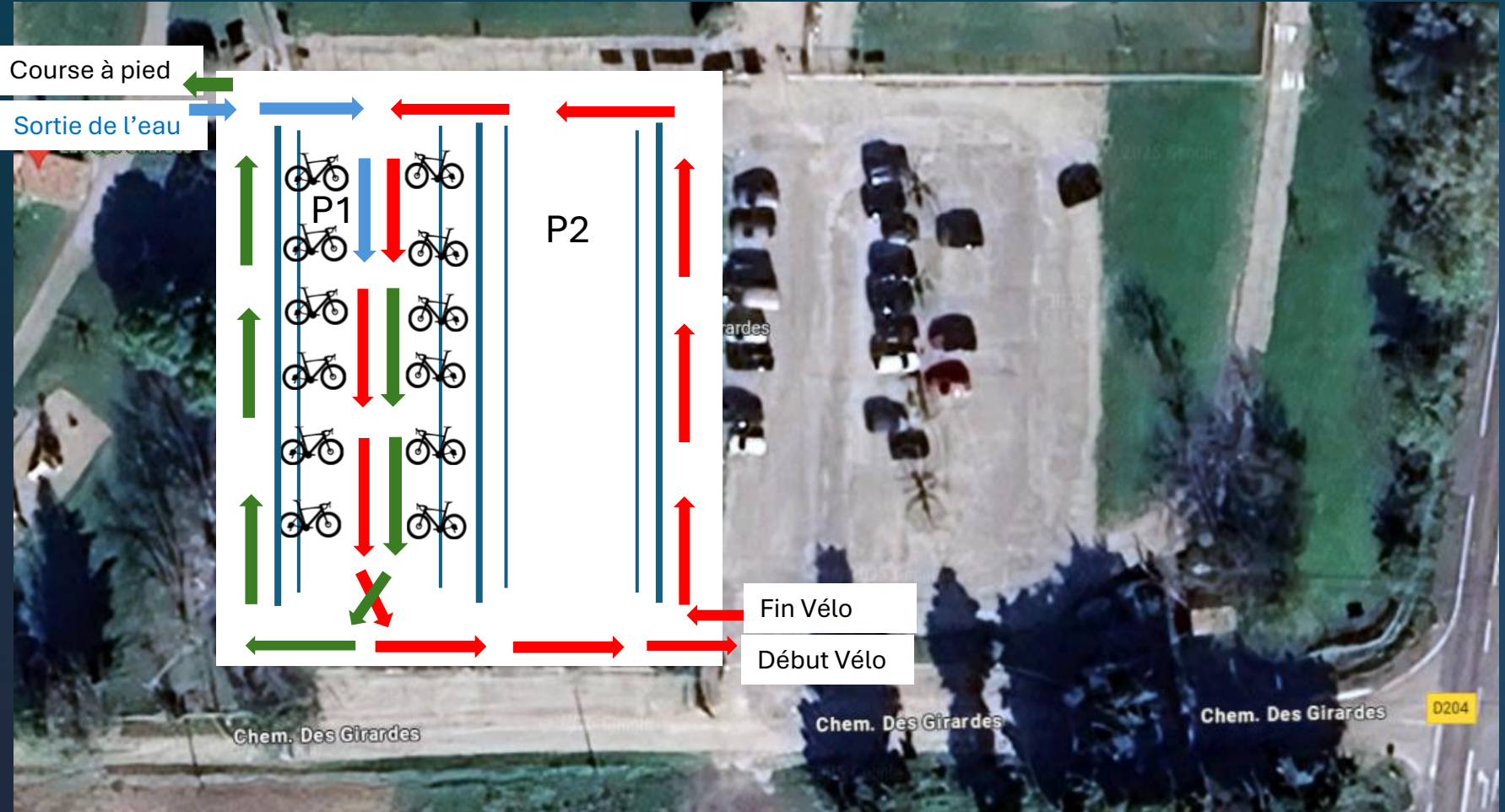
PROGRAMME



Epreuve	S		XS		Mini-Poussins / Poussins		Pupilles	
Distance	800m/20km / 5km		400m/10km / 2,5km		50m /1km/ 500m		100m / 2km / 1km	
Retrait des dossards	7h30	9h00	7h30	9h00	13h00	14h00	13h00	14h30
Aire de transition	8h00	9h15	8h00	9h15	13h30	14h15	13h30	14h50
Numéro de parc	P1		P2		P1		P2	
Départ	9h30 Cadets/Juniors		11h00 Minimes		14h30		15h00	
			11h30 Benjamins					
Fin de course	11h00		12h30		14h45		15h25	
Remise des Prix	12h30		12h30		16h00		16h00	

Route fermée de	9h15	à 12h00
------------------------	-------------	----------------

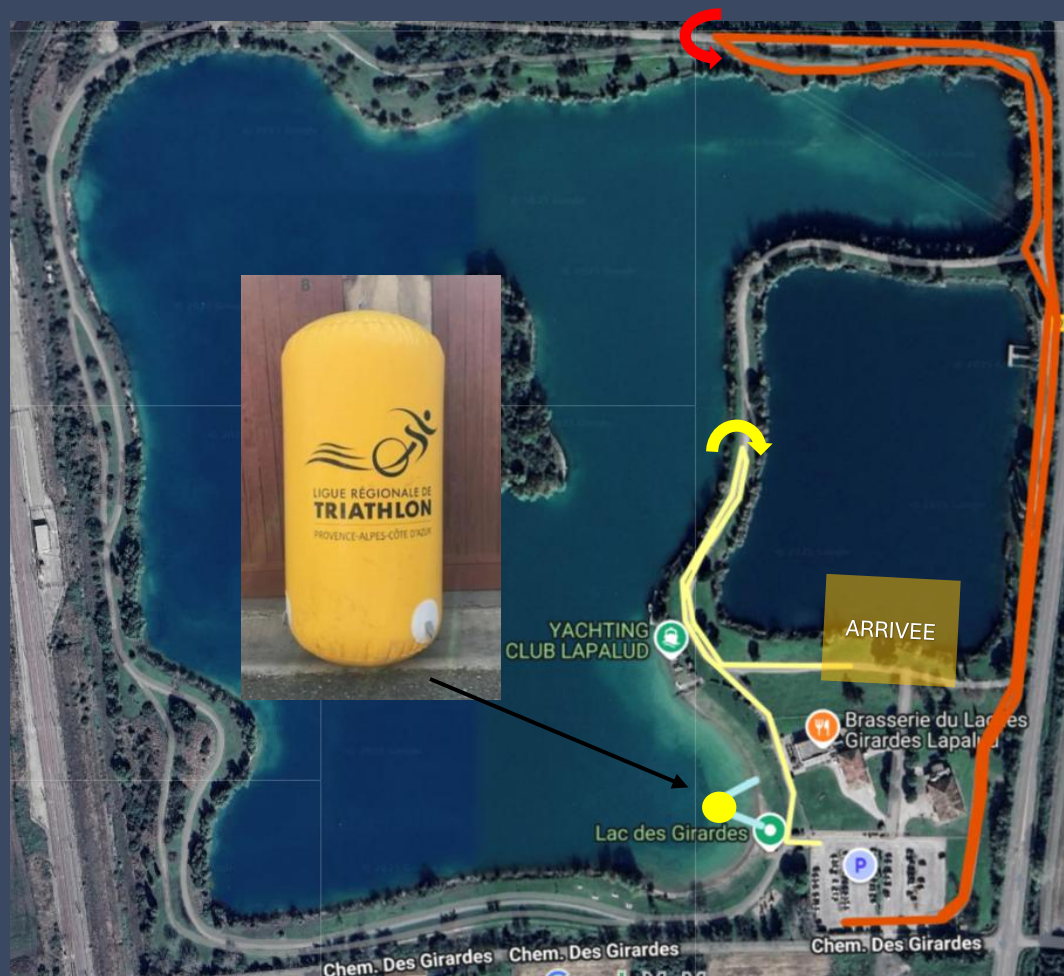
PLAN AIRE DE TRANSITION



EPREUVE MINI-POUSSINS & POUSSINS

- Natation en lac : 50m
- Vélo : 1000m
- Course à pied : 500m

Parcours autour du lac en variant les chemins et le sentier en enrobés.
VTT conseillé



EPREUVES PUPILLES

- Natation en lac : 100m
- Vélo : 2000m
- Course à pied : 1000m

Parcours autour du lac en variant les chemins et le sentier en enrobés
VTT conseillé



EPREUVES

XS et S

Benjamins, Minimes
Cadets, Juniors,

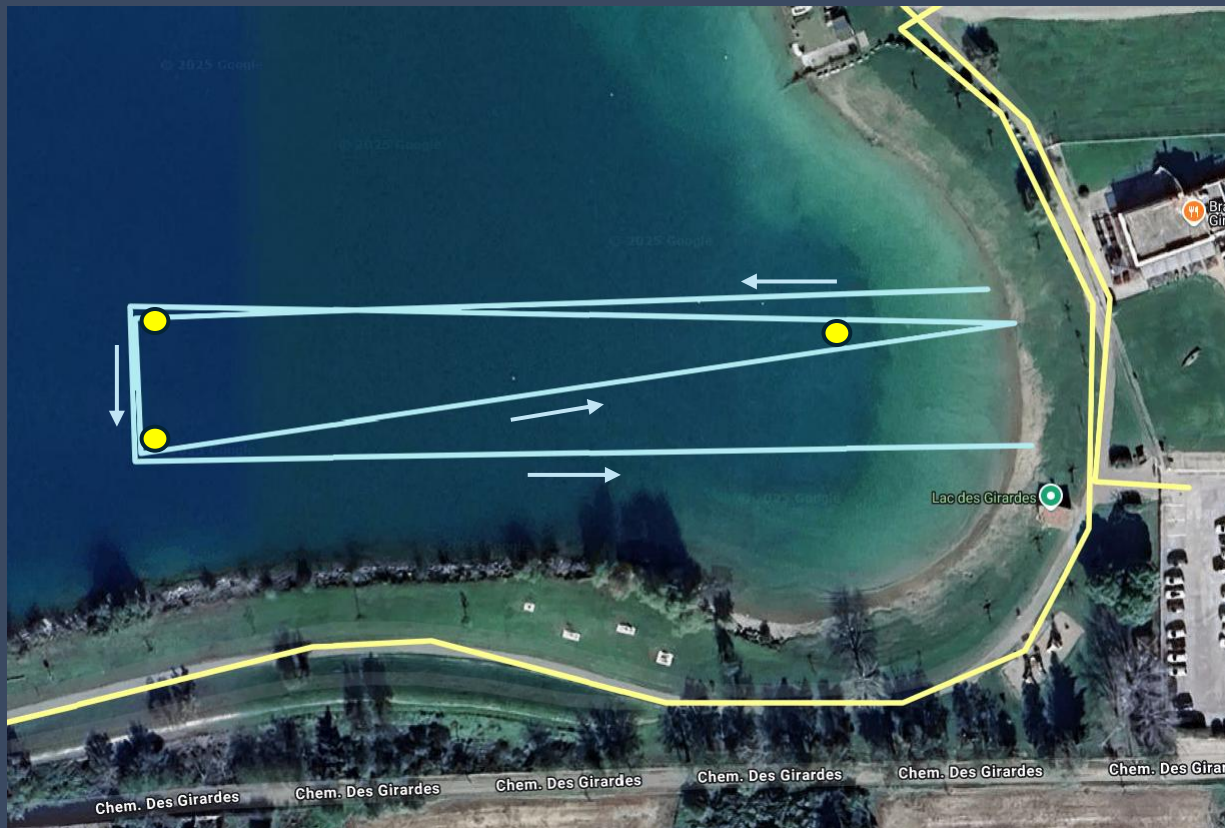
- Natation XS 400m (1 tour)
- Vélo XS 9km (2 tours)
- Course à pied 2,5km (1 tour)
- Natation S 800m (2 tours)
- Vélo S 18km (4 tours)
- Course à pied 5km (2 tours)



● Parcours Natation

XS 400m : 1 tour

S 800m : 2 tours avec sortie à l'Australienne

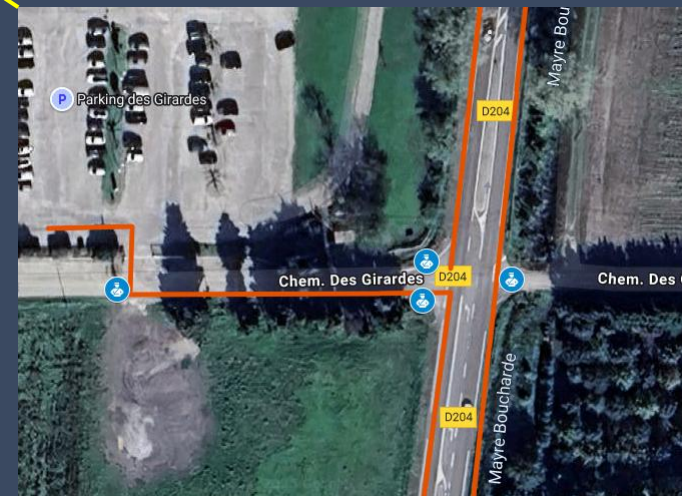
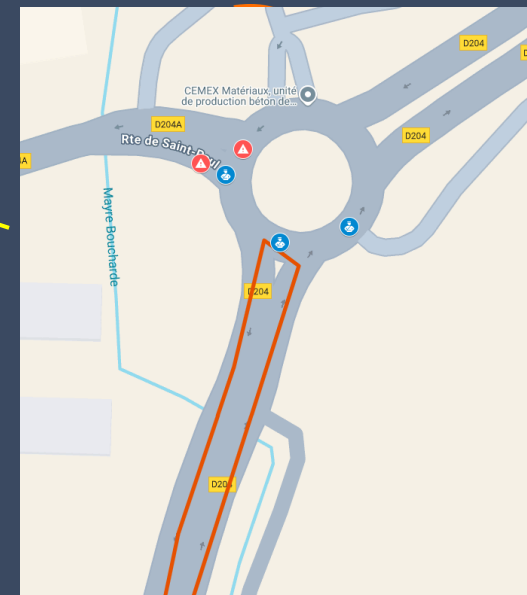
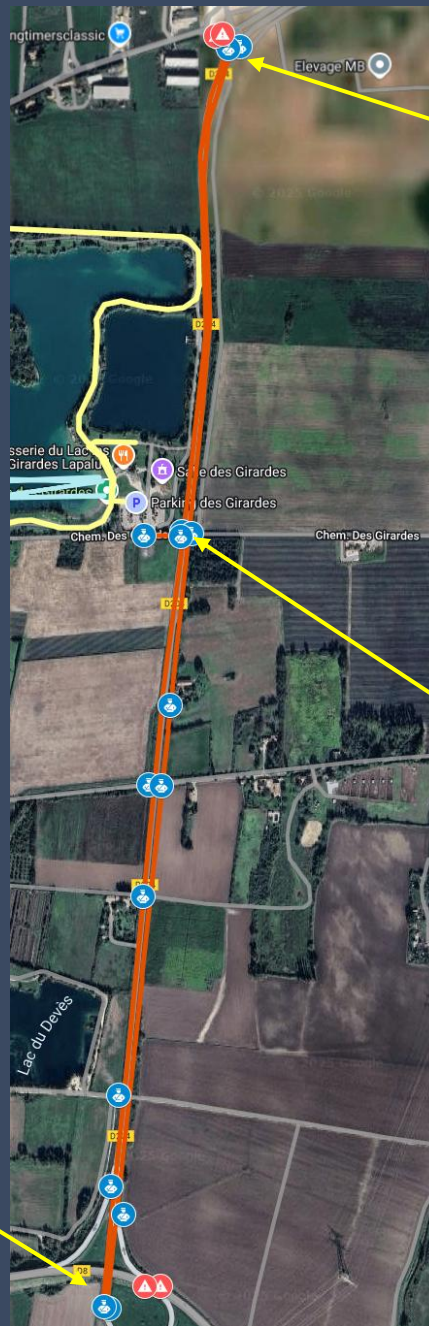
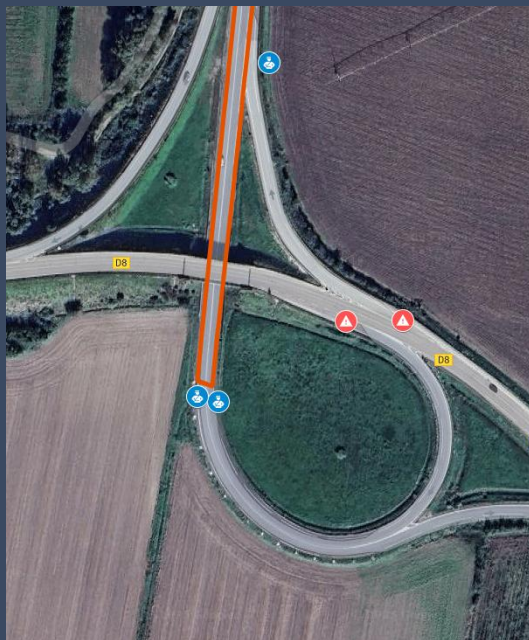


• Parcours Vélo :

Parcours sur la D204.

2 A/R = 9km pour le XS

4 A/R = 18km pour le S



- **Parcours Course à pied**

Course à pied autour du Lac (2.5km).

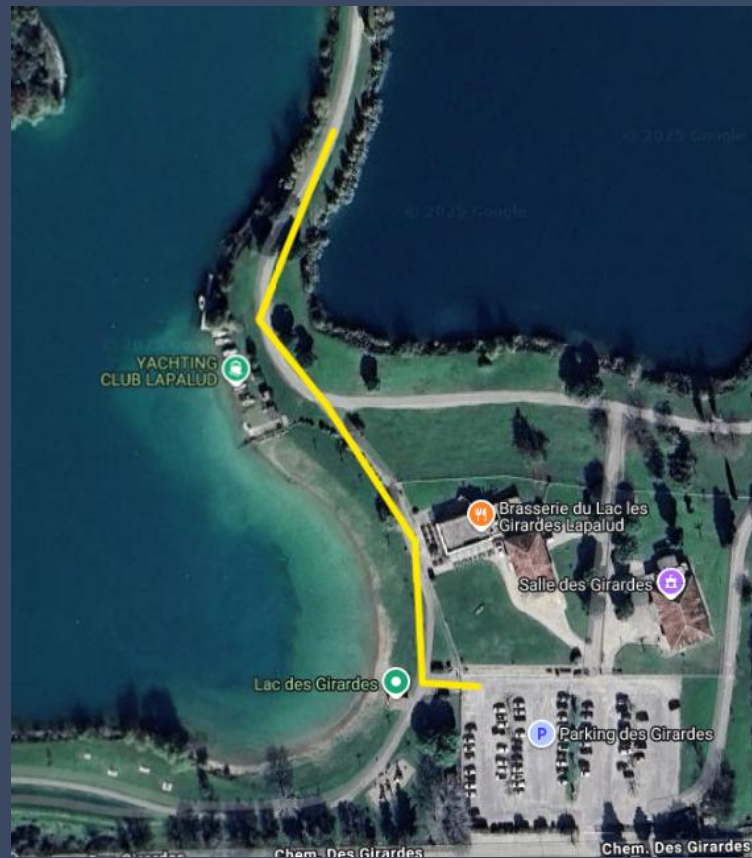


1 tour pour le XS
2 tours pour le S.

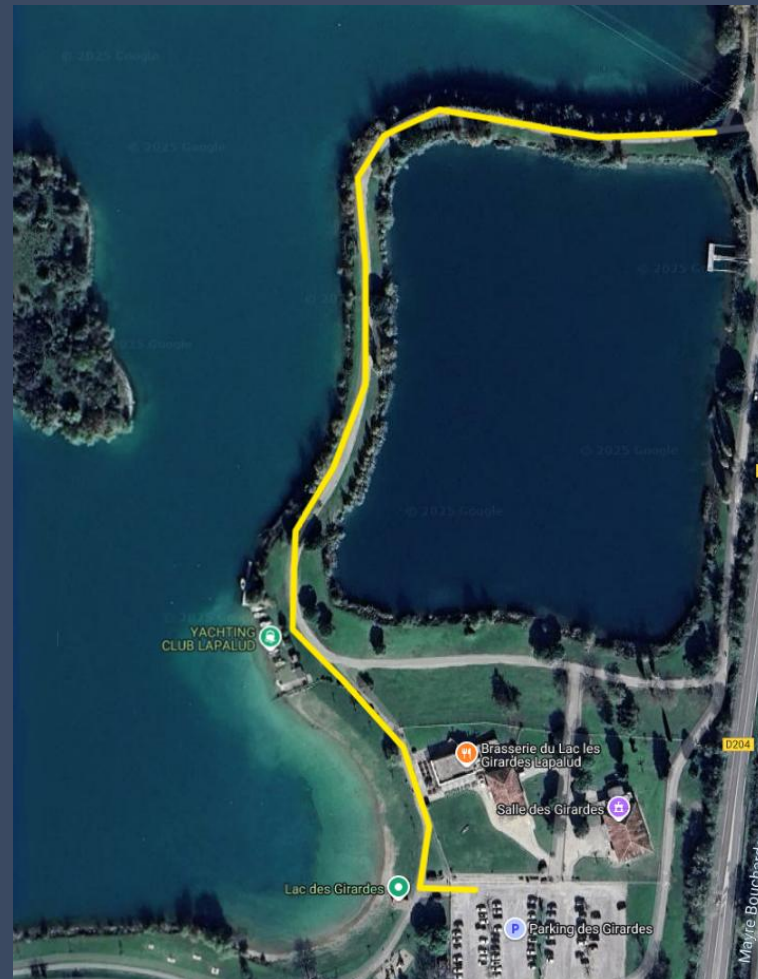


Parcours en cas d'annulation de la natation

Mini-poussins et Poussins (250m)



Parcours en cas d'annulation de la natation Pupilles (500m)



Parcours en cas d'annulation de la natation XS (1km)



Parcours en cas d'annulation de la natation S (2km)





Responsable du Triathlon des Oranges pressées

NOURISSON MARCEAU

TEL : 06 38 69 80 40

marceau.nourisson@gmail.com

&

PASSCHIER JOACHIM

TEL : 06 34 17 22 39

joachim_passchier@hotmail.com

Responsable administratif

Julie ASSORIN

TEL : 06 17 08 09 62

juliedeligne@yahoo.fr