

8 mai 2026

Duathlon de Lomme

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Sommaire

A. PROGRAMME & HORAIRES



B. Description des multi- enchaînements Duathlon S, juniors et cadets



C. Duathlon XS, minimes et benjamins



D. Duathlon 12-13 ans



E. Duathlon 10-11 ans



F. Duathlon 8-9 ans



G. Duathlon 6-7 ans



PROGRAMME & HORAIRES

Vendredi 8 mai 2026

Catégories	Départ	Formats de course
Duathlon S multi-enchaînement Cadet et junior	9h00	Format S 2,5km/8,5km/2,5km/8,5km/2,5km
Duathlon S multi-enchaînement Hommes séniors et vétérans	9h10	Format S 2,5km/8,5km/2,5km/8,5km/2,5km
Duathlon S multi-enchaînement Femmes séniors et vétérans	9h20	Format S 2,5km/8,5km/2,5km/8,5km/2,5km
Duathlon Jeunes Minimes et Benjamins (14/15)	11h00	Format XS 2,5km/8,5km/1,4km
Duathlon XS Cadets, juniors, séniors et vétérans	11h05	Format XS 2,5km/8,5km/1,4km
Duathlon Jeunes Benjamins (12/13)	12h00	Format XXS Jeunes 1100m/5500m/900
Duathlon Jeunes Pupille (10/11)	12h30	Format 10-13 Jeunes 1100m/5500m/500m
Duathlon Jeunes – Poussins (8/9)	13h00	Format 6-9 Jeunes 300m/2700m/500
Duathlon Jeunes – Mini-poussins (6/7)	13h20	Format 6-9 Jeunes 300m/1000m/200



DETAIL DES FORMATS

Vendredi 8 mai 2026

Catégories	Description				
Duathlon S multienchainement	CàP 1 : 2,5 km 1 tour Tour 1 : 2,5 km	Vélo 1 : 8,5 km 3 tours 2,8 km par tour	CàP 2 : 2,5 km 1 tour Tour 1 : 2,5 km	Vélo 2 : 8,5 km 3 tours 2,8 km par tour	CàP 3 : 2,5 km 1 tour Tour 1 : 2,5 km
Duathlon XS	CàP 1 : 2,5 km 1 tour Tour 1 : 2,5 km	Vélo : 8,5 km 3 tours 2,8 km par tour	CàP 2 : 1,4 km 1 tour Tour 1 : 1,4 km		
Duathlon Jeunes Benjamins (12/13)	CàP 1 : 1100 m Tour 1 : 400 m Tour 2 : 400 m Tour 3 : 300 m	Vélo : 5,5 km 2 tours 2,8 km par tour	CàP 2 : 900 m Tour 1 : 400 m Tour 2 : 400 m Tour 3 : 100 m		
Duathlon Jeunes Pupille (10/11)	CàP 1 : 1100 m Tour 1 : 400 m Tour 2 : 400 m Tour 3 : 300 m	Vélo : 5,5 km 2 tours 2,8 km par tour	CàP 2 : 500 m Tour 1 : 400 m Tour 2 : 100 m		
Duathlon Jeunes – Poussins (8/9)	CàP 1 : 300 m Tour 1 : 300 m	Vélo : 2,7 km 1 tour 2,7 km par tour	CàP 2 : 500 m Tour 1 : 400 m Tour 2 : 100 m		
Duathlon Jeunes – Mini-poussins (6/7)	CàP 1 : 300 m Tour 1 : 300 m	Vélo : 1 km 1 tour 1 km par tour	CàP 2 : 200 m Tour 1 : 200 m		

PLAN GÉNÉRAL DU SITE

- Remise des Dossards
- Contrôle Anti dopage

Arrivée couloir 1 à 4

Départ couloir 5 à 8

Aire de Transition

Lille Rugby Club

Stade des Ormes

Description des multi- enchaînements Duathlon S

COURSE A PIED 1

PARCOURS GLOBAL

CàP tour 1 : 2,5 km

1 tour = 2,5 km



TRANSITION 1



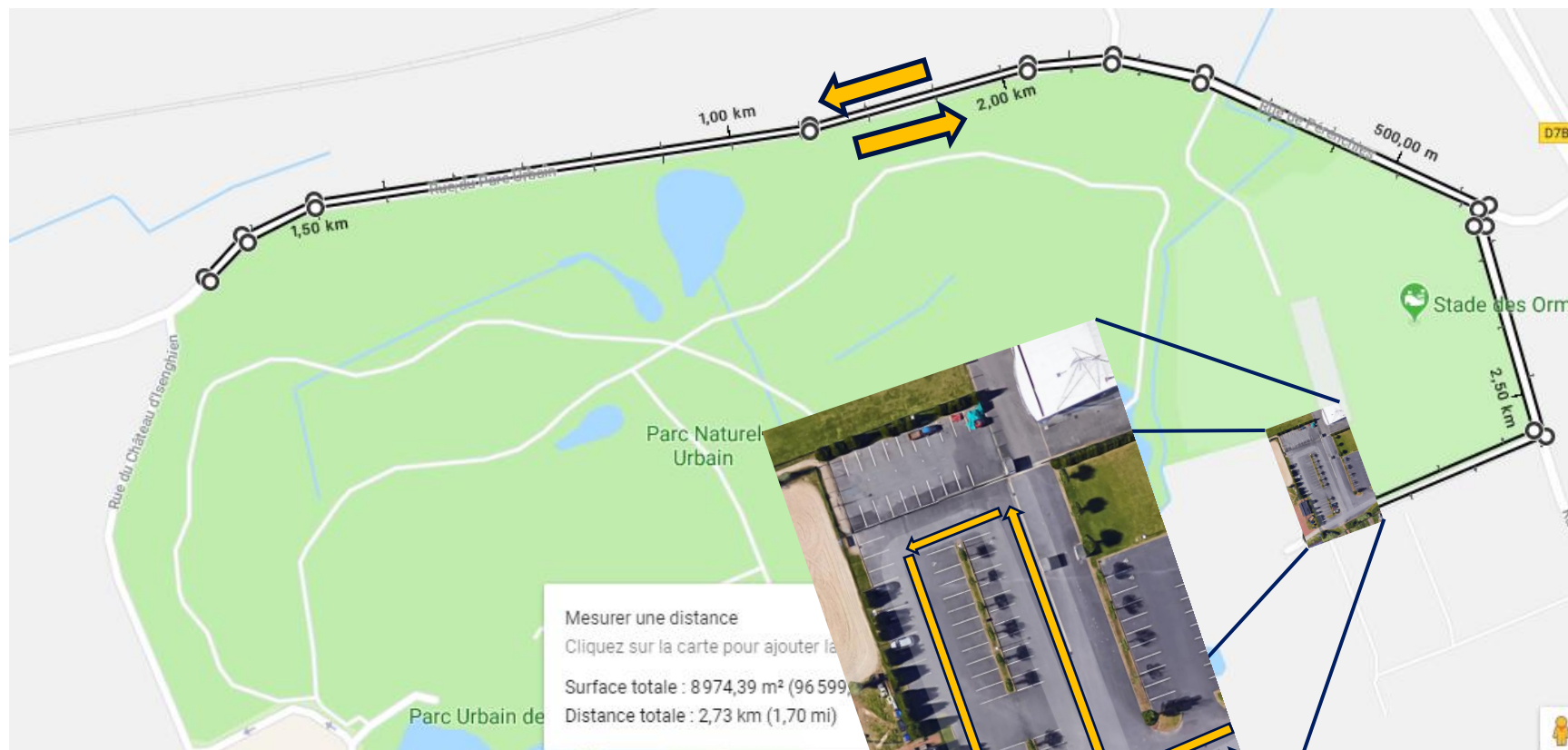
Ligne de montée
sur le vélo



CYCLISME 1

PARCOURS GLOBAL

Vélo: 8,5 km :
3 boucles en aller/retour



TRANSITION 2



Ligne de descente
sur le vélo

PARC

Stade des Ormes

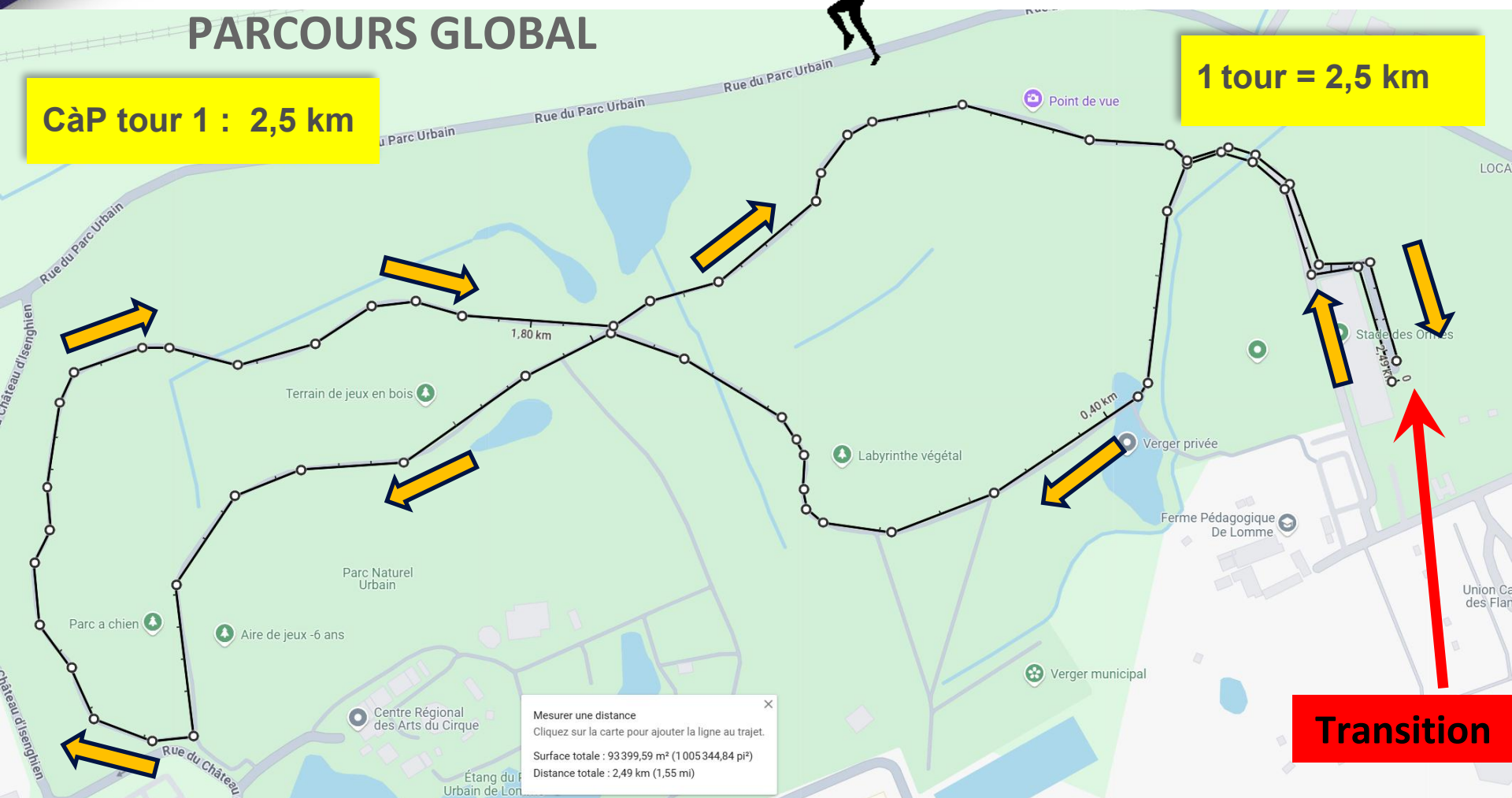


COURSE A PIED 2

PARCOURS GLOBAL

CàP tour 1 : 2,5 km

1 tour = 2,5 km



TRANSITION 3



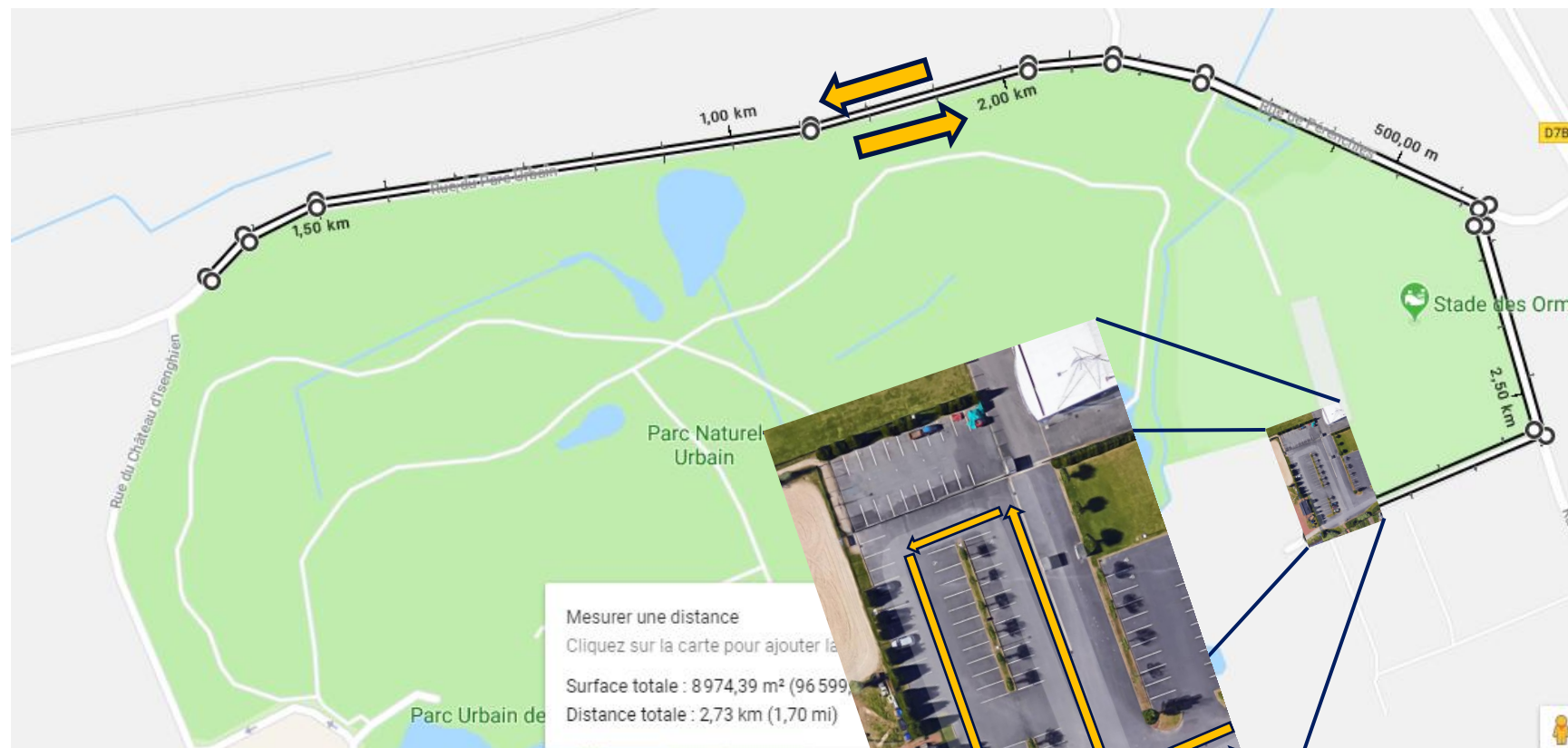
Ligne de montée
sur le vélo

PARC

CYCLISME 2

PARCOURS GLOBAL

Vélo: 8,5 km :
3 boucles en aller/retour



TRANSITION 4



Ligne de descente
sur le vélo

PARC

Stade des Ormes

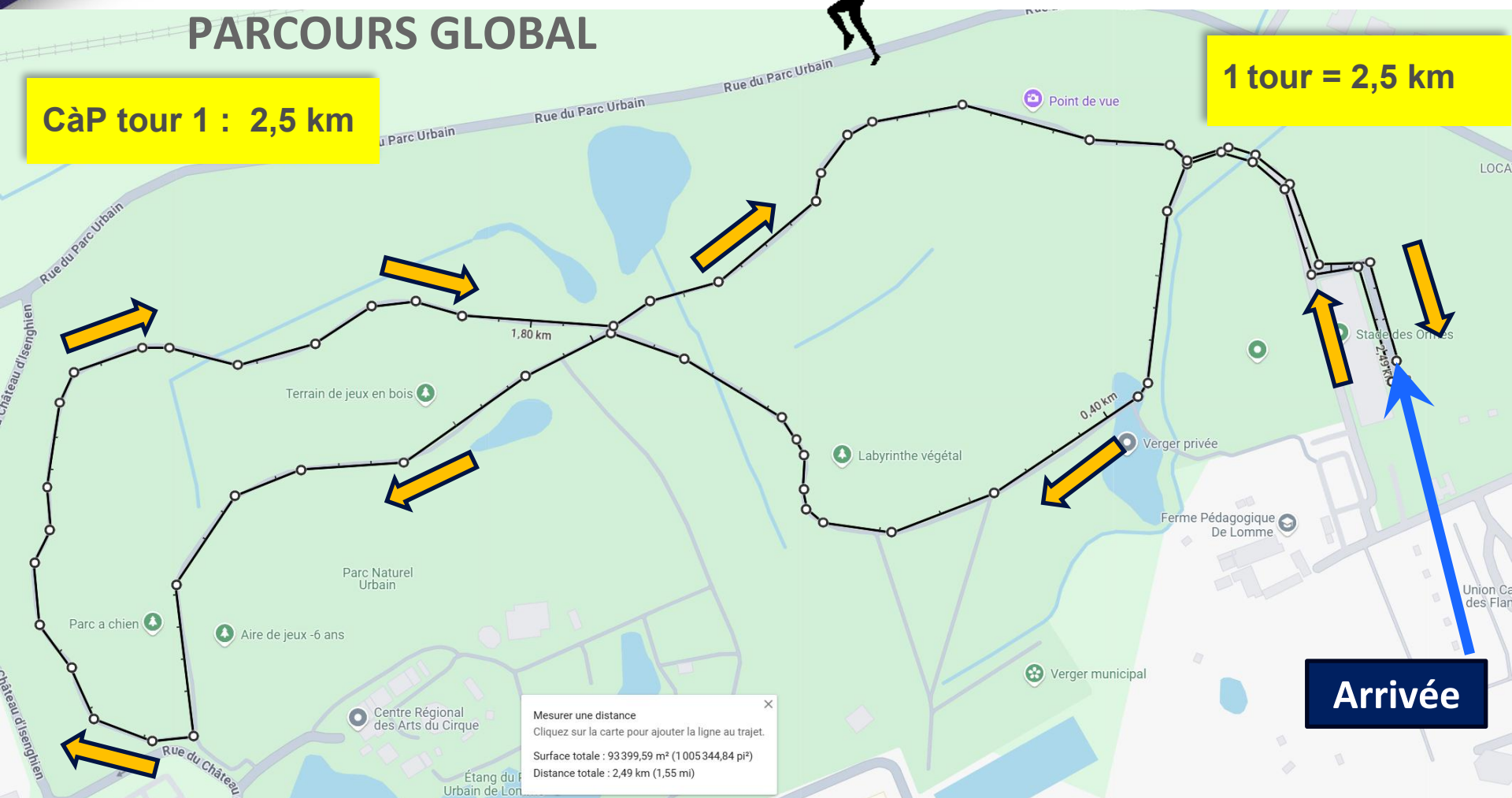


COURSE A PIED 3

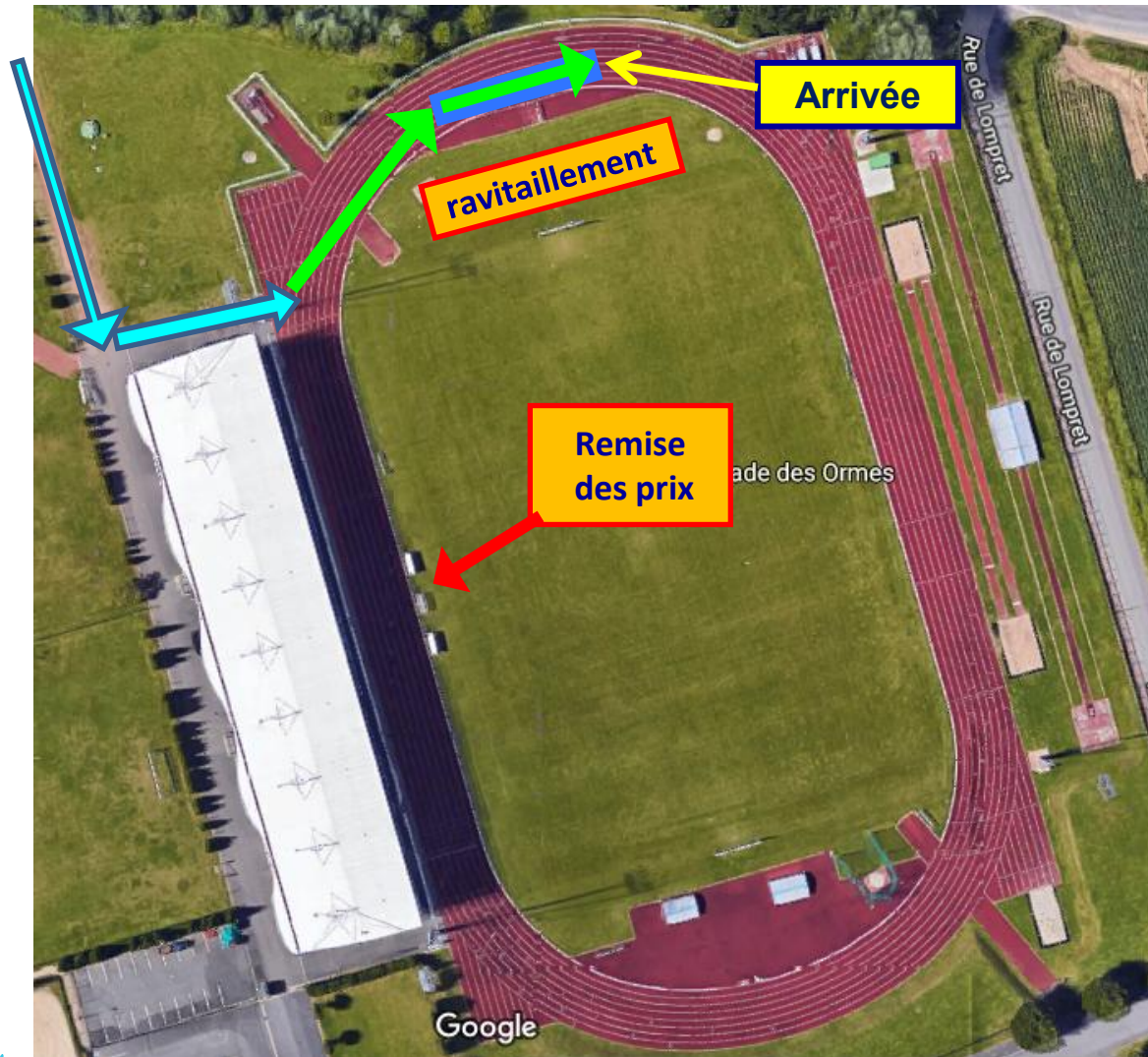
PARCOURS GLOBAL

CàP tour 1 : 2,5 km

1 tour = 2,5 km



ARRIVÉE



Duathlon XS

COURSE A PIED 1

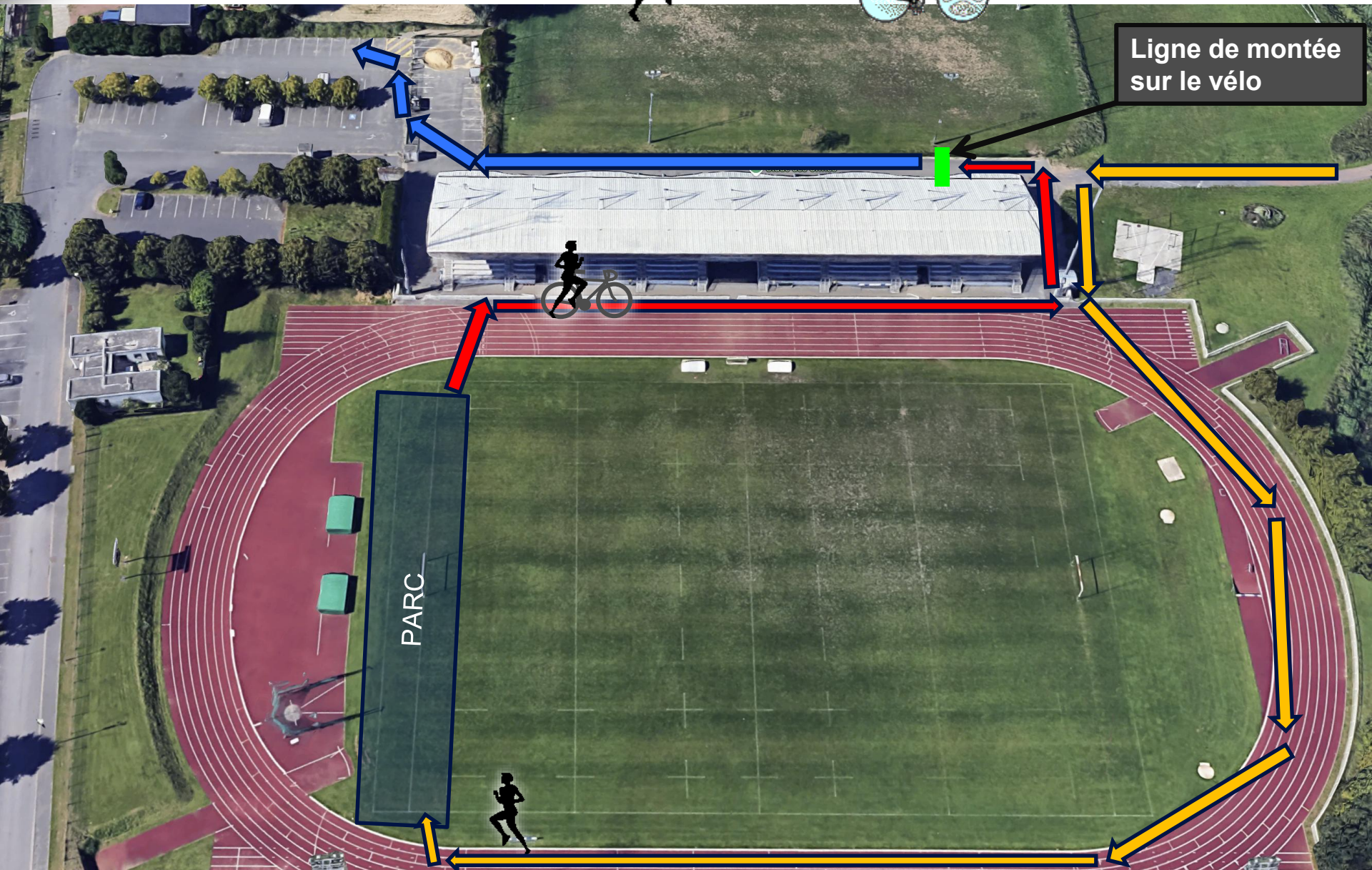
PARCOURS GLOBAL

CàP tour 1 : 2,5 km

1 tour = 2,5 km



TRANSITION 1



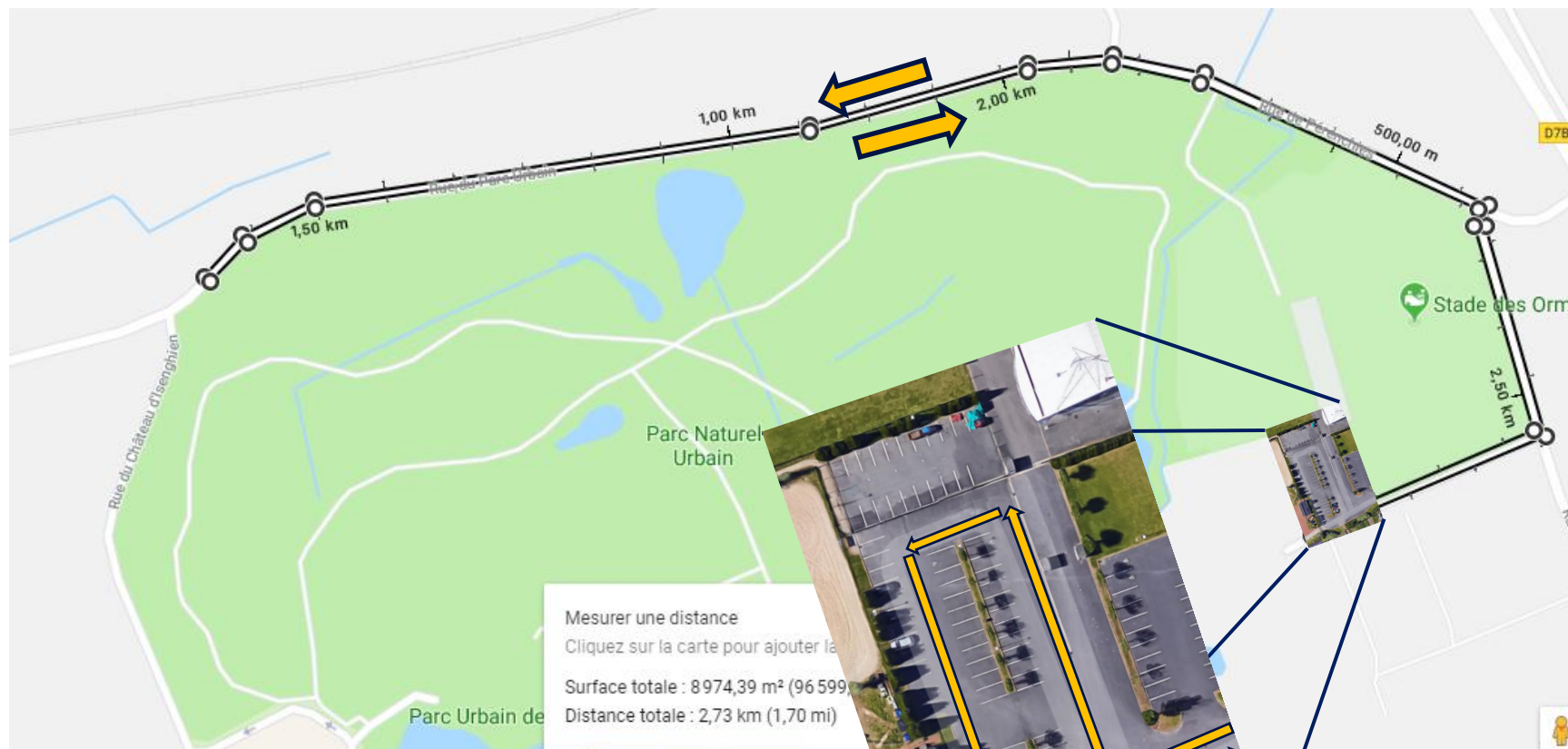
Ligne de montée
sur le vélo

PARC

CYCLISME

PARCOURS GLOBAL

Vélo: 8,5 km :
3 boucles en aller/retour



TRANSITION 2



Ligne de descente
sur le vélo

PARC

Stade des Ormes



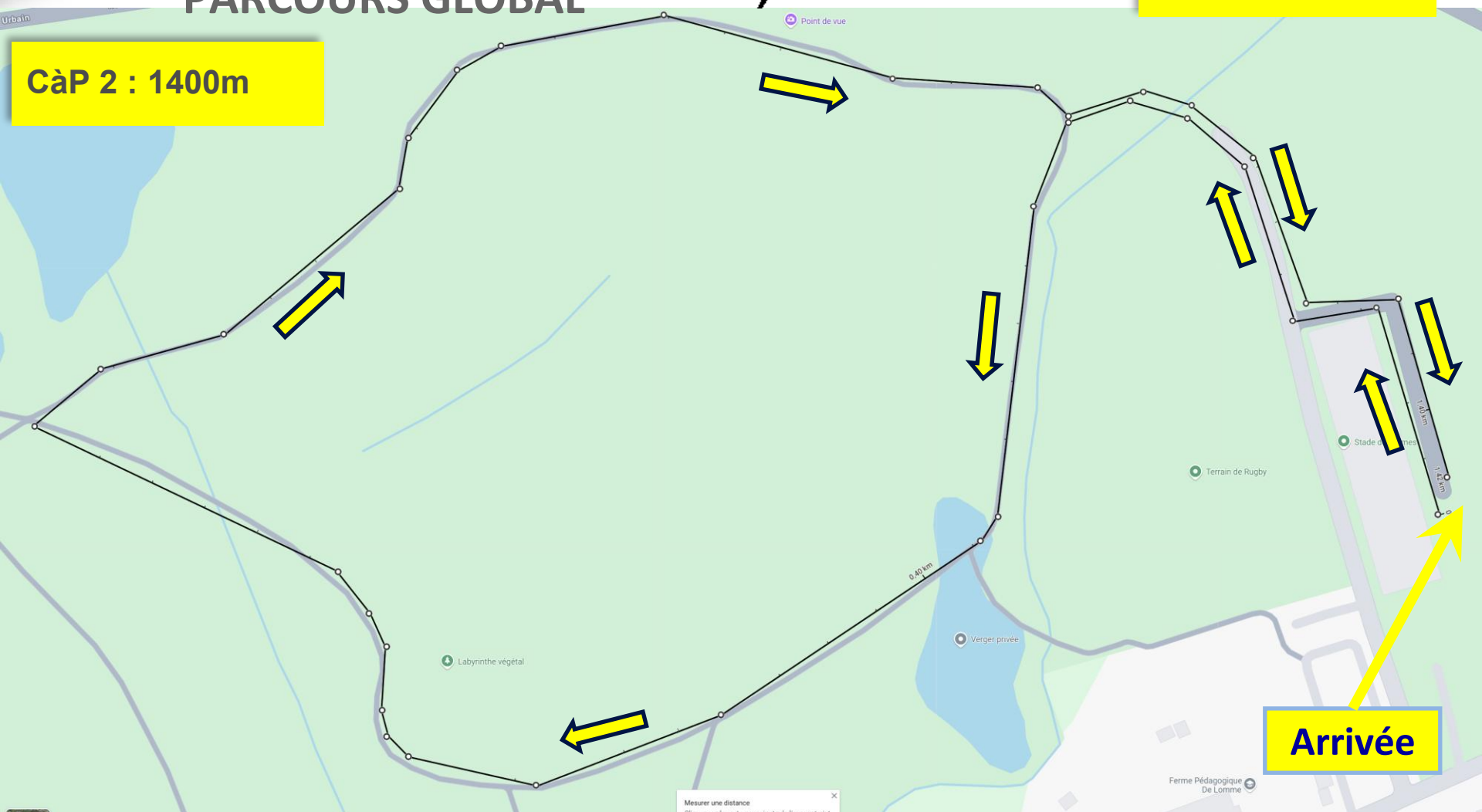
COURSE A PIED 2

PARCOURS GLOBAL



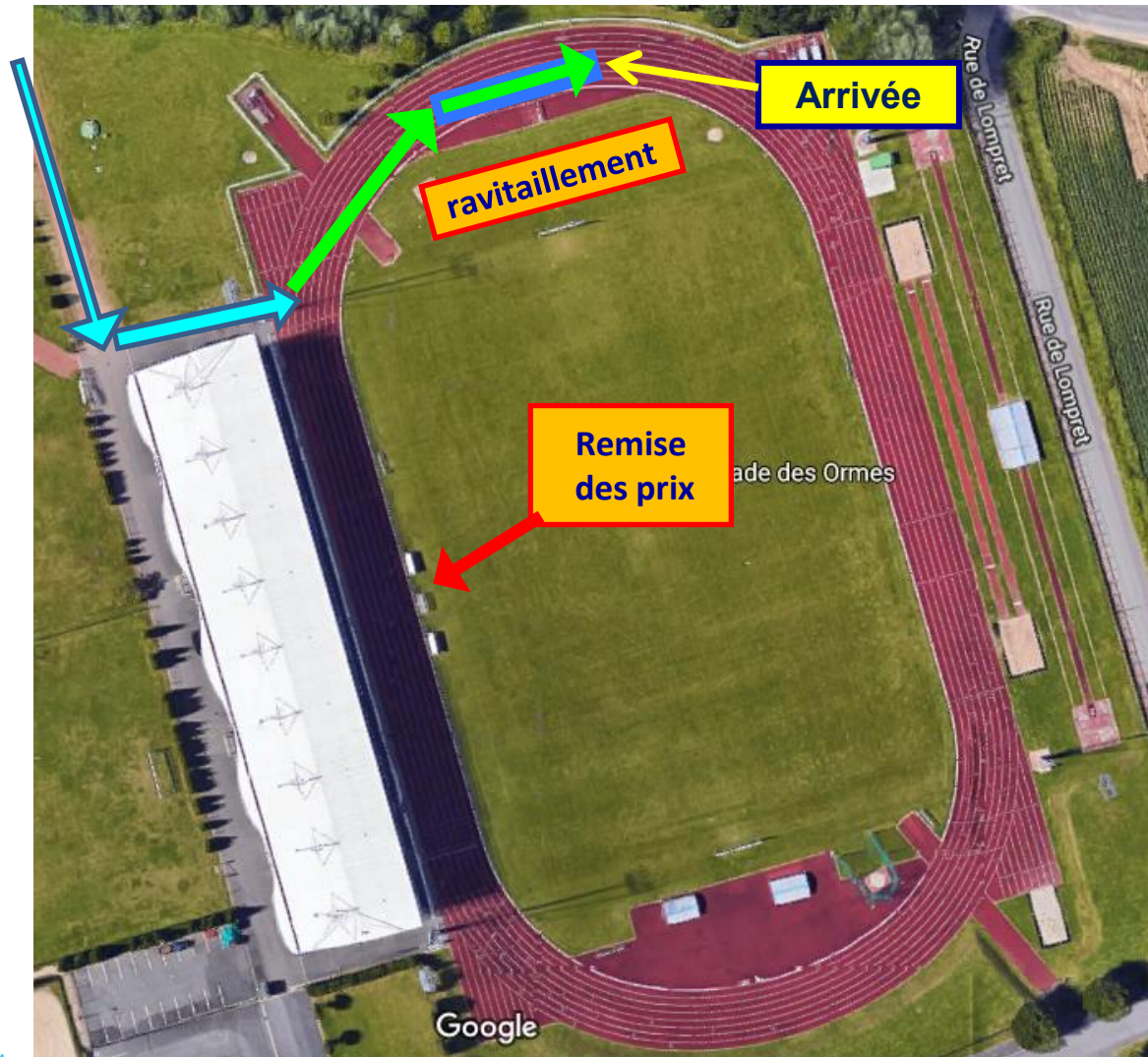
1 tour = 1400m

CàP 2 : 1400m



Arrivée

ARRIVÉE



Duathlon 12-13 ans

COURSE A PIED 1

PARCOURS GLOBAL



CàP 1 : 1100m

3 tours

Tour 1 = 400m

Tour 2 = 400m



Départ

COURSE A PIED 1

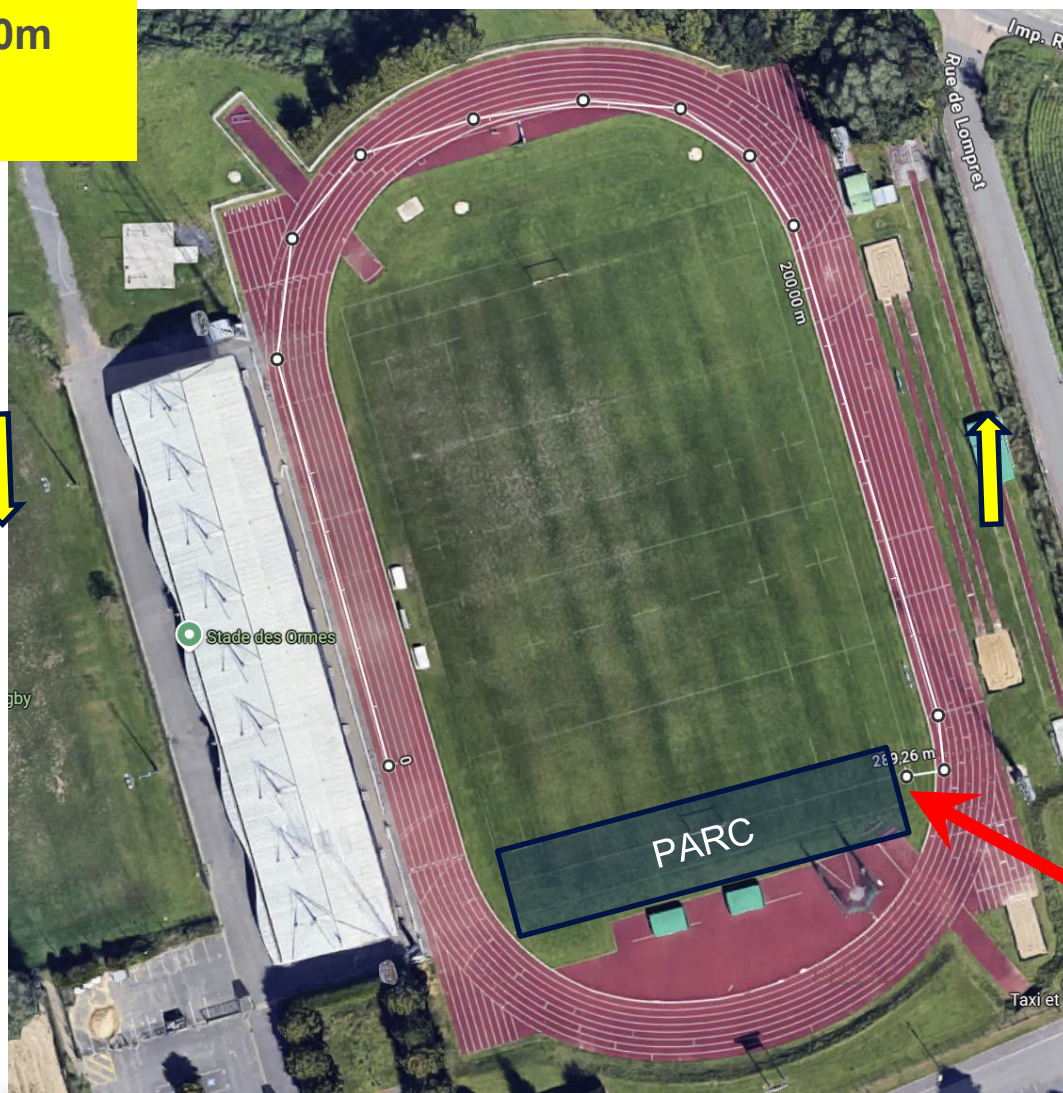
PARCOURS GLOBAL



CàP 1 : 1100m

3 tours

Tour 3 = 300m



Transition

TRANSITION 1



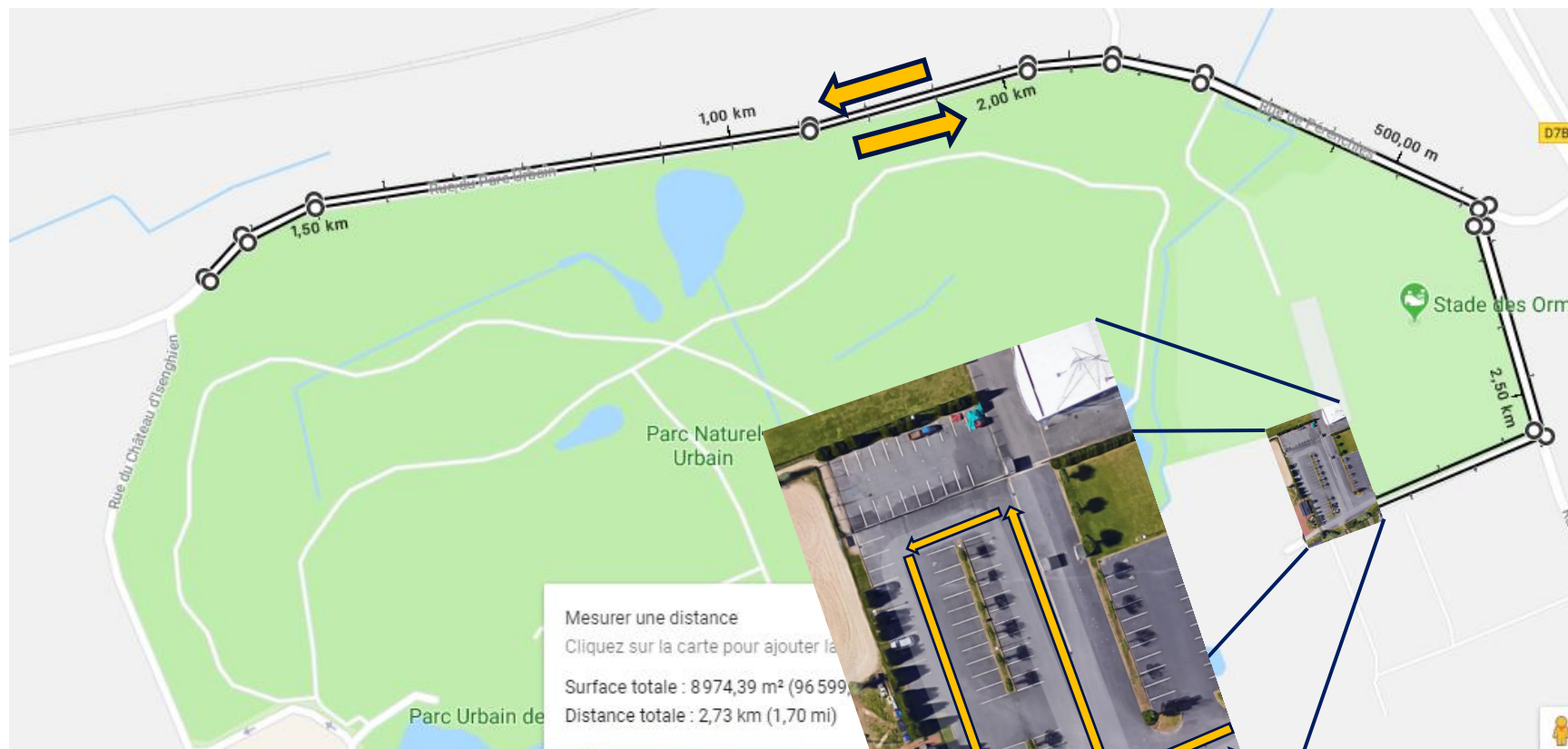
Ligne de montée
sur le vélo



CYCLISME

PARCOURS GLOBAL

Vélo: 5,5 km :
2 boucles en aller/retour



TRANSITION 2



Ligne de descente
sur le vélo

PARC

Stade des Ormes



COURSE A PIED 2

PARCOURS GLOBAL



CàP 2 : 900m

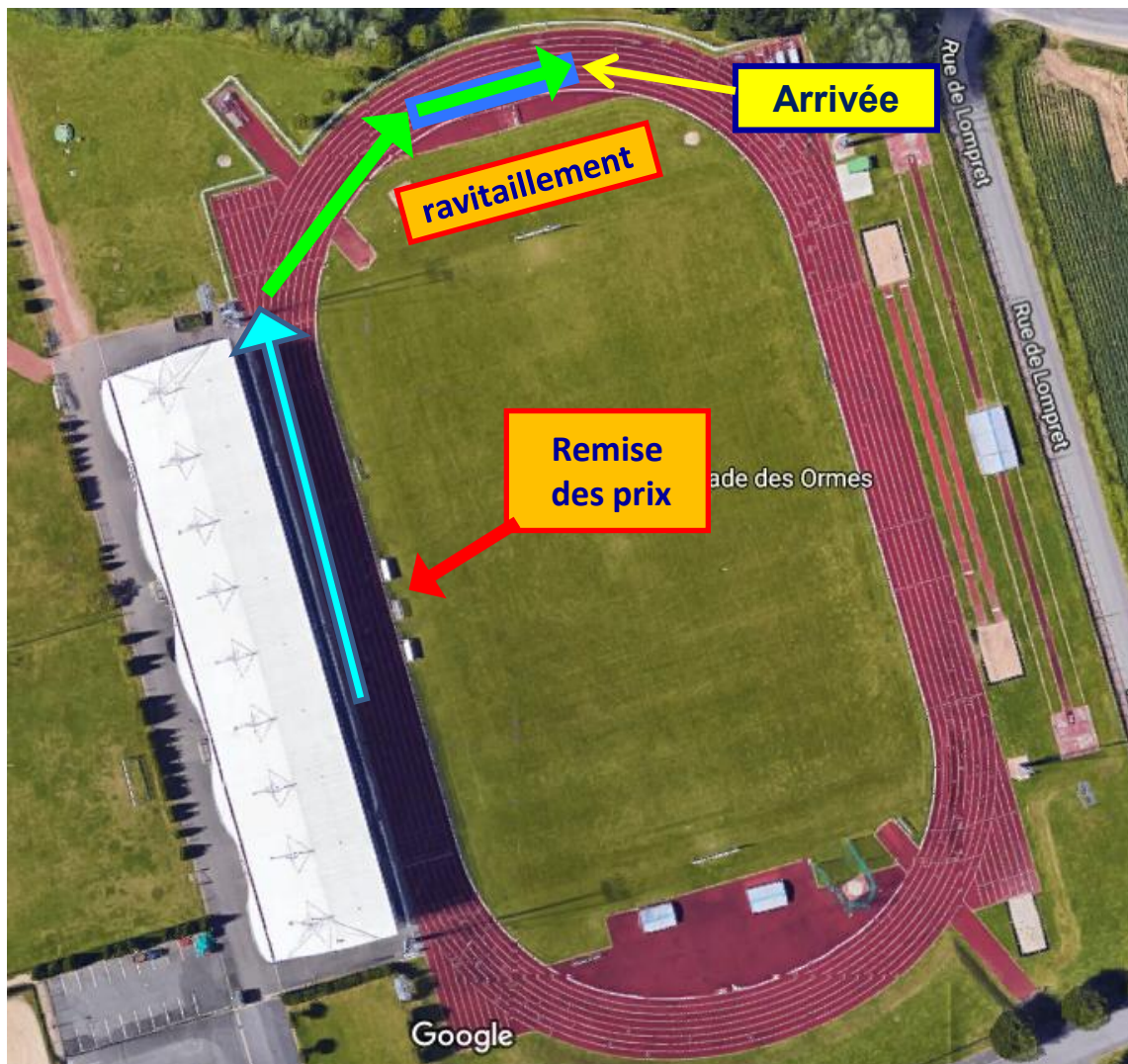
3 tours

Tour 1 = 400m

Tour 2 = 400m



ARRIVÉE



Tour 3 = 100m

Duathlon 10-11 ans

COURSE A PIED 1

PARCOURS GLOBAL



CàP 1 : 1100m

3 tours

Tour 1 = 400m

Tour 2 = 400m



Départ

COURSE A PIED 1

PARCOURS GLOBAL



CàP 1 : 1100m

3 tours

Tour 3 = 300m



Transition

TRANSITION 1



Ligne de montée
sur le vélo

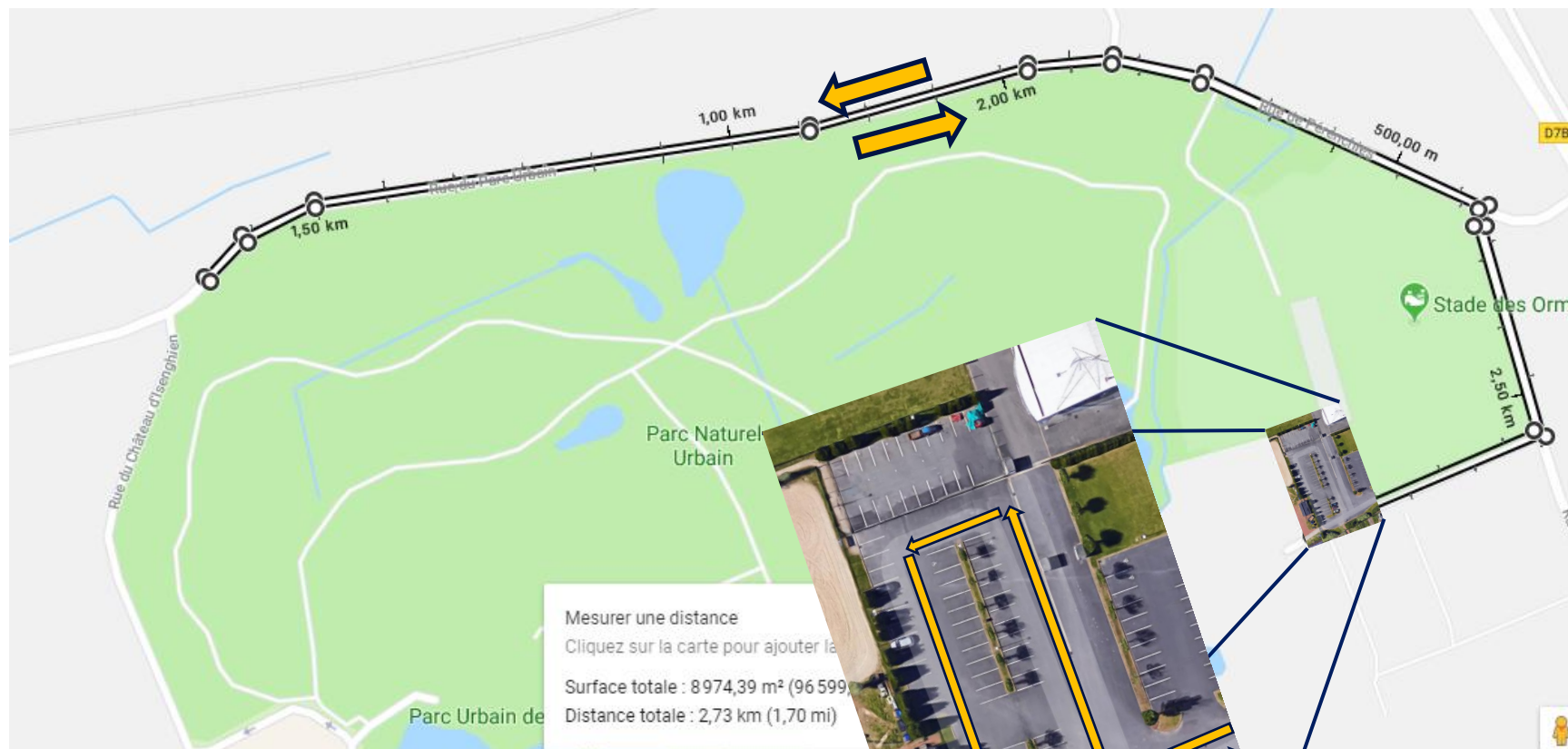


PARC

CYCLISME

PARCOURS GLOBAL

Vélo: 5,5 km :
2 boucles en aller/retour





Ligne de descente sur le vélo

COURSE A PIED 2

PARCOURS GLOBAL

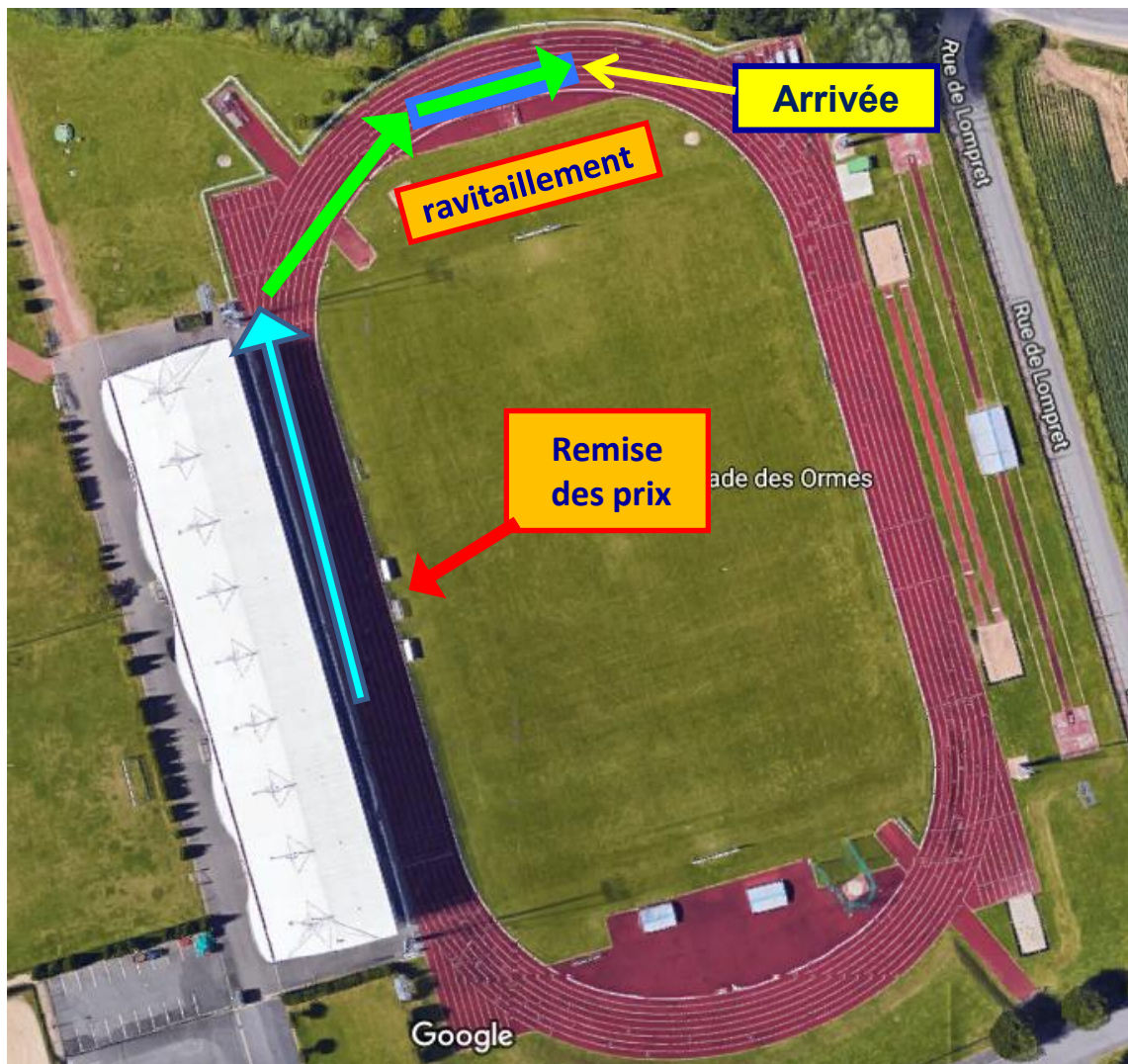


CàP 2 : 500m

Tour 1 = 400m



ARRIVÉE



Tour 2 = 100m

Duathlon 8-9 ans

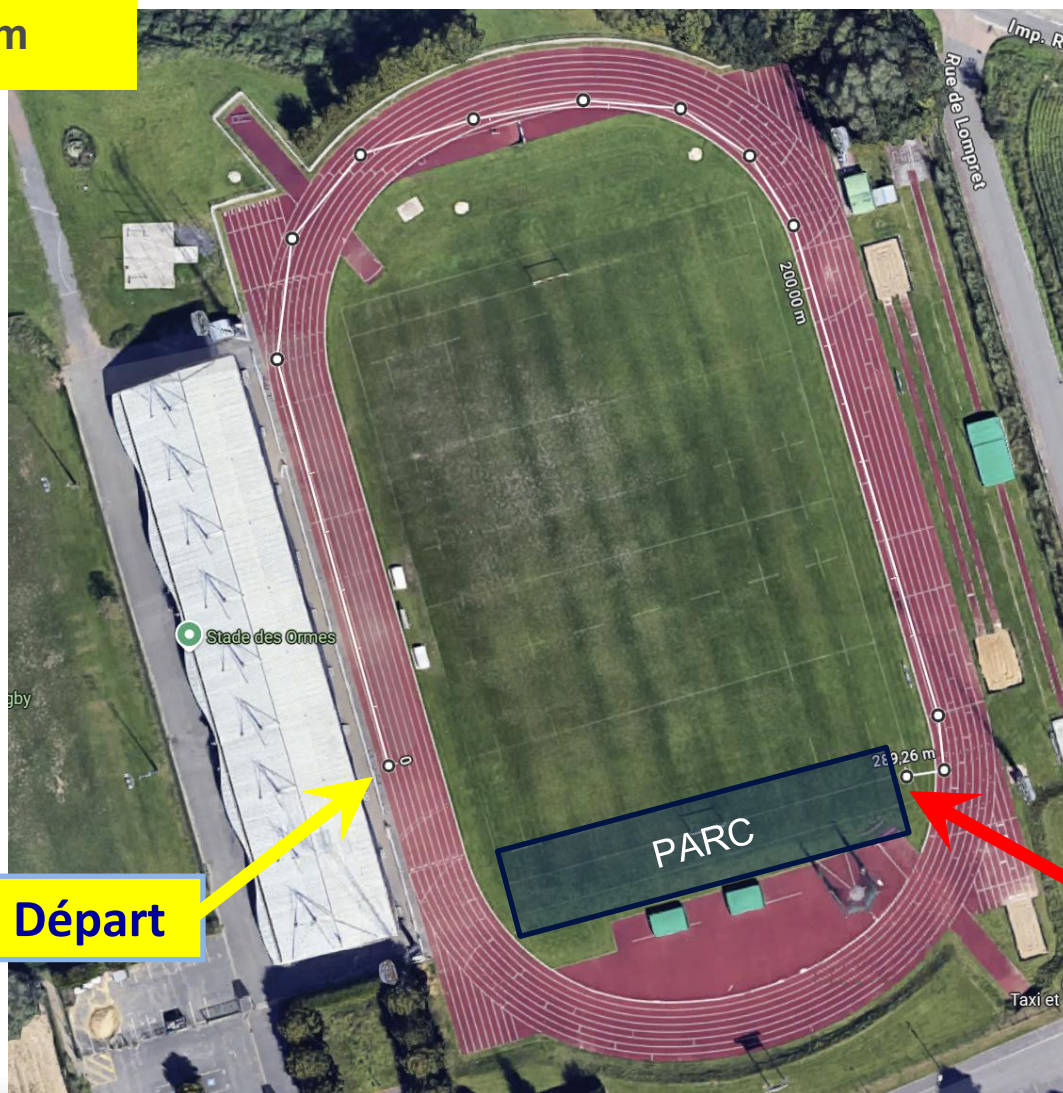
COURSE A PIED 1

PARCOURS GLOBAL



CàP 1 : 300m

Tour 1 = 300m



Départ

Transition

TRANSITION 1



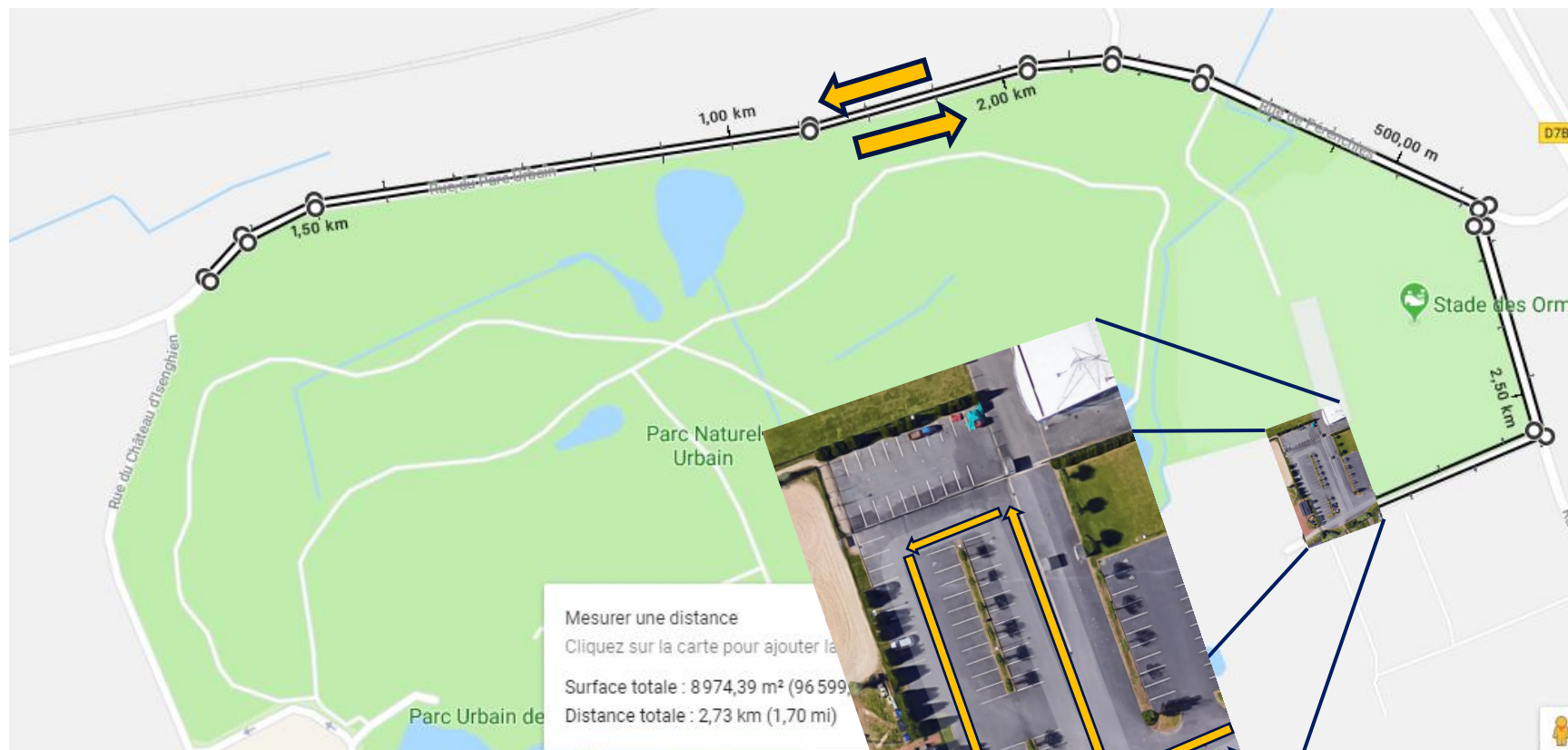
Ligne de montée
sur le vélo



CYCLISME 2

PARCOURS GLOBAL

Vélo: 2,5 km :
1 boucles en aller/retour



TRANSITION 2



Ligne de descente
sur le vélo

PARC

Stade des Ormes



COURSE A PIED 2

PARCOURS GLOBAL



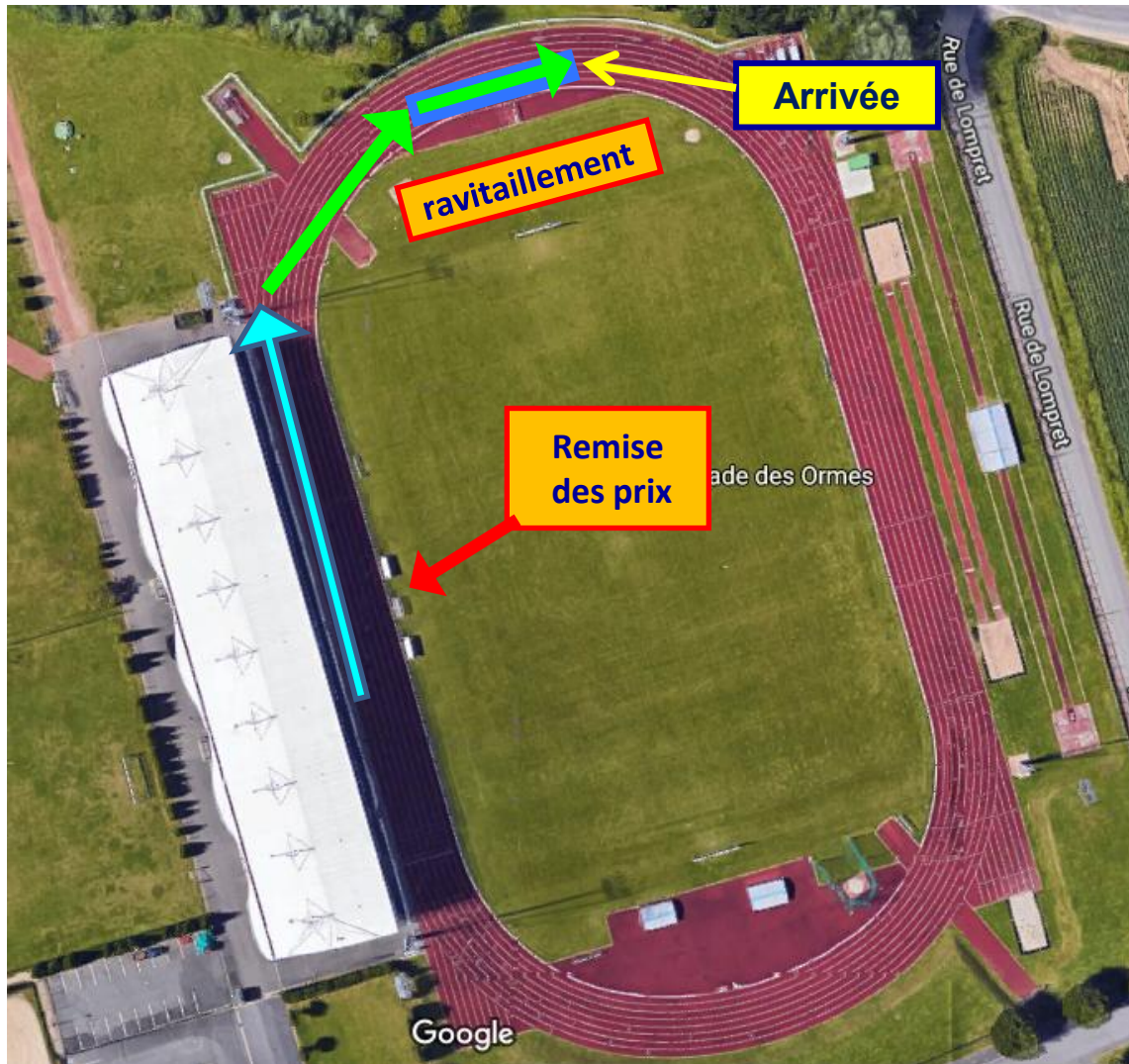
CàP 2 : 500m

Tour 1 = 400m



Départ

ARRIVÉE



Tour 2 = 100m

Duathlon 6-7 ans

COURSE A PIED 1

PARCOURS GLOBAL

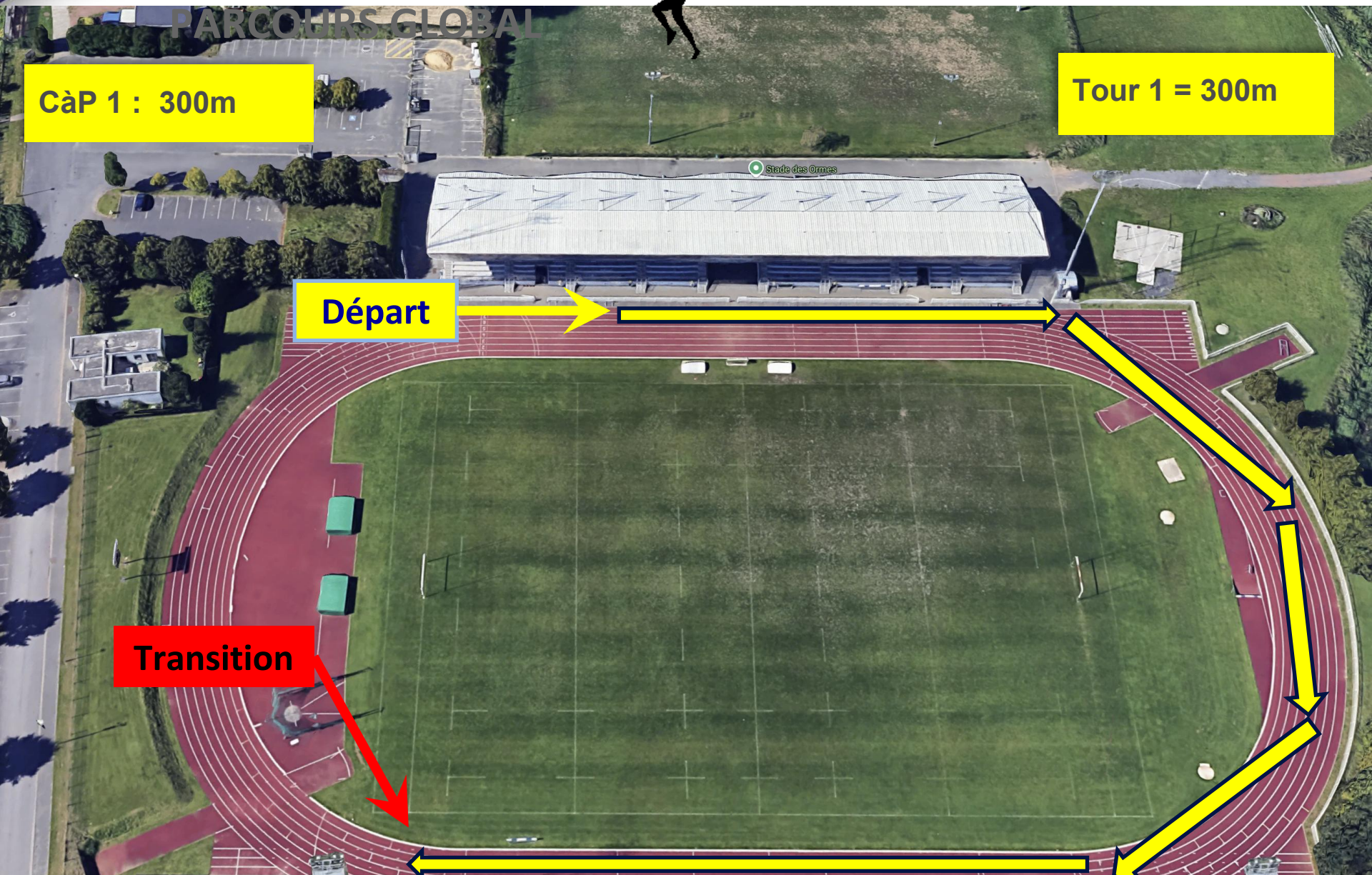


CàP 1 : 300m

Tour 1 = 300m

Départ

Transition



TRANSITION 1



Ligne de montée
sur le vélo



PARC

CYCLISME 1

PARCOURS GLOBAL

Vélo: 1 km :
1 boucle en aller/retour



TRANSITION 2



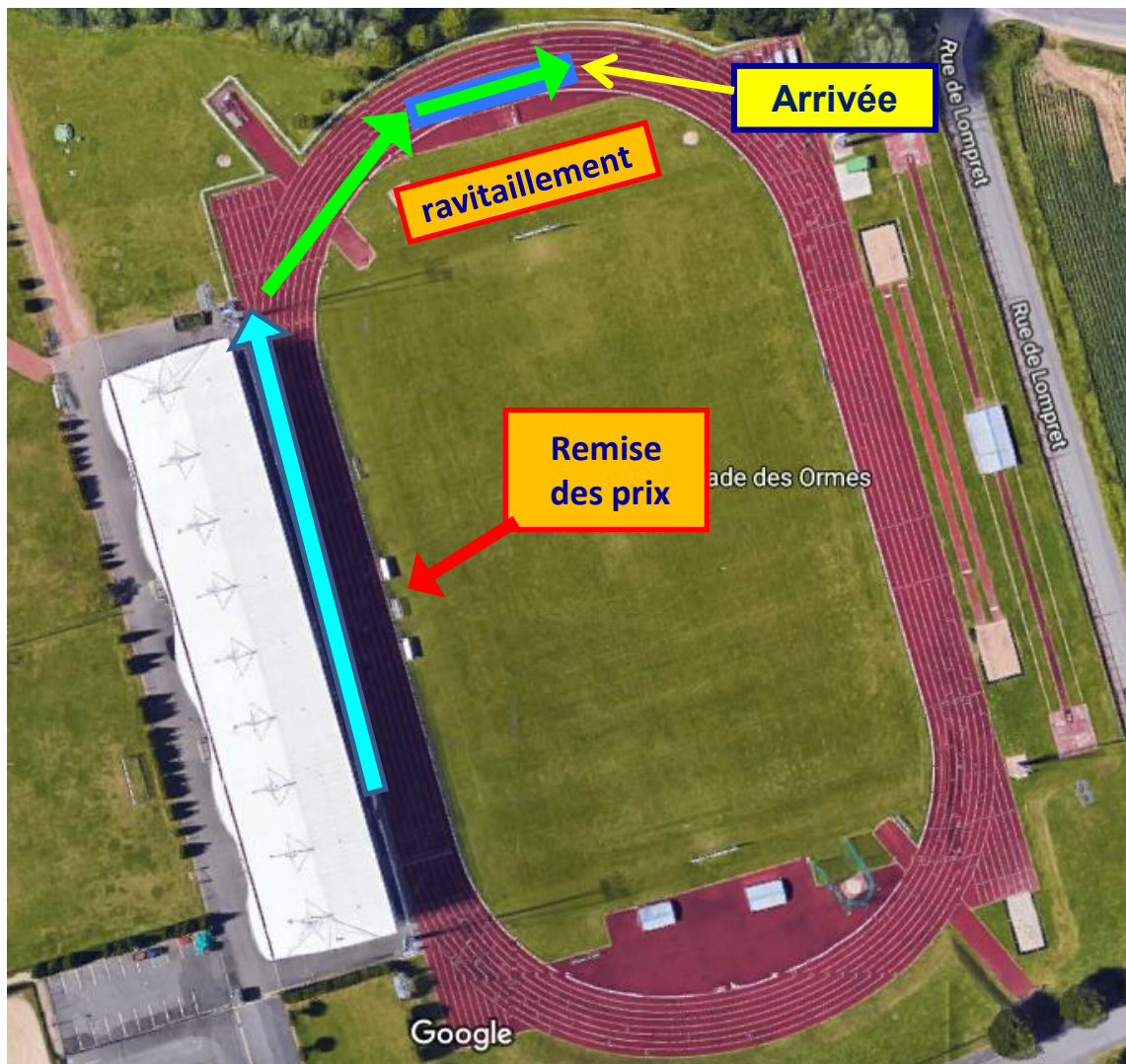
Ligne de descente
sur le vélo

PARC

Stade des Ormes



Course à pied 2



Tour 1 = 200m