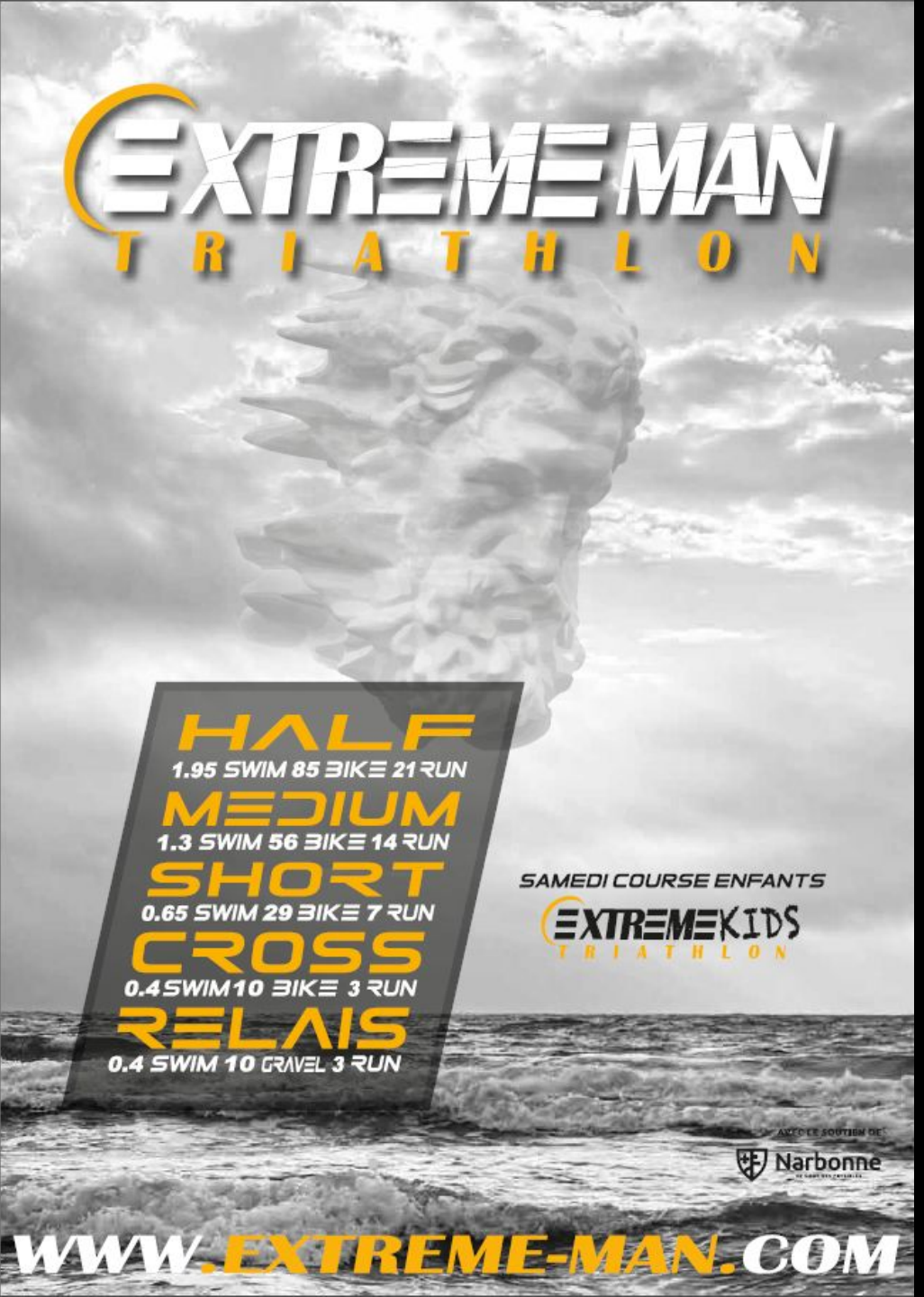



EDITION 2026

19.20 SEPTEMBRE

# GUIDE ATHLETE

TRIATHLETE CLUB NARBONNAIS
TCN
DEPUIS 1985

# LE MOT DE L'ORGANISATION

## *Ici c'est Narbonne Plage!*

*Placée sous le signe du développement, l'édition 2026 est maintenant ouverte et prête à vous accueillir pour vous faire vivre une aventure hors du commun.*
*Plus qu'un sport, le triathlon est notre art de vivre, et une fois encore, Narbonne Plage devient le théâtre idéal pour explorer toutes les facettes de notre passion.*

*La communauté triathlon évolue et s'agrandit sans cesse : nous avons été subjugués par l'engouement pour les course découverte XS et jeunes lors des années précédentes.*
*Aussi nous avons très largement augmenté les capacités d'accueil sur ces courses pour faire découvrir le triathlon au plus grand monde.*
*Aussi, 2026 voit l'arrivée d'une nouvelle épreuve : le SwimBike L.*

*Que vous soyez un triathlète aguerri à la recherche d'un chrono, ou un débutant qui cherche ses premières émotions « tri » chacun trouvera son plaisir sur ce parcours rapide, mettant en valeur le magnifique patrimoine naturel de la région.*

*Bonne course !*

# PROGRAMME

**Samedi 19 septembre 2026**

- **12h00 – 19h00** : Expo + point info
- **12h00 – 19h00** : Retrait des dossards
- **14h30** : Départ de l'ExtremeKids (6–9 ans)
- **15h00** : Départ de l'ExtremeKids (10–13 ans)
- **17h00** :
    - Départ de l'Extrememan Découverte
    - Départ de l'Extrememan Relais
- 
- **19h00** : Remise des prix

(Extrememan Découverte et Extrememan Relais)

**Dimanche 20 septembre 2026**

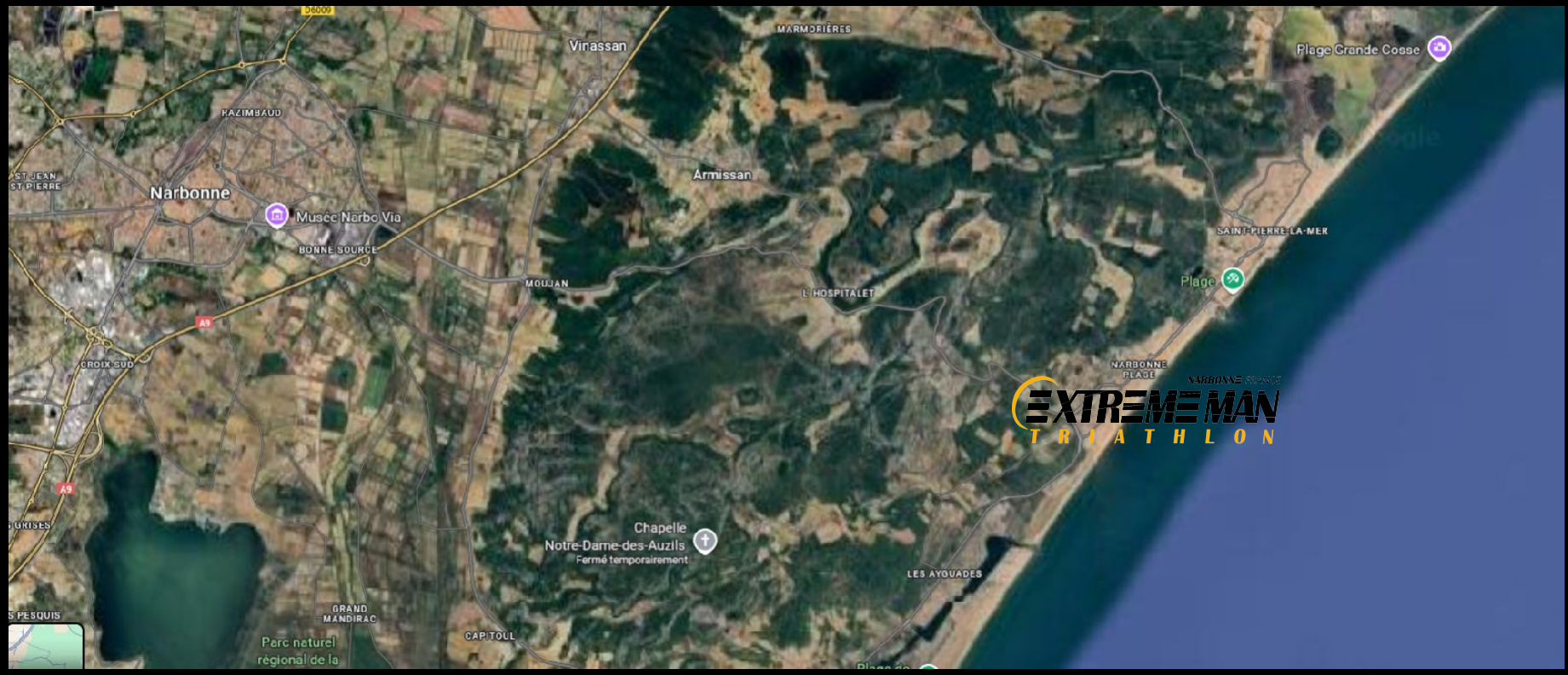
- **6h45 – 7h45** : Dépôt des vélos dans le bike park
- **7h00 – 7h45** : Retrait des dossards
- **8h00** :
    - Départ du SwimBike L
    - Départ de l'Extrememan Narbonne *(Half – Duo / Solo / Relais)*
    - Départ de l'Extrememan Narbonne Medium
    - Départ de l'Extrememan Narbonne Short
- 
- **10h00 – 15h00** : Arrivées (Finish)
- **11h / 13h / 15h** : Remise des prix (toutes épreuves)

# GUIDE ATHLETE

# VENIR A NARBONNE PLAGE

A la sortie A9 Narbonne-Est (n°37 les plages), prendre direction « Narbonne-Plage » . (20 min de route environ)
Le site de course est sis « Terrasses de la Mer 11100 NARBONNE » et proche de toutes les commodités.
Pendant votre séjour nous vous demandons autant que possible de faire travailler le commerce local.

Bien qu'à cette période, Narbonne Plage bénéficie d'un climat généralement doux (22-27°C), le vent peut s'inviter et compliquer les conditions de navigation et durcir le vélo. Soyez attentifs à la météo et équipez-vous en fonction.




# GUIDE ATHLETE

# PLAN DU SITE









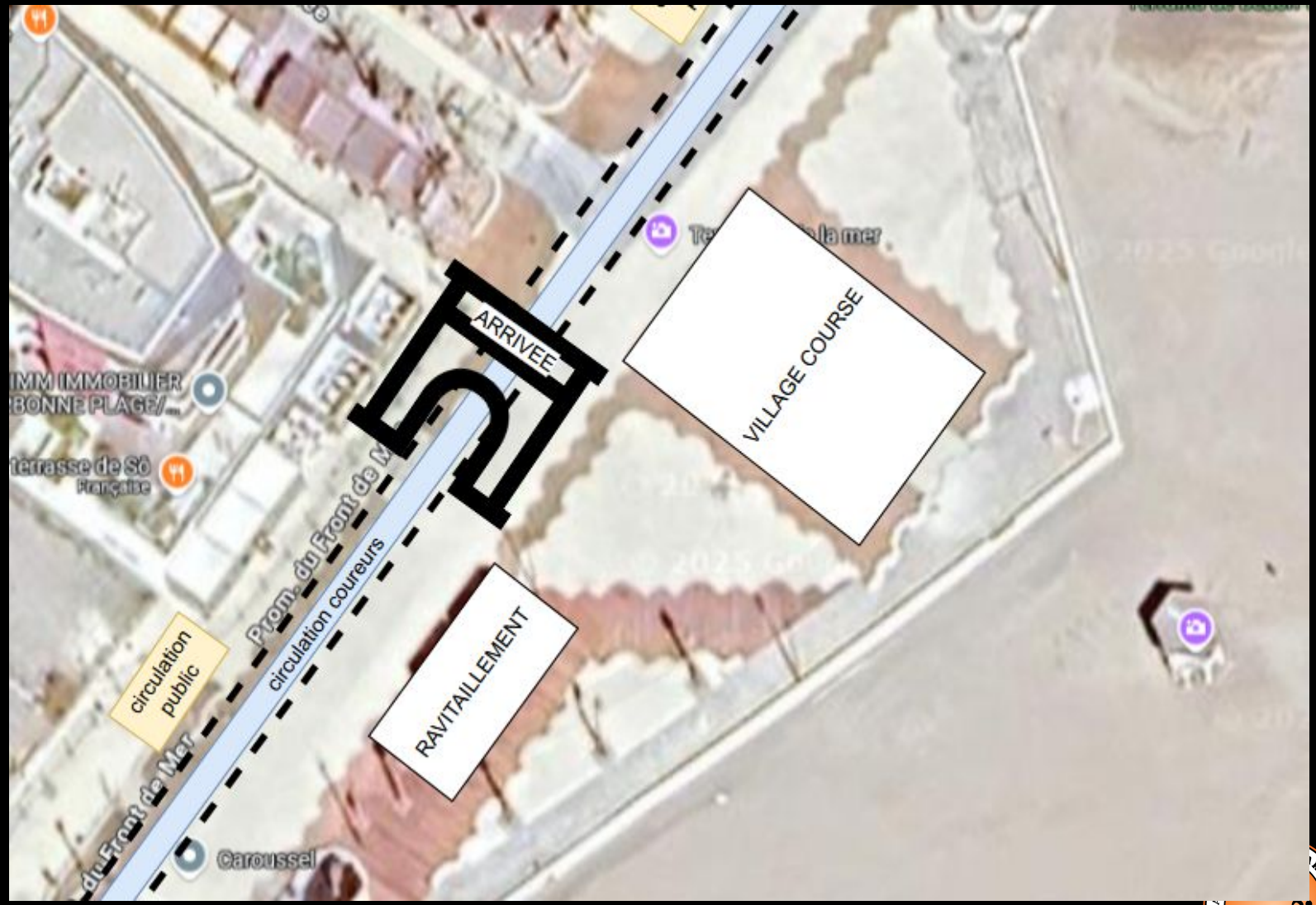

# GUIDE ATHLETE

# RACE VILLAGE

En plus du retrait des dossards, le village de course mettra à l'honneur des exposants liés au monde du triathlon :

-

Vous y trouverez aussi la zone de ravitaillement après course



# *REGLEMENTATION*

**EXTREMEMAN NARBONNE est une épreuve qui se déroule intégralement sous l'égide de la Fédération Française de Triathlon.**
**Les participants sont tenus de respecter la règlementation fédérale sous peine de pénalités voir mise hors course.**

**Il est de votre responsabilité de connaître le règlement fédéral et votre participation au briefing d'avant course est indispensable.**
**Il est de votre responsabilité d'avoir une licence « Compétition » FFTri à jour ou d'avoir souscrit à un Pass Compétition auprès de la FFTri**

**Si vous avez des questions ou des doutes sur la règlementation fédérale, vous pouvez consulter les Textes Officiels - Fédération Française de Triathlon**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

## *RETRAIT DES DOSSARDS*

Horaires retrait des dossards :

Samedi 12h-19h

Dimanche 7h-7h45

Lieu : Terrasses de la Mer 11100 NARBONNE

Pour le confort de tous, il vous est demandé de venir retirer votre dossard de préférence le samedi.

Lors du retrait des dossard, il vous sera donné dans une enveloppe :

- Un dossard à porter sur l'épreuve de vélo et de course à pieds
- Une puce à restituer à l'arrivée ou à un bénévole en cas d'abandon.

*Toute puce non restituée engendrera une facturation et un prélèvement de 75 €*

- Un autocollant de tige de selle à apposer impérativement sur votre vélo.

*Aucun non marqué ne sera autorisé à sortir du parc à vélo*

- *Un bonnet à porter impérativement (seulement courses S/M/L)*

Nous rappelons que le transfert de dossard entre athlète est interdit. Tout manquement à cette règle sera pénalisé d'une disqualification immédiate.
Les bénévoles contrôleront l'identité lors du retrait.

Si vous voulez retirer un dossard au nom de quelqu'un d'autre vous devrez présenter sa carte d'identité.

# *PARC A VELOS*

**Horaires d'ouverture du parc :**

| | |
|---|---|
| **Samedi** | |
| **6-9** | **13H30** |
| **10-13** | **13H30** |
| **Découverte(XS)** | **16H00** |
| **Dimanche** | |
| **S/M/L** | **6H45** |

**PAS DE CONSIGNE !**
**UNE CAISSE INDIVIDUELLE EST DISTRIBUEE A L'ENTREE**

**Fermeture du parc 15 min avant le début des épreuves**




*GUIDE ATHLETE*

# PARC A VELOS

**RAPPEL REGLEMENTAIRE**

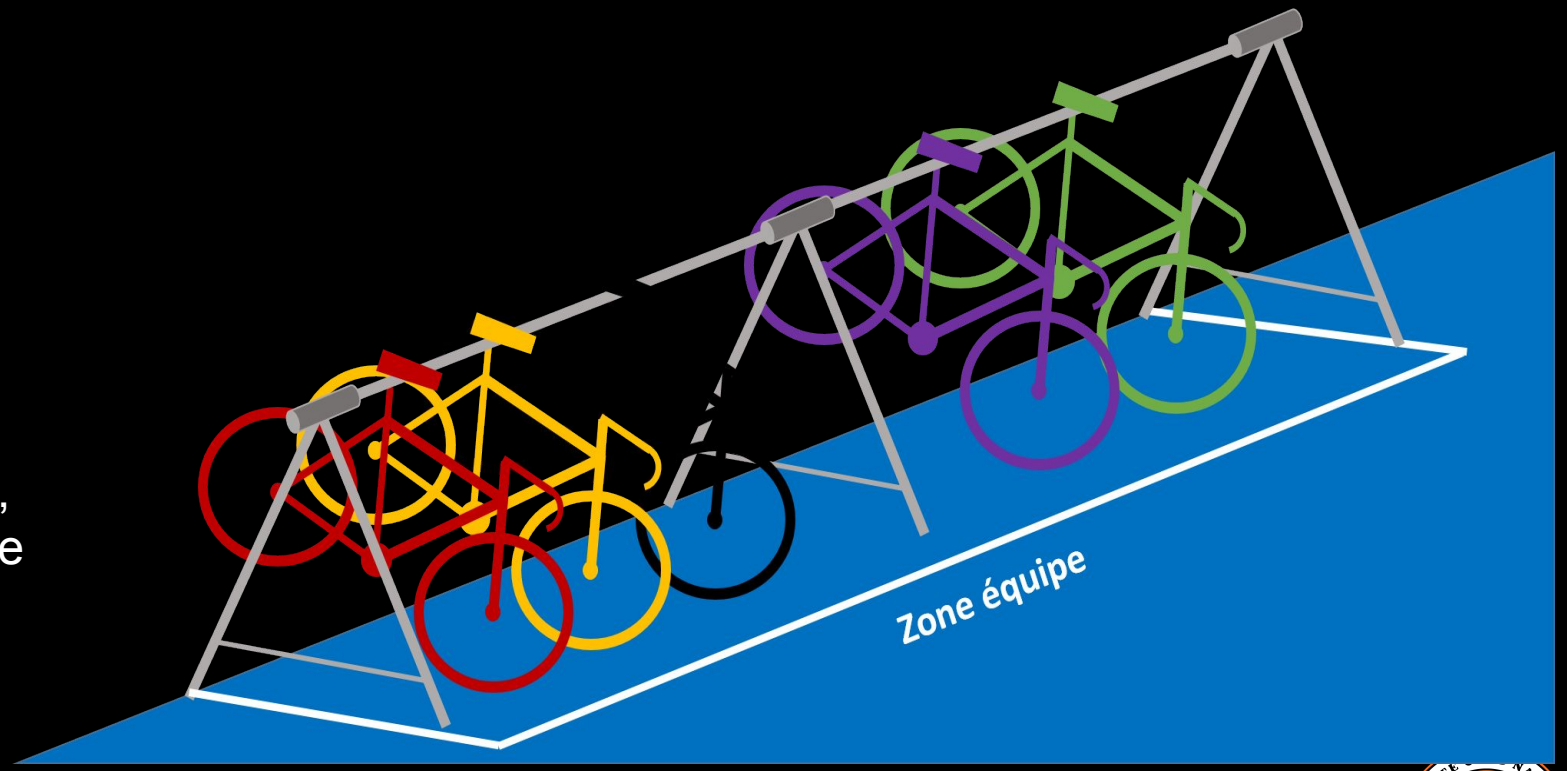
- Port du casque, jugulaire attachée et ajustée

- Présentation du dossard attaché en 3 points qui est obligatoire en vélo et en course à pied.

- Les extrémités de guidons doivent êtres obstruées

- Sur le vélo, au niveau de la tige de selle, une étiquette double numérotation (fournie par l'organisateur).

**ACCROCHAGE :**
**Accrochage des vélos par la selle**
**OBLIGATOIRE en T1 et T2**



# PARCOURS NATATION

## Départ au niveau poste n°1.

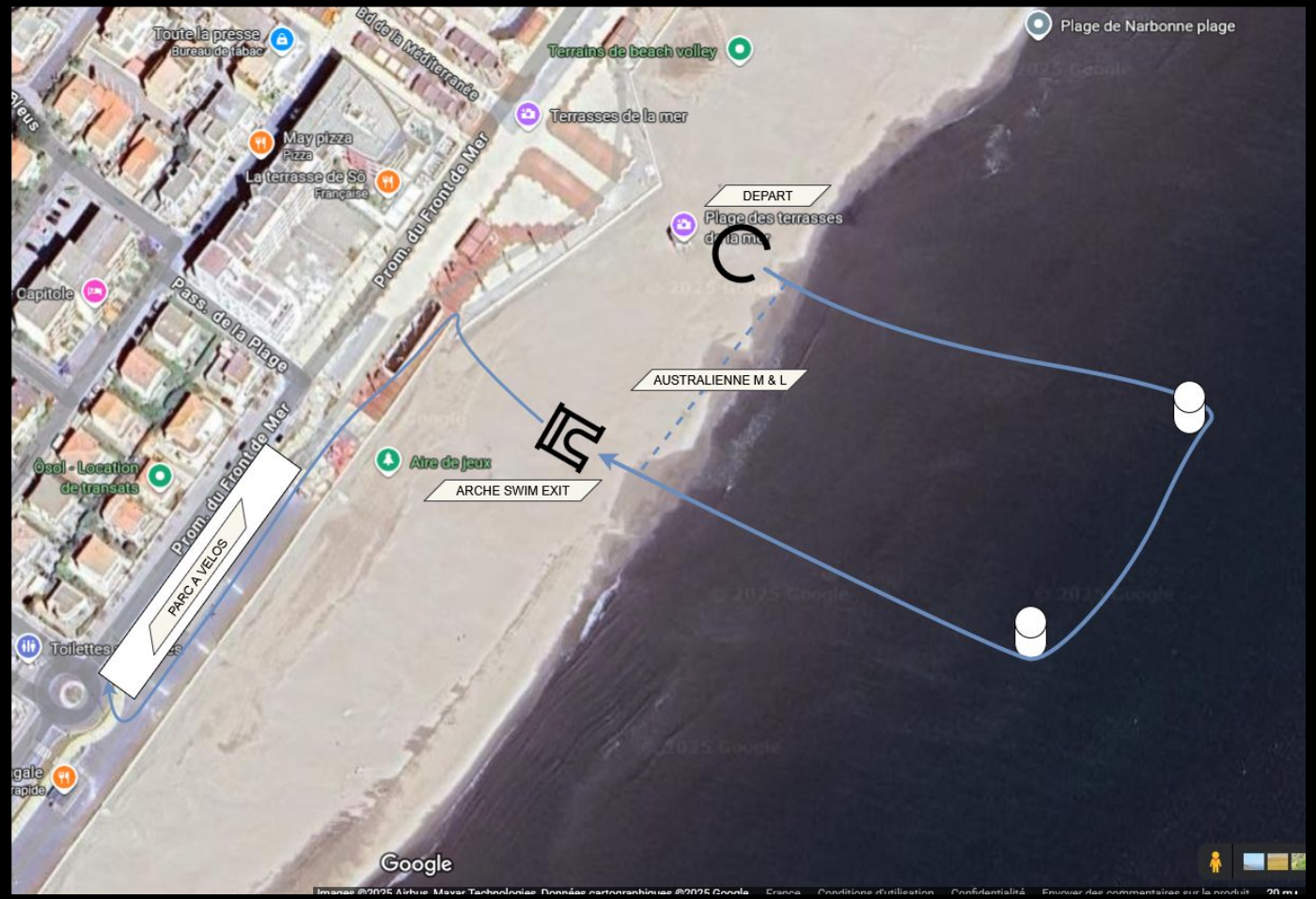
**6-9 / 10-13 / Découverte XS**

1 tour de 50/200/400 m**

**Le port de la combinaison ou shorty néoprène n'est autorisé que pour la partie natation et uniquement en fonction des conditions de température de l'eau**

**S / M / L**

1-2 ou 3 tours de 650m avec sortie à l'australienne




- Toutes les bouées passent à main droite
- Sortie à l'arche pour rejoindre le parc à vélo
- En cas de mauvais temps, la natation sera remplacée par un segment de course à pied

**Les bouées seront disposées à portée selon le niveau de la mer de sorte à ce que les concurrents « aient pied » en respectant les distances prévues.

# PARCOURS NATATION

## RAPPEL REGLEMENTAIRE

La température de l'eau est prise par un arbitre, 1h15 avant le départ, à trois points différents sur le parcours natation, à 60 cm de profondeur.
La température la plus basse sera la température de référence.
Elle sera communiquée une heure avant le départ.
L'utilisation d'une combinaison néoprène est autorisée, selon les températures suivantes :

| Distance | Annulation de l'épreuve | Combinaison Obligatoire | Combinaison Interdite |
|---|---|---|---|
| Distances jeunes | < 16°C | - | > à 24,5°C |
| XXS à XXL | ≤ 12°C | < à 16°C | > à 24,5°C |

L'organisateur pourra adapter les distances et le parcours natation en fonction du courant, de la marée et de la météo.
La distance peut être raccourcie ou annulée
En cas d'annulation, la natation est remplacée par une course à pied dont la distance est définie ci-dessous :

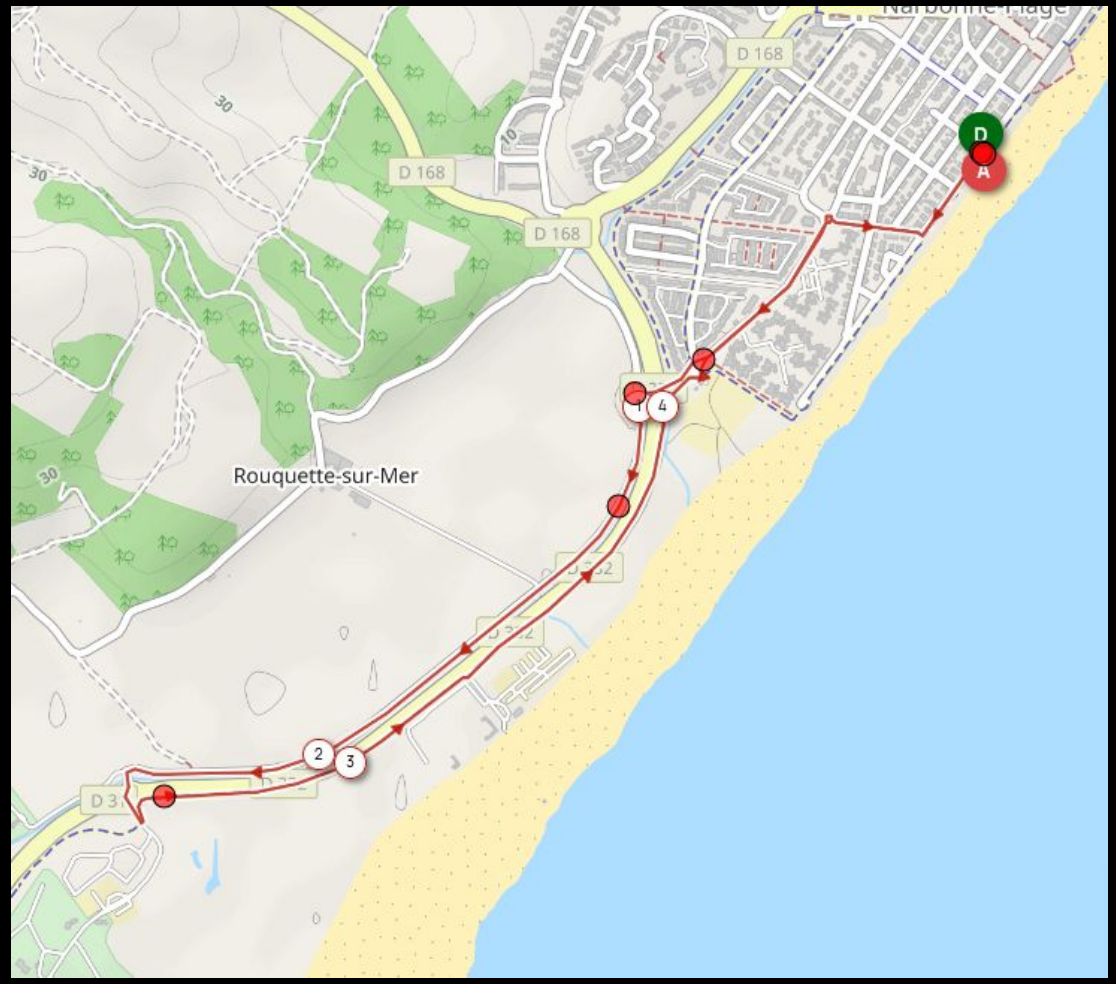
| Distance | Km de course à pied en remplacement de la natation |
|---|---|
| XS | 1,5 km |
| S | 2,5 km |
| M | 5 km |
| L | 7,5 km |

# *PARCOURS VELO*

**Découverte XS**

**L’esprit de la course est plutôt « découverte » que « XS rapide ».**

**La route n’étant pas toujours de bonne qualité, l’utilisation d’un vélo de Gravel est souhaitable, mais les vélos de route sont autorisés.**



# PARCOURS VELO

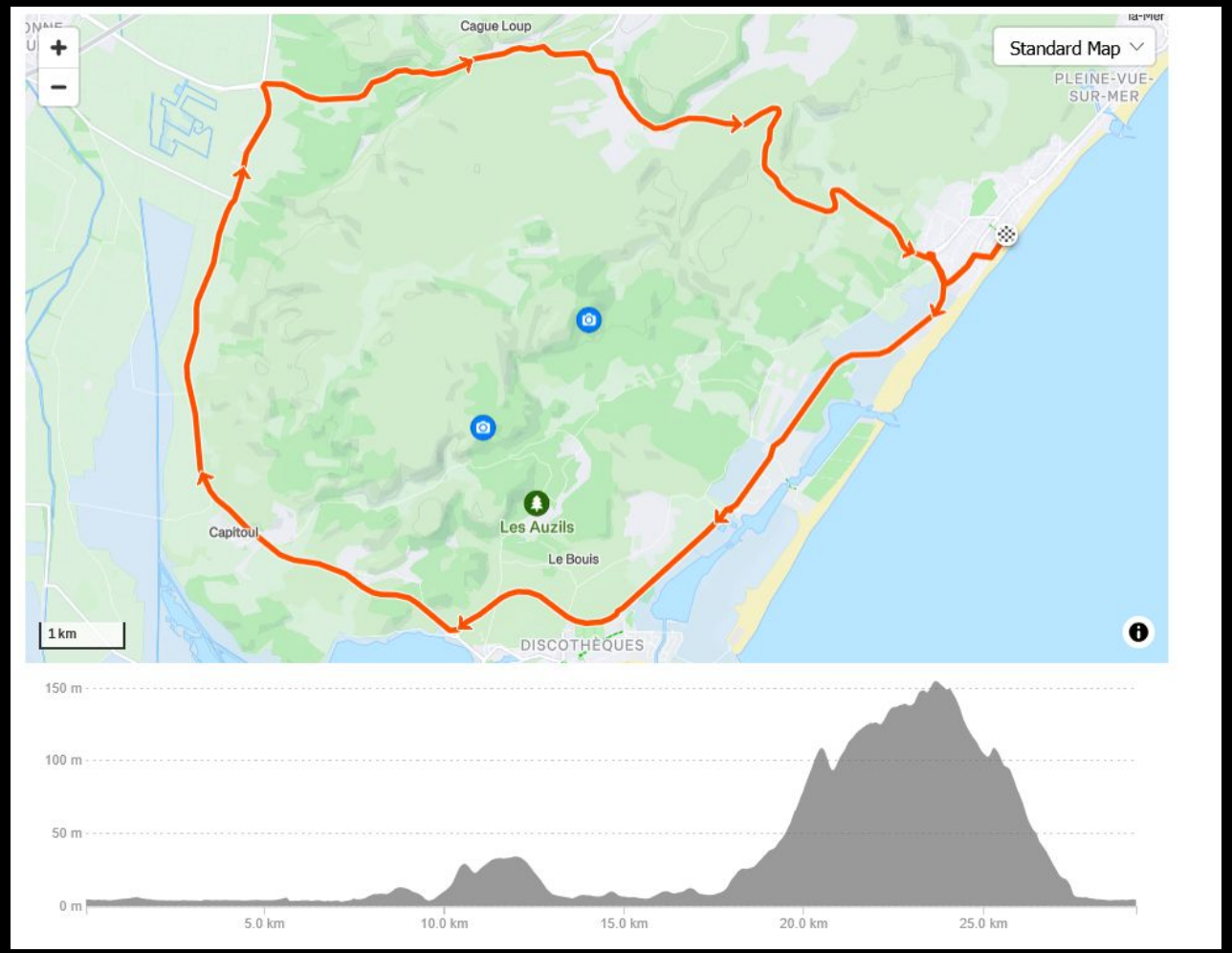
**S / M / L**
**1, 2 ou 3 boucles de 28km/ 230m D+**

**Ravitaillement au sommet de la clape au km 23/51/79. Pas d'échange de bidons.**

**Les routes sont ouvertes à la circulation et les bénévoles vous donnent la priorité dans les rond-points.**
**Le parcours est fléché, les passages délicats sont signalés à l'avance.**

**Cependant, nous vous demandons de rester vigilants, notemment à l'abord des rond-points, car vous êtes sur une route fréquentée.**

**Le retour au parc se fait en empruntant un couloir qui vous ramène dans la station.**




# GUIDE ATHLETE

# PARCOURS VELO

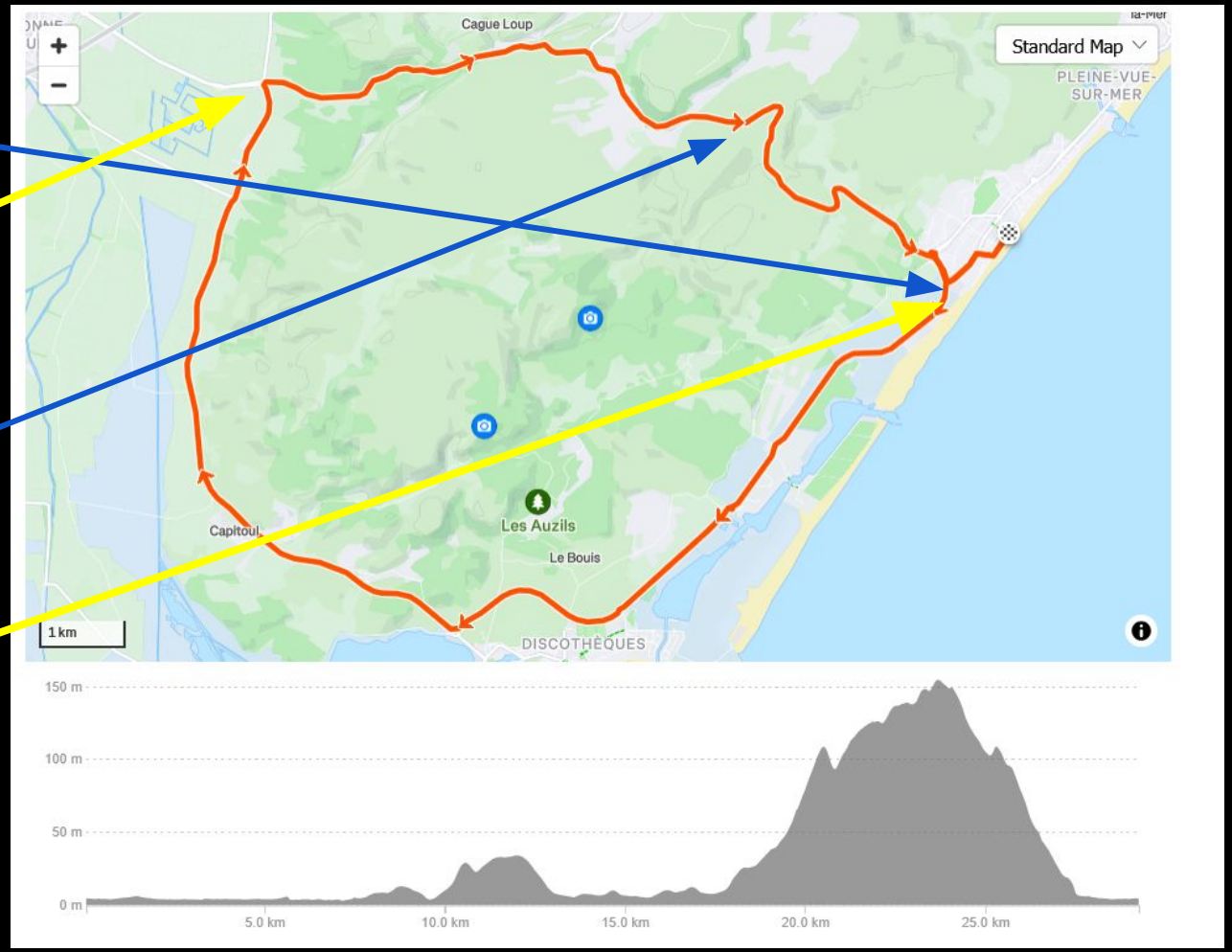
## Passage délicats :

### Km 2 : insertion sur le parcours
Les bénévoles vous donnent la priorité mais des véhicules peuvent circuler dans le sens de la course et « bloquer »dans le rond-point.

### Km 18 Rond-point dit « de Moujan »
Les bénévoles vous donnent la priorité mais des véhicules peuvent circuler dans le sens de la course et « bloquer »dans le rond-point.

### Km 24 descente de le Clape
La descente est rapide, en cas de vent, les rafales vous déséquilibrent dans les virages.

### Km 28 retour au parc à vélo
A la fin de votre parcours, après 1 2 ou 3 boucles, vous « sortez » du circuit pour entrer dans la station.
Un couloir sera matérialisé pour retourner dans la station.



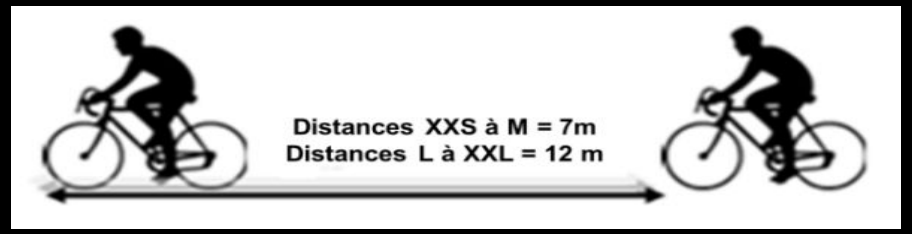

# GUIDE ATHLETE

# PARCOURS VELO

## RAPPEL REGLEMENTAIRE

Par principe, les concurrents ne sont pas autorisés à s'abriter et à profiter de l'aspiration derrière ou à côté d'un autre concurrent ou d'un véhicule.
Par exception, un concurrent peut pénétrer dans la zone d'aspiration uniquement pour effectuer un dépassement.
Dans cette situation, le concurrent dispose de 25 secondes au maximum pour effectuer sa manœuvre de dépassement.
Le non-respect de cette règle, entrainera la présentation à l'athlète fautif d'un carton bleu par l'arbitre en moto.
L'athlète devra de sa propre initiative s'arrêter à la Pénalty-Box pour effectuer sa pénalité de temps en fonction du nombre de cartons reçu, et ou de l'épreuve auquel il participe. (S-M ou L).
Celle-ci se trouve entre la ligne descente et l'entrée AT.
Le non respect de l'arrêt en Pénalty-Box entraînera la disqualification automatique de l'athlète lors de la validation des résultats.

La zone d'aspiration-abri est définie par les schémas ci-dessous et la distance latérale est définie par la largeur de l'élément placé devant :







| Zone de pénalité | | |
|---|---|---|
| Carton bleu | Distances XXS à S -> 1 min<br>Distance M -> 2 min<br>Distances L, XL, XXL -> 5 min | La sanction doit être gérée par l'athlète avant de déposer son vélo. |

## RAPPEL RÉGLEMENTAIRE

### POSITION SUR LE VELO

Les seuls points d'appuis autorisés sont :
les pieds sur les pédales, les mains sur le cintre ou le prolongateur et les fesses sur la selle (cf. positions interdites ci-dessous).

Positions interdites

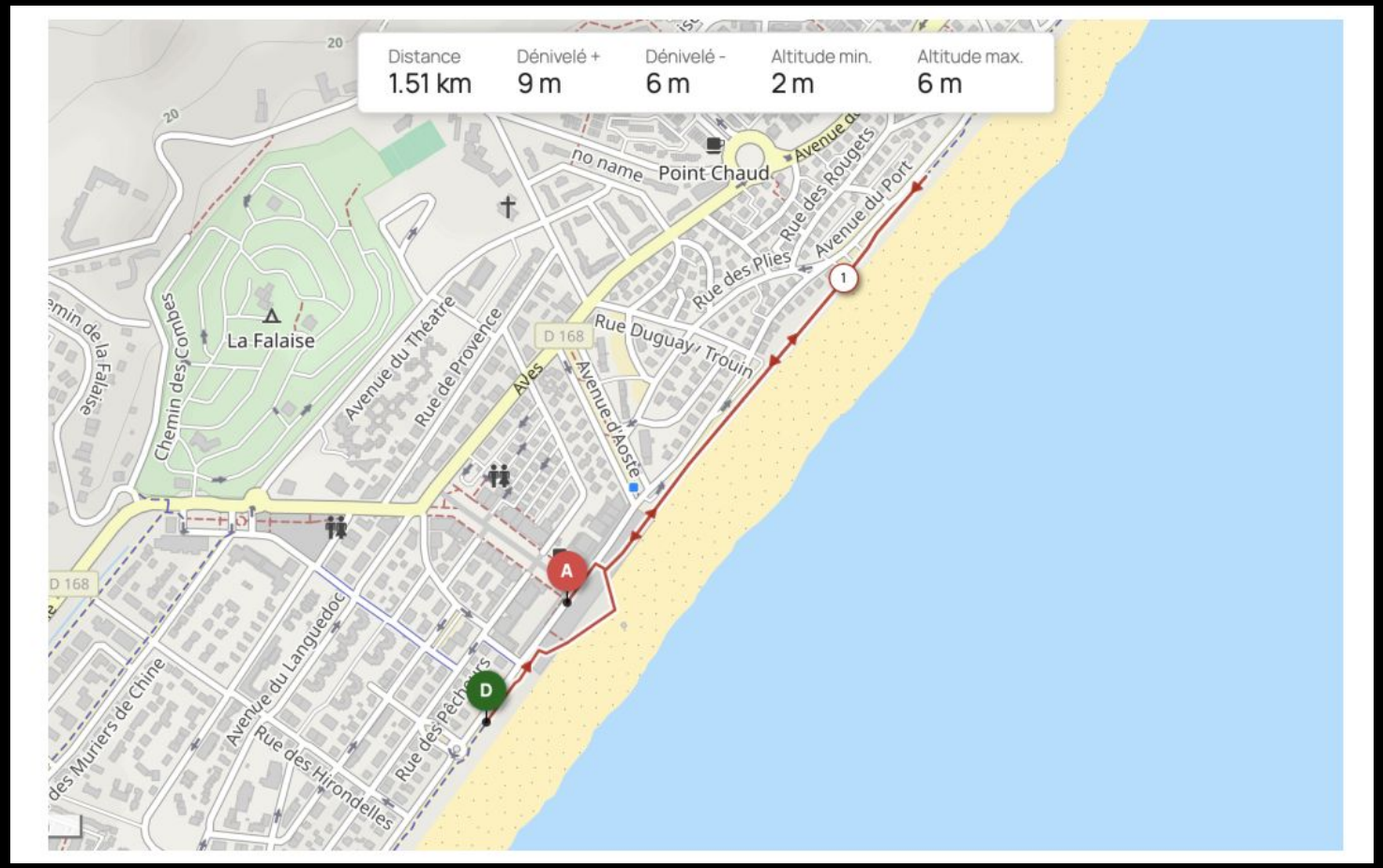


# *PARCOURS CAP*

**6-9 / 10-13 / XS Decouverte**

**500/1500/2500m en un aller-retour sur la piste cyclable en bord de mer.**

**Parcours balisé et demi-tour matérialisé.**

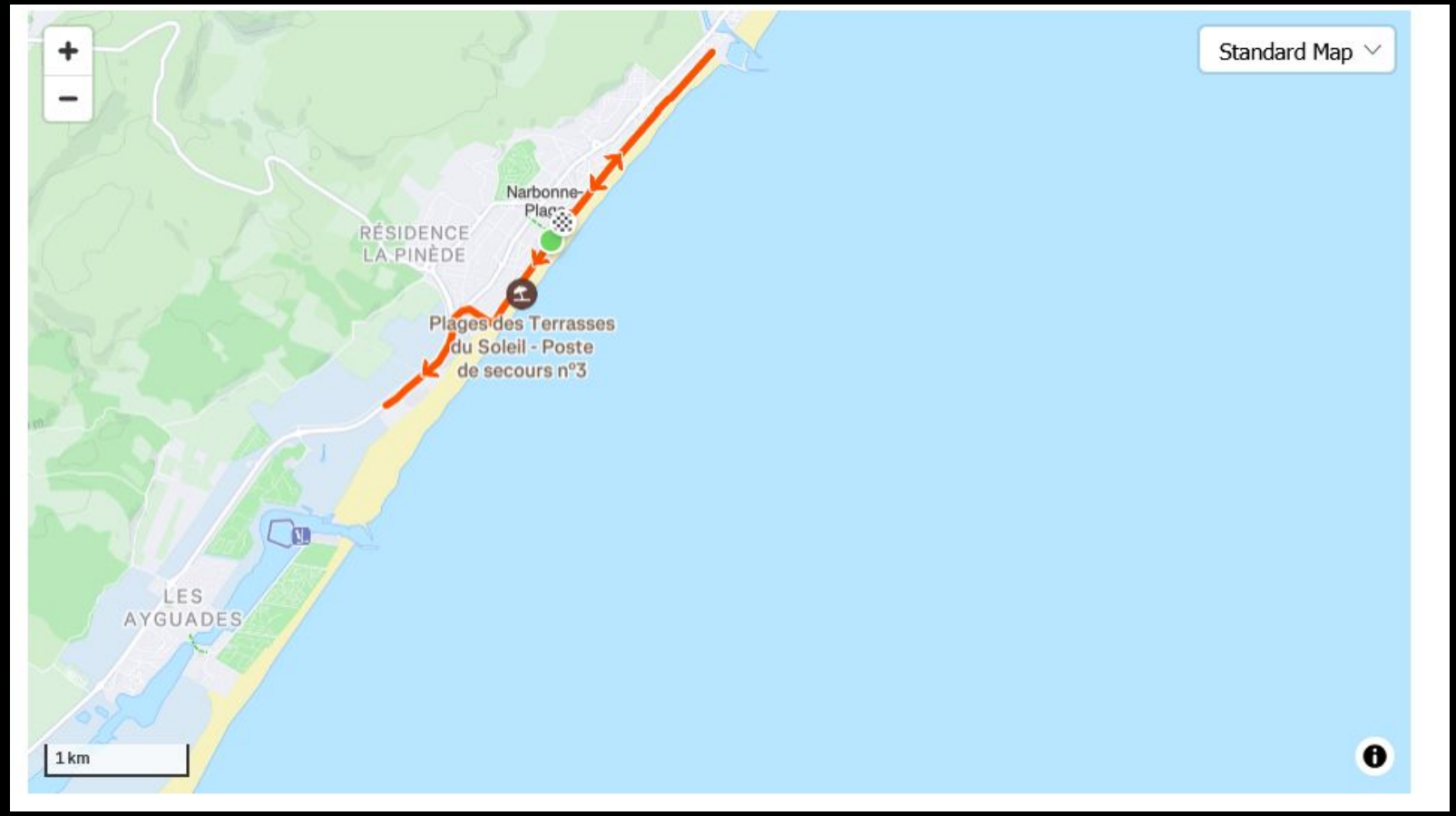



# *GUIDE ATHLETE*

# PARCOURS CAP

**S / M / L**

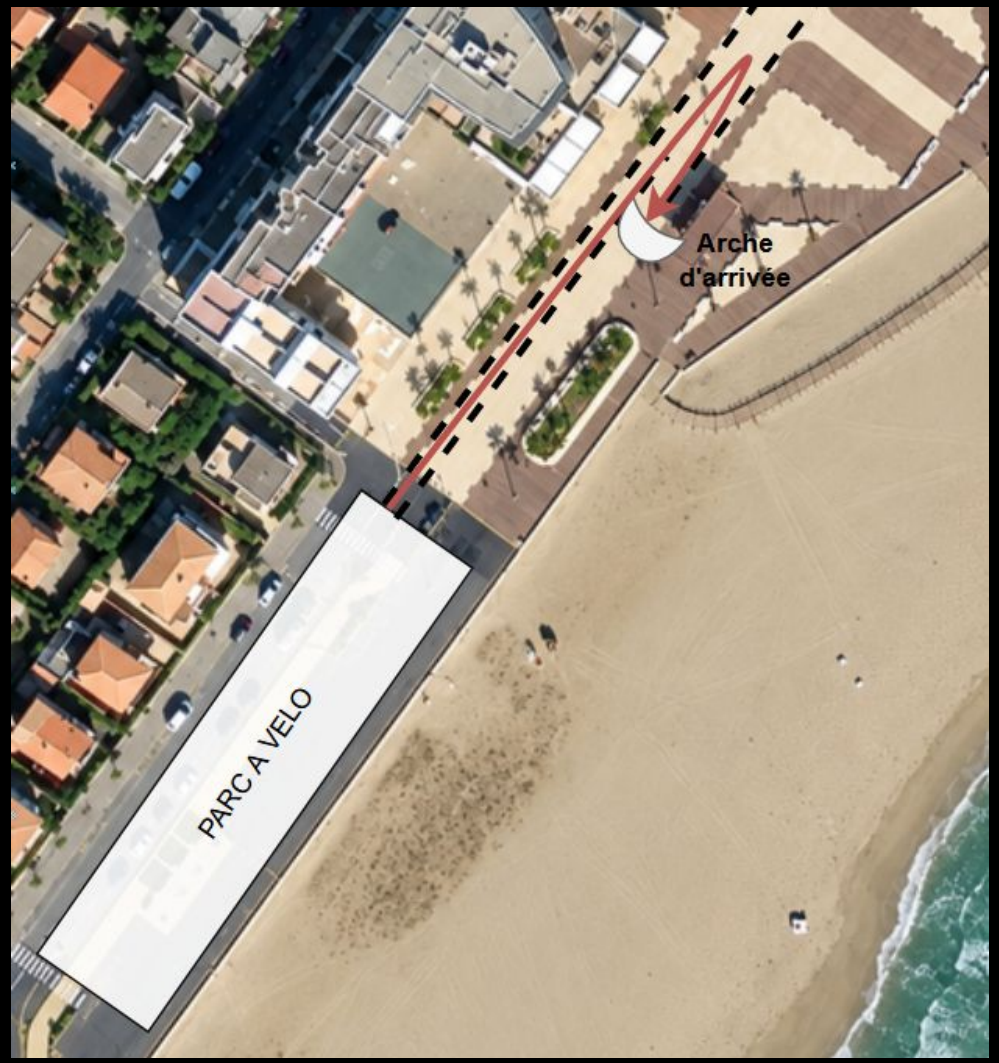
**1-2 ou 3 boucles de 7 km.**
**½ tour au km 2 et 5**
**100% sur piste cyclable en bord de mer.**
**Ravitaillement au km 1/3/5 de chaque boucle**



# *PARCOURS CAP*

**SWIMBIKE**

**Pour le SwimBike, les concurrents parcourent environ 100 mètres et franchissent la ligne d’arrivée.**



# PARCOURS CAP

## RAPPEL REGLEMENTAIRE

Le port du casque cycliste est interdit sur toute la partie pédestre

L’accompagnement, le ravitaillement, l’assistance technique ou aide matérielle par des personnes extérieures à l’ épreuve ou entre concurrents sur une épreuve individuelle sont interdits sur l'ensemble des parcours, l'Aire de Transition et la zone d'arrivée sous peine de disqualification.

Un concurrent qui franchit la ligne d'arrivée sans dossard ou avec un dossard illisible risque la disqualification.
L’athlète doit de lui-même justifier de son numéro de dossard auprès de l’arbitre (tatouage/marquage, bracelet, etc).
Cette justification peut survenir sur demande de l’arbitre.

Le torse nu est interdit sur les parties cycliste et pédestre ;
A 200 mètres de l'arrivée, la tri-fonction doit être refermée ;
Pas de limite d'ouverture de la fermeture pour le reste de l'épreuve ;
Les bretelles de la tenue de course sont gardées sur les épaules.

Les concurrents ne peuvent se ravitailler qu’aux postes de ravitaillement mis en place par l’organisation.

# *RAVITAILLEMENTS*

**VELO :**

Eau plate/gazeuse, Coca, Boisson Iso, solides basiques (tuc, gâteaux…)

Pas d'échange de bidons, vous devrez vous arrêter au ravitaillement pour remplir vos bidons d'eau

**CAP:**

Eau plate/gazeuse, Coca, Boisson Iso Influ8, solides basiques (tuc, gâteaux…)

Eco-Cup ou flasque individuelle OBLIGATOIRE. Aucun gobelet ne sera distribué aux ravitaillements.

ARRIVEE :

Eau plate/gazeuse, Coca, Boisson de récupération Influ8, solides basiques (tuc, gâteaux…)



## *RESULTATS ET SUIVI*

Pour suivre vos coureurs préférez , téléchargez l'appli TIME IN LIVE de ChronoWeb.

L'appli ne fait pas de tracking GPS mais enregistre les passages des coureurs à chaque checkpoint.

- Sortie de l'eau
- Départ Vélo
- Tour vélo
- Arrivée au parc
- Départ CAP
- Demi-tour « aquajet »
- Demi-tour « port »
- Arrivée



## *PHOTOS & VIDEOS*

Pour l'évènement le prestataire PHOTO SPORT immortalisera votre arrivée.

Nous avons aussi un vidéaste professionnel qui fera une vidéo récap de la course.

Souriez !



## *BENEVOLES*

Il est impensable d'imaginer la tenue d'une telle épreuve sans bénévoles.

Tout le long du week-end, c'est près de 110 intervenants et bénévoles qui mettront en place le site, distribuent les dossards, sécurisent la course, ravitaillent les athlètes …

Nous demandons aux coureurs de respecter le travail des bénévoles et de rester courtois et positifs.



# PARTENAIRES

Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES

AUDE
LE DÉPARTEMENT

INFLU8
Sport & Nutrition

SKODA
Narbonne

MARCO

SPIE

unikalo

Store & Motion
Pergolas Bioclimatiques & Menuiseries

mondovélo

CATHAR
TRAVAUX PUBLICS

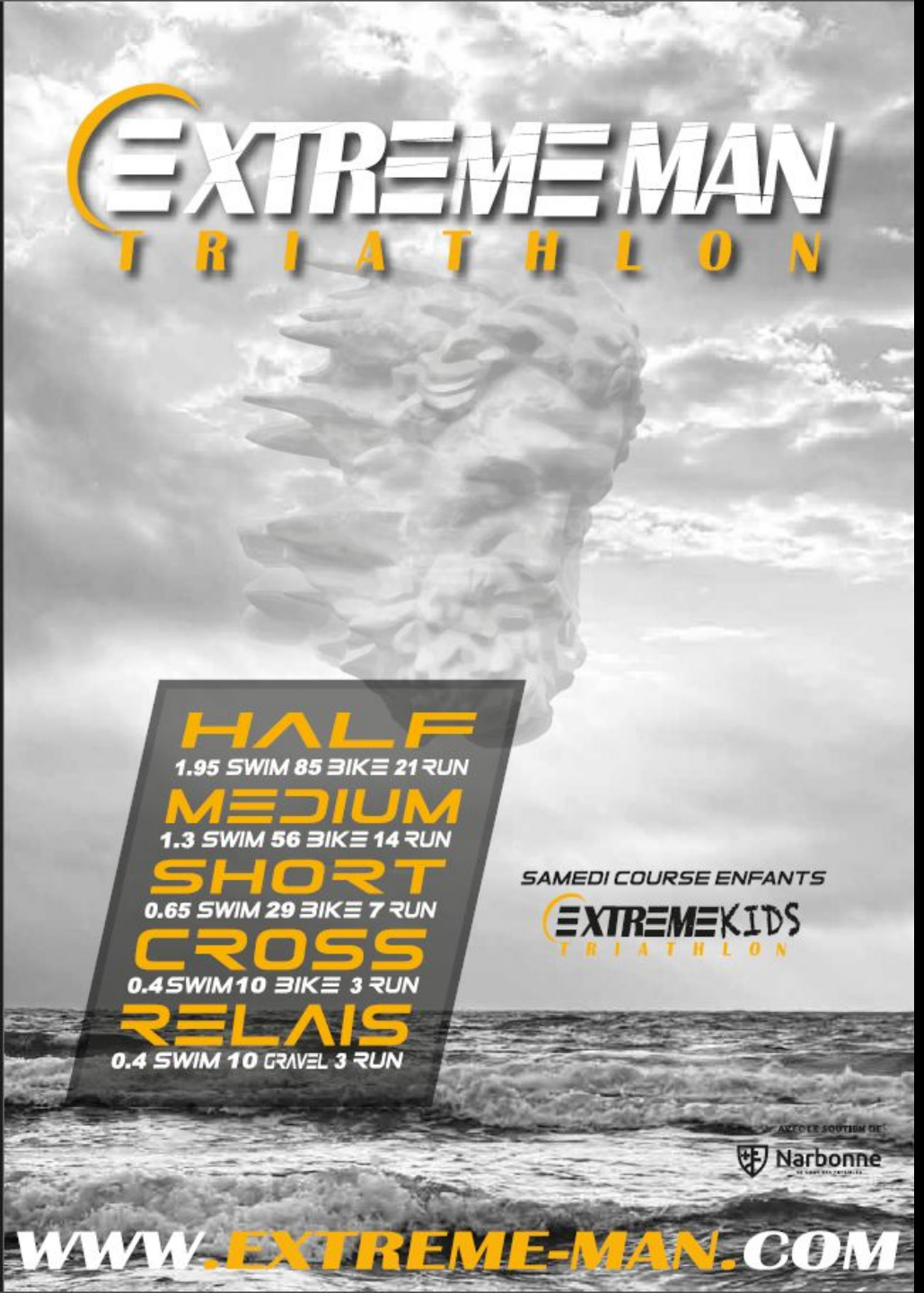
TRIATHLETE CLUB NARBONNAIS
TCN
DEPUIS 1985

# *REMERCIEMENTS*

**EXTREMEMAN NARBONNE Remercie :**

- **La Ville de Narbonne, M. Bertrand MALQUIER maire de Narbonne, M. Sadek BOUDIAF adjoint aux sports, Mme. Florence VITASSE adjointe à la station balnéaire ainsi que tous les employés municipaux qui contribuent au bon déroulement de cette épreuve. Sans cette aide la course n'existerait tout simplement pas.**
- **Le Triathlète Club Narbonnais et son bureau, qui ont repris le flambeau de l'organisation en 2025.**
- **Les 150 + bénévoles qui permettent à cette épreuve de se dérouler dans de bonnes conditions.**
- **Le département de l'Aude, M. Patrick FRANCOIS, qui a apporté sa contribution avec la régulation de la circulation sur la RD32.**
- **La ligue Occitane de Triathlon, son président Thibault LALLEMAND, qui apporte son expertise technique et l'aide matérielle.**
- **Le Comité Départemental de l'Aude de Triathlon, son président Yannick LABENC, pour l'expertise technique et l'aide apportée.**
- **Le corps arbitral garant du respect de la réglementation, représenté par Hervé COURTOIS.**
- **La Protection Civile de l'Aude, la SNSM, l'association Moto Quad Passion, SSM Mediterrannée qui sécurisent l'épreuve.**
- **Les prestataires de la course : Chronométreurs, Animateurs …**

**Mais aussi et surtout vous, les coureurs, qui font confiance à ExtremeMan, bonne course à tous !**




# EDITION 2026

# 19.20 SEPTEMBRE

# *BONNE COURSE !*

TRIATHLETE CLUB NARBONNAIS
TCN
DEPUIS 1985