

# GUIDE ATHLÈTE

2026



## TRIATHLON



MAZOU'UMAN

06/06/2026

# PROGRAMME

*Program*

## 9H45 BRIEFING TRIATHLON

Sur la plage des Colons, à Porspoder.

## 10H00 TRIATHLON

Départ des femmes à 10h00 - Départ des hommes à 10h05  
Natation : 1,5km Vélo : 40km Course à pied : 10km

## 14H00 PODIUM TRIATHLON

## 15H00 MAZOU'KIDS

Course enfants, de 6 à 9 ans. Une course Duathlon : 250m course à pied, 1km de vélo, 250m course à pied.

## 15H45 BABY'ZOU

Course enfants, de 3 à 5. Une course de 400m de course à pied.

## 16H30 COURSES JEUNES

Courses jeunes découpées par tranche d'âge : 10/11 ans : 700m de course à pied. 12/13 ans : 1,7km de course à pied. Et 14/16 ans : 3,4km de course à pied.

## 17H30 5KM DÉCOUVERTE

5km découverte avec un système de 3 boucles autour du village.

## 18H15 PODIUM 5KM DÉCOUVERTE

## 19H30 REPAS ANIMÉ

Sur inscription à partir de 10,00€ (gratuit pour les -12ans).  
Concerts et animations prévues. Sur réservation.



# DÉPÔT DES VÉLOS

LE DÉPÔT DES VÉLOS SE FERA À PARTIR DE 8H À PROXIMITÉ DE LA SALLE OMNISPORTS.

- VOTRE DOSSARD VOUS SERA DEMANDÉ À L'ENTRÉE DU PARC FIXÉ SUR LE PORTE DOSSARD AVEC 3 POINTS DE FIXATION.
- IL VOUS SERA AUSSI DEMANDÉ DE METTRE VOTRE CASQUE SUR LA TÊTE, JUGULAIRE ATTACHÉE ET AJUSTÉE AVEC L'AUTOCOLLANT NUMÉROTÉ DE VOTRE NUMÉRO DE DOSSARD BIEN VISIBLE SUR L'AVANT DU CASQUE.
- VOTRE VÉLO DOIT ÊTRE NUMÉROTÉ (SUR LA TIGE DE SELLE)
- LE BRACELET DE CHRONOMÉTRAGE EST À FIXER À LA CHEVILLE GAUCHE.

DANS LA ZONE DE TRANSITION CHAQUE PARTICIPANT DEVRA RESPECTER SON ESPACE ET PRÉPARER MINUTIEUSEMENT SON MATÉRIEL. LES SACS ET BACS NE SONT PAS AUTORISÉS PENDANT LA COURSE. LES ACCOMPAGNATEURS NE SONT PAS AUTORISÉS DANS CETTE ZONE.

UN VESTIAIRE SERA PROPOSÉE SUR PLACE, MERCI DE VOUS LIMITER AU STRICT MINIMUM.

**BESOIN D'UN RÉGLAGE OU DE LA NUTRITION SPORTIVE DE DERNIÈRE MINUTE : LE STAND CYCLEXPERTS BREST SERA PRÉSENT SUR LE VILLAGE !**



# CHRONOMÉTRAGE

LE CHRONOMÉTRAGE EST ASSURÉ PAR CHRONOWEST. UNE PUCE SERA FOURNIE À CHAQUE PARTICIPANT, CELLE-CI DEVRA ÊTRE FIXÉE SUR LA CHEVILLE GAUCHE.

ELLE EST OBLIGATOIRE POUR VOTRE SÉCURITÉ, ELLE PERMET AUSSI AUX SPECTATEURS DE SUIVRE LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA COURSE À DISTANCE. VOUS POURREZ RETROUVER VOTRE CLASSEMENT ET VOS TEMPS DE PASSAGE APRÈS LA COMPÉTITION SUR LE SITE DE CHRONOWEST.



# NATATION

## AVANT LE DÉPART

LES ATHLÈTES SONT INVITÉS À SE RENDRE À 9H40 SUR LA PLAGE DES COLONS. UN DERNIER BRIEFING SERA RÉALISÉ À 9H45 AFIN DE TRANSMETTRE LES DERNIÈRES INFORMATIONS DE COURSE.

LE DÉPART SERA RÉALISÉ EN DEUX VAGUES. DÉPART À 10H00 POUR LES FEMMES ET À 10H05 POUR LES HOMMES.

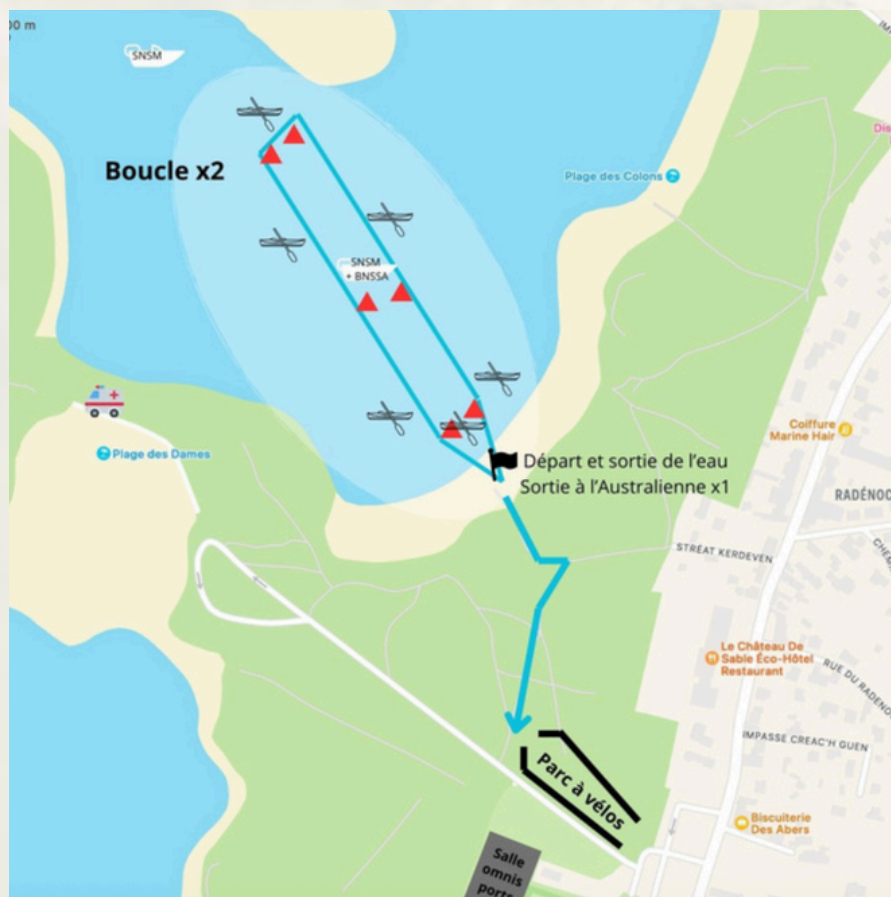
## RÈGLEMENT

- **COMBINAISON NÉOPRÈNE OBLIGATOIRE** (SOUS ARRÊTÉ DE LA PRÉFECTURE MARITIME)
- LE BONNET FOURNI PAR L'ORGANISATION EST OBLIGATOIRE, AINSI QUE LA PUCE À LA CHEVILLE
- UNE DISTANCE DE 250 MÈTRES SÉPARE LA PLAGE DU PARC À VÉLOS, VOUS ÊTES AUTORISÉS À ENLEVER LA PARTIE HAUTE DE LA COMBINAISON. LA PARTIE BASSE SERA À ENLEVER UNIQUEMENT DANS LE PARC À VÉLOS, AFIN DE FACILITER LA CIRCULATION DES ATHLÈTES EN SORTIE D'EAU.
- LES AIDES ARTIFICIELLES, PLAQUETTES, GANTS, CHAUSSONS, TUBA, PALMES, GILETS OU AUTRES AIDES À LA FLOTTAISON SONT INTERDITES.



# PARCOURS NATATION

- LE DÉPART SE FERA EN MASS START F/H
- LES ATHLÈTES SERONT IMMERGÉS MI-CUISSE AVANT DE S'ÉLANCER
- DEUX BOUCLES DE 750 MÈTRES SERONT À RÉALISER
- UNE SORTIE À L'AUSRALIENNE SERA OBLIGATOIRE ENTRE LES DEUX BOUCLES, VOUS DEVREZ PASSER ENTRE LES ORIFLAMMES SUR LA PLAGE.
- PARCOURS À RÉALISER DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. IL SERA OBLIGATOIRE DE CONTOURNER LES BOUÉES EN LES LAISSANT SUR VOTRE GAUCHE.
- LE PARCOURS SERA MATÉRIALISÉ PAR DES BOUÉES. DES PADDLES/KAYAKS ASSURERONT LA SÉCURITÉ ET LE BON RESPECT DU PARCOURS.
- EN CAS DE DIFFICULTÉ, VOUS ÊTES AUTORISÉS À VOUS ACCROCHER OU À DEMANDER DE L'AIDE À UN KAYAK OU PADDLE À L'ARRÊT SANS RISQUE DE DISQUALIFICATION.
- UN BATEAU SERA POSTÉ EN EXTÉRIEUR DE LA BOUCLE ET UN AUTRE BATEAU SNSM SERA POSITIONNÉ, MOTEUR COUPÉ À L'INTÉRIEUR DU PARCOURS AVEC UN SAUVETEUR DIPLÔMÉ DU BNSSA À SON BORD.
- EN CAS DE NÉCESSITÉ D'INTERVENTION DE CELUI-CI, LES NAGEURS SERONT INFORMÉS ET LA COURSE SERA INTERROMPUE MOMENTANÉMENT, AFIN DE LAISSER PASSER LE BATEAU ENTRE LES BOUÉES POUR DÉBARQUER SUR LE PONTON. LA COURSE NE POURRA REPRENDRE QU'APRÈS LA MISE EN PLACE DU BATEAU SNSM AU CENTRE DES BOUÉES.



# TRANSITION 1

- MERCI DE RESPECTER LA ZONE DE CHANGE AFIN D'ÉVITER TOUTE COLLISION AVEC UN PARTICIPANT EN SORTANT DE SON RACK
- IL EST INTERDIT DE MONTER SUR LE VÉLO DANS LA ZONE DE TRANSITION, LE CASQUE EST OBLIGATOIRE POUR TOUT DÉPLACEMENT AVEC LE VÉLO À LA MAIN.
- VOUS DEVEZ ATTENDRE D'AVOIR PASSER LA LIGNE POUR MONTER SUR LE VÉLO.
- VOUS AVEZ POSSIBILITÉ DE VOUS CHANGER SOUS LA TONNELLE À L'ABRI DES REGARDS.



# VÉLO



**A** - ROND-POINT À PRENDRE NORMALEMENT : TOURNER À GAUCHE

**B** - RALENTIR : TOURNER À DROITE - ROUTE DÉPARTEMENTALE

**C** - ROND-POINT À PRENDRE NORMALEMENT : TOURNER À GAUCHE

**D** - ROND-POINT À PRENDRE NORMALEMENT : TOURNER À GAUCHE

**E** - RALENTIR ++ : TRAVERSER DE LA DÉPARTEMENTALE

**F** - RALENTIR : TOURNER À GAUCHE

**G** - RALENTIR : TOURNER À DROITE

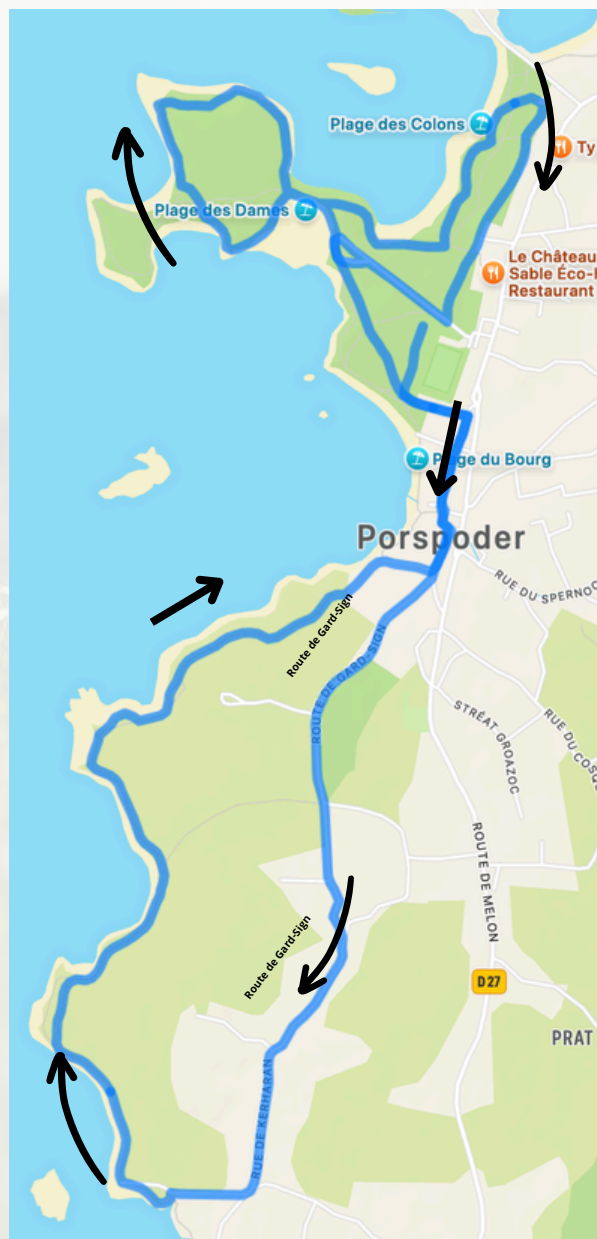


## TRANSITION 2

- MERCI DE RESPECTER LA ZONE DE CHANGE AFIN D'ÉVITER TOUTE COLLISION AVEC UN PARTICIPANT EN SORTANT DE SON RACK
- IL EST INTERDIT DE MONTER SUR LE VÉLO DANS LA ZONE DE TRANSITION, LE CASQUE EST OBLIGATOIRE POUR TOUT DÉPLACEMENT AVEC LE VÉLO À LA MAIN.
- VOUS DEVEZ DESCENDRE DU VÉLO AVANT LA LIGNE.



# COURSE À PIED



- UNE BOUCLE DE 10 KMS
- UNE PREMIÈRE PARTIE D'ENVIRON 3 KMS SUR ROUTE
- SUR LES PARTIES OÙ VOUS CROISEZ LES AUTRES COUREURS DANS LE SENS CONTRAIRE, MERCI DE TENIR VOTRE GAUCHE
- SUR LA ROUTE DE LA GARD-SIGN, MERCI DE TENIR VOTRE DROITE DANS LE COULOIR QUI EST RÉSERVÉ. EN EFFET LES VOITURES POURRONT CIRCULER DANS LE MÊME SENS QUE LES COUREURS.
- LE RESTE DE LA COURSE SE FAIT SUR LE SENTIER DU GR34. UNE PARTIE DU SENTIER EST PEU TECHNIQUE, QUELQUES CAILLOUX ET UN PEU DE SABLE VOUS EMPÊCHERONT DE GARDER UNE FOULÉE DE ROUTARD.
- AU NIVEAU DE L'ÉQUIPEMENT, CHAUSSURES DE ROUTE, TRAIL OU CARBONE FERONT L'AFFAIRE. EN CAS D'HUMIDITÉ LA SEMAINE QUI PRÉCÈDE LA COURSE, NOUS VOUS CONSEILLONS DES PETITS CRAMPONS.
- LE DOSSARD DOIT ÊTRE PORTÉ À L'AVANT.
- VOUS AVEZ L'OBLIGATION ABSOLUE DE RESPECTER L'ENVIRONNEMENT. DES ZONES DE PROPRETÉ SONT PROPOSÉES SUR LES RAVITAILLEMENTS, OÙ LE PARTICIPANT PEUT JETER SES DÉCHETS. TOUT ATHLÈTE SURPRIS À JETER UN DÉCHET HORS ZONE SERA DISQUALIFIÉ.



MAZOU MAN

# RAVITAILLEMENT COURSE À PIED

- VOUS TROUVEREZ DES RAVITAILLEMENTS AU KILOMÈTRE 1 , AU KILOMÈTRE 3,5 , ET AU KILOMÈTRE 6,5, SUR LE PARCOURS DE LA COURSE À PIED.
- COMPOSITION DU RAVITAILLEMENT SOLIDE: BANANES, POMMES, FRUITS SECS, CHIPS
- GELS SPORTIFS DE LA MARQUE **TĀ ENERGY GEL**
- COMPOSITION DU RAVITAILLEMENT LIQUIDE: EAU, SAINT YORRE, COCA.
- IL N'EST PAS AUTORISÉ D'AVOIR UN RAVITAILLEMENT EXTÉRIEUR PAR UNE TIERS PERSONNE EN DEHORS DES ZONES DE RAVITAILLEMENT PROPOSÉES PAR L'ORGANISATION. LES PARTICIPANTS PEUVENT UTILISER LEUR PROPRE RAVITAILLEMENT TOUT AU LONG DE LA COURSE.





# NOS ÉNERGIE GELS

## LE GEL BOOSTER DE PERFORMANCE

### Description du produit

Découvrez notre gamme de gels énergétiques en 12 saveurs, conçue pour maintenir l'énergie et la performance des sportifs lors des entraînements intenses. Chaque gel, riche en glucides (33 g, 130 kcal par portion), combine glucose et fructose pour une absorption optimale, ainsi que des électrolytes pour compenser les pertes en minéraux. Enrichis en BCAA, vitamines et antioxydants, ils soutiennent le bon fonctionnement de l'organisme. Pratiques, digestes et faciles à utiliser, nos gels sont l'allié idéal pour atteindre vos objectifs sportifs.

### Utilisation recommandée

Pour une utilisation optimale, prenez 1 gel toutes les 30 à 60 minutes d'effort, accompagné d'eau pour faciliter l'absorption et l'hydratation. Consommez un gel dans les 5 minutes avant le départ pour un apport glucidique final, en évitant une prise plus tôt pour limiter l'hypoglycémie réactionnelle. Nos gels peuvent aussi être dilués dans l'eau pour en faire une boisson énergétique.

### Palette de saveurs

-  Salted Watermelon
-  Apple Crumble
-  Lemon / Lime
-  Mandarin / Orange
-  Salted Caramel
-  Salted Peanut Butter
-  Vanille
-  Coffee\*
-  Cola\*
-  Salted Raspberry
-  Wild Berry\*
-  Strawberry / Lime

\*Caféine



# LIGNE D'ARRIVÉE ET POST COURSE

LA LIGNE D'ARRIVÉE SE SITUE AU CENTRE DU VILLAGE. UNE FOIS PASSÉ LA LIGNE, UN BÉNÉVOLE VIENDRA RÉCUPÉRER VOTRE PUCE ET VOUS REMETTRE VOTRE MÉDAILLE FINISHER. VOUS POURREZ VOUS DIRIGER VERS LA ZONE POST COURSE :

- RESTAURATION ET BOISSON OFFERTE.
- MASSAGE
- HUILES ESSENTIELLES DOTERRA
- STAND VITAMIN WATER & FRUIT BY JOKER (BOISSON DÉSALTÉRANTE D'APRÈS SPORT OFFERT)
- STAND AVEC MG BREST : PASSE FAIRE TA PHOTO FINISHER SUR LE MUR DES CHAMPIONS

**VITAMIN  
WATER  
& FRUIT**  
BY **JOKER**



**BREST**

**VB MASSAGES**  
massage sportif & récupération  
À domicile et sur évènements

[f](#) [i](#) vb.massages

☎ 06 19 23 63 17 ✉ [batistavivien@yahoo.fr](mailto:batistavivien@yahoo.fr)

Le mouvement au cœur du bien-être

**Zone de récup.**  
MASSAGE SPORTIF

S'ENTRAÎNER C'EST PROGRESSER  
RÉCUPÉRER C'EST DURER

✓ PRATICIENNE CERTIFIÉE

**MASSAGE SPORTIF**

- ▶ Avant effort
- ▶ Après effort
- ▶ Entretien mensuel

+ Ventouses / Cupping

- 🌿 Récupération musculaire
- 🛡️ Prévention des blessures
- 🧘 Bien-être et détente

📍 BREST

Site internet : [QR code](#) [zonederecup](#)

# RETRAIT DU MATÉRIEL

IL SERA POSSIBLE DE RÉCUPÉRER VOTRE MATÉRIEL APRÈS L'ARRIVÉE DU DERNIER VÉLO, JUSQU'À 15H30. VOUS DEVREZ VOUS PRÉSENTER À L'ENTRÉE DU PARC À VÉLOS CYCLEXPERTS AVEC VOTRE DOSSARD.

TOUT VOTRE MATÉRIEL DOIT ÊTRE SORTI EN UNE SEULE FOIS. LES FAMILLES ET ACCOMPAGNATEURS NE SERONT PAS AUTORISÉS DANS LA ZONE DE TRANSITION POUR DES RAISONS DE SÉCURITÉ. A LA SORTIE, NOUS CONTRÔLERONS L'ADÉQUATION ENTRE VOTRE DOSSARD, VOTRE MARQUAGE SUR LE BRAS ET VOTRE MATÉRIEL.

# RÉCOMPENSES

LES 3 GAGNANTES FEMMES, ET LES 3 GAGNANTS HOMMES SERONT RÉCOMPENSÉS SUR LE PODIUM VERS 14H.



# SPECTATEURS

**NATATION:** LES SPECTATEURS POURRONT ENCOURAGER LEURS PROCHES SUR LA PLAGE. MERCI DE RESTER SUR LES SENTIERS ET DE NE PAS MARCHER SUR LES ZONES DE DUNE.

**VÉLO:** POUR ENCOURAGER LES ATHLÈTES EN VÉLO, NOUS VOUS CONSEILLONS DE RESTER SUR LE VILLAGE OU PROCHE DE LA BISCUITERIE DES ABERS. VOUS VERREZ PASSER VOS PROCHES POUR LES ENCOURAGER ET AINSI ÉVITER DE SE DÉPLACER EN VOITURE SUR LA ROUTE EMPRUNTÉ PAR LES COUREURS. MERCI

**COURSE À PIED:** LIBRE À VOUS DE VOUS POSITIONNER OÙ VOUS VOULEZ. LE VILLAGE ANIMATION RESTERA LE MEILLEUR ENDROIT POUR PROFITER DE L'AMBIANCE. MERCI ENCORE DE RESPECTER LES SENTIERS ET DE NE PAS MARCHER SUR LES ESPACES QUI NE SONT PAS PRÉVUS À CET EFFET.

**AU VILLAGE ANIMATIONS,** VOUS TROUVEREZ ;

- RESTAURATION: CRÊPES SUCRÉES ET SALÉES, SANDWICHS, ETC
- BUVETTE: BIÈRE, SOFTS, CAFÉ, ETC
- BOUTIQUE MAZOUAN ET D'AUTRES STANDS

**PARKINGS :** LE LEHOU, LE ZODIAC OU ENCORE LE TERRAIN DE TENNIS.

IL Y A UNE COURSE POUR CHAQUE MEMBRE DE VOTRE FAMILLE :



**5KM Découverte**  
SAMEDI 6 JUIN 2026  
À PORSPODER DÉPART 17H30  
DÈS 14ANS

**Ambiance Garantie**

The poster features a male triathlete in a black and purple triathlon suit running on a grassy path. In the background, a woman and two children are watching him. The setting is a coastal area with a body of water and rocky terrain.



**COURSES ENFANTS**  
sam. 6 juin 2026

<b>3-5 ans</b> 400m de course à pied	<b>6-9 ans</b> 250m CAP / 1km vélo / 250m CAP
<b>10-11 ans</b> 700m de course à pied	<b>12-13 ans</b> 1,7km de course à pied
<b>14-16 ans</b> 3,4km de course à pied	inscription directement sur <a href="http://www.nextrun.fr">www.nextrun.fr</a> <small>Âge acquis le jour de l'épreuve.</small>

**inscription GRATUITE**



The poster is a colorful grid of information for children's races. It includes a QR code for registration and a red circular badge that says 'inscription GRATUITE'. The background shows a group of children and adults at a race event.

**BONNE FIN DE PRÉPARATION ET  
À TRÈS VITE !**

**MAZOU  
MAN  
2025'**