Guide de l'athlète

/27

14 ème édition

PRÉSENTATION

/01

Chères athlètes, chers athlètes,
Chers Survivors d'un week-end,

Bienvenue à la **14ème édition du SURVIV'ORNE**, les **26 et 27 juin 2027**, au cœur de la magnifique base de loisirs de **La Ferté-Macé**. Que vous soyez triathlètes confirmés ou néophytes enthousiastes, ce guide est votre meilleur allié pour profiter pleinement de l'événement (et éviter de courir du mauvais côté du plan d'eau).

Le **Triathlon Flers - La Ferté-Macé**, avec le soutien de la **municipalité de La Ferté-Macé** et de **Flers Agglo**, a tout mis en œuvre pour faire de cette édition un moment **convivial, sportif et responsable**.

Un événement durable… et sans superflu !

Ici, pas de pluie de goodies inutiles ni de plastique à outrance :

- **Pas de publicité parasite**,
- **Pas de bouteilles d'eau jetables**,
- **Pas de gadgets pour remplir vos tiroirs**, mais une **médaille** (elle, vous l'aurez méritée !).

Nous privilégions les **produits locaux**, sans emballages individuels, et la suppression des contenants jetables. Vous choisissez même vos **goodies personnalisés** (casquette, tour de cou, tee-shirt) selon vos envies et votre budget. Une démarche éco-responsable assumée… et française.

Un triathlon inclusif et solidaire

Le Surviv'Orne, c'est aussi un projet humain :

- **des athlètes en situation de handicap** participeront au triathlon,

Parce que le sport est plus beau quand il est partagé par toutes et tous.

Une fête intergénérationnelle et accessible à tous

Notre objectif est clair :

- **Rassembler petits et grands**, licenciés ou non, autour d'un même défi,
- Permettre aux enfants de découvrir les joies des sports enchaînés dans les **mêmes conditions que les adultes** (dossards, puces, arbitres, classement).

Le Surviv'Orne, c'est plus de **1000 participants**, **8 épreuves**, et autant de sourires au départ comme à l'arrivée.

Label Mixité : l'équité au cœur de l'effort

Depuis la 1ère édition, nous respectons fièrement les **9 critères du label mixité de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI)** :

- Vestiaires et sanitaires séparés et équipés,
- Départs natation simultanés mais respectueux de l'espace de chacun,
- Récompenses identiques,
- Primes équitables,
- Briefings pédagogiques accessibles aux débutants,
- Vélos ouvreurs pour identifier la première femme,
- Et un animateur qui donne la voix à la mixité sportive régionale.

En résumé : soyez prêts à vous dépasser

Cette 14ème édition est inscrite au **calendrier officiel de la FFTRI** : vous êtes donc là pour vivre une **véritable compétition**, dans un cadre bienveillant mais exigeant. Ne vous inquiétez pas, nos bénévoles veillent au grain… et à votre sourire.

Que vous visiez le podium ou simplement la ligne d'arrivée, souvenez-vous :

Ici, on ne cherche pas à battre les autres, mais à survivre ensemble à l'effort… et à savourer chaque instant.

Bon triathlon à toutes et tous,
L'équipe d'organisation du **SURVIV'ORNE 2027**

PRÉVENTION

Attention : aucun athlète ne sera autorisé à sortir de l'aire de transition sans au moins 1 bidon plein XS-S et 2 bidons L et M !

LES INFOS

Préservons le terrain de jeu (et de rêve)

Le Survivor'Orne, ce n'est pas seulement du sport, c'est aussi **un décor de carte postale** :
la base de loisirs de **La Ferté-Macé**, son plan d'eau, ses sentiers boisés, ses coins ombragés, **un site propre, entretenu, magnifique**… bref, le genre d'endroit qu'on aimerait retrouver tel quel **après la course**.

Nous faisons tout pour qu'il reste ainsi. Et nous comptons sur **vous**, athlètes et accompagnants, pour en faire autant.

🚯 **Zéro déchet au sol. Jamais.**

Nos parcours traversent une **zone naturelle protégée**, gérée par l'**ONF**.
Tout jet de déchet (bidon, emballage, gel, ego…) sera **sanctionné par l'élimination immédiate** du concurrent.
Oui, vous avez bien lu. C'est simple, clair et non négociable.

🍴 Besoin de refaire le plein ?

Pas de panique : **le bar de la plage** assure la restauration sur place avec tout ce qu'il faut pour rassasier triathlètes et supporters (avec vue sur le plan d'eau, en prime).

👉 En résumé :

Respectez la nature comme vous respectez l'effort.
Elle vous accueille pour la course… à vous de lui rendre la pareille, **sans emballage laissé derrière**.

L'ORGANISATION

/02

/PLANNING

	Duathlon	Né(e) en	CAP	Vélo	CAP	Effectif	Dossards	Parc à vélo	Départ	Podium
SAMEDI	Course jeunes 01	2021-2018	200 m	800 m (VTT)	200 m	20	**samedi** 9h30-12h45	12h00-12h45	13h00	15h45
	Triathlons jeunes	**Né(e) en**	**Natation**	**Vélo**	**CAP**	**Effectif**	**Dossards**	**Parc à vélo**	**Départ**	**Podium**
	Course jeunes 02	2021-2018	50 m (Brassière possible) 1 boucle	800 m (VTT)	400 m	20	**samedi** 9h30-12h45	12h00-12h45	13h30	15h45
	Course jeunes 03	2017-2016	100 m 2 boucles	2 km (VTT)	800 m	30	**samedi** 9h30-12h45	12h00-12h45	14h00	15h45
	Course jeunes 04	2015-2014	150 m 2 boucles	4 km (VTT) 2 boucles	1200 m	21	**samedi** 9h30-12h45	12h00-12h45	14h30	15h45
	Triathlons	**Né(e) en**	**Natation**	**Vélo**	**CAP**	**Effectif**	**Dossards**	**Parc à vélo**	**Départ**	**Podium**
	XS individuel ou relais	2015 ou avant 12 ans mini	400 m 1 boucle	12 km (1 boucle)	2,5 km (1 boucle)	110+10	**samedi** 9h30-14h15	13h00-14h45	15h15	18h30
	S individuel ou relais	2011 ou avant 16 ans mini	800 m 2 boucles (de 400 m)	20 km (1 boucles)	5 km (2 boucles 2,5 km)	270+13	**samedi** 9h30-15h45	15h15-16h15	16h45	18h30
	Triathlons	**Né(e) en**	**Natation**	**Vélo**	**CAP**	**Effectif**	**Dossards**	**Parc à vélo**	**Départ**	**Podium**
DIMANCHE	L individuel ou relais	2009 ou avant	1900 m (2 boucles de 950 m)	88 km (2 boucles)	21 km (3 boucles 7km)	180+10	**samedi** 17h00-19h00 **dimanche** De 7h00 à 8h30	7h00-8h30	09h00	14h30
	M individuel ou relais	2009 ou avant	1500 m 2 boucles (de 750 m)	44 km (1 boucle)	10 km (1 boucle 7km 1 boucle 3km)	300+10	**samedi** 17h00-19h00 **dimanche** De 7h00 à 10h15	7h00-10h30	11h00	14h30

LES COURSES

/03

/PLAN SITE

TRIATHLON
FLERS - LA FERTÉ MACÉ
RAVITO CAP
CAP XS-S-M-L
DEPART
PUBLIC
BUVETTE
SORTIE NATATION
RETOUR NATATION
DEPART CAP
PASSAGE PUBLIC
PODIUM
ENTRÉE NATATION SORTIE CAP
ARBITRES
ENTRÉE AT 01
WC
AIRE DE TRANSITION
AT 01
AT 02
ZONE ECHAUFFEMENT NATATION
SORTIE ATHLÈTES
CONSIGNE
FIN CAP
ARRIVÉE
CHRONO
ATHLÈTES
RAVITO
benevoles
SECOURS
ZONE DE PENALITE
ENTRÉE AT 02
DOSSARDS
MONTEE/DESCENTE VELO
RETOUR VELO XS-S-M-L
COURSES XS-S
DEPART VELO
COURSES M-L
PASSAGE BENEVOLES
PARKING

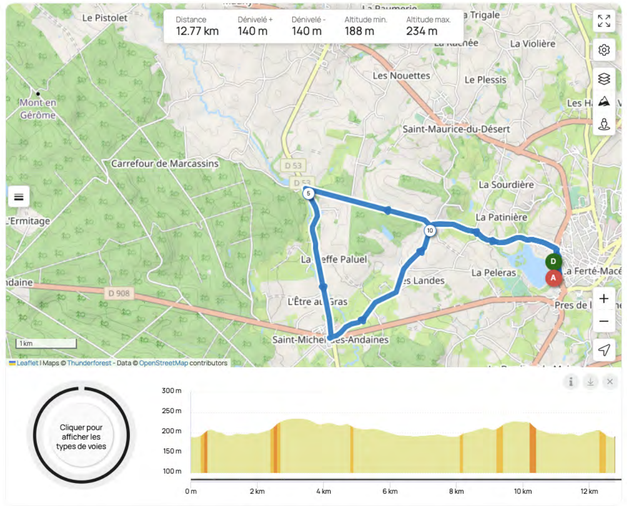
TRIATHLON
CAEN
Calvados
NORMANDIE

/PARCOURS

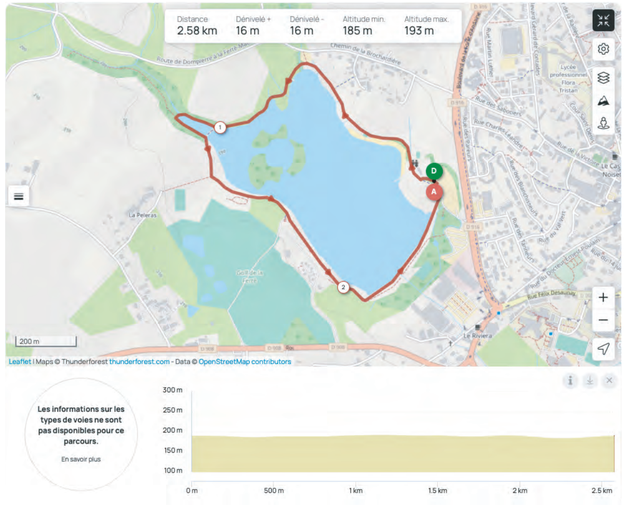
TRIATHLON XS

NATATION : 1 BOUCLE

Vélo - 1 boucle



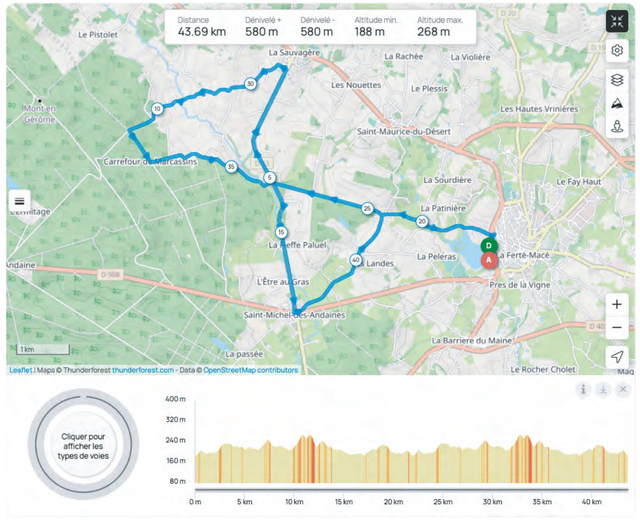
Course à pied - 1 boucle



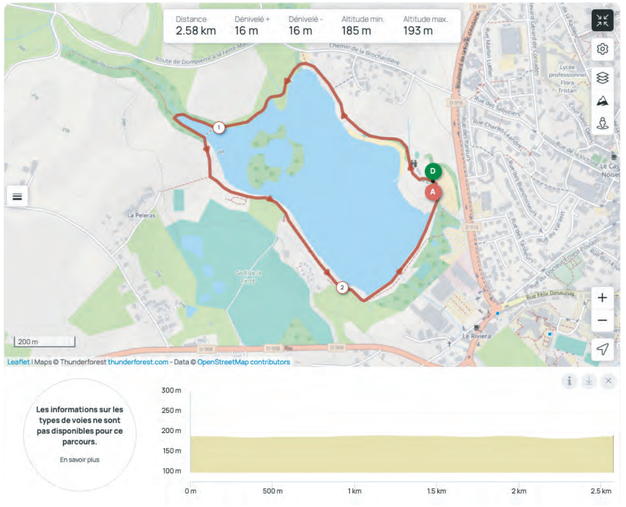
TRIATHLON S

NATATION : 2 BOUCLES SORTIE À L'AUSTRALIENNE

Vélo - 1 boucle



Course à pied - 2 boucles

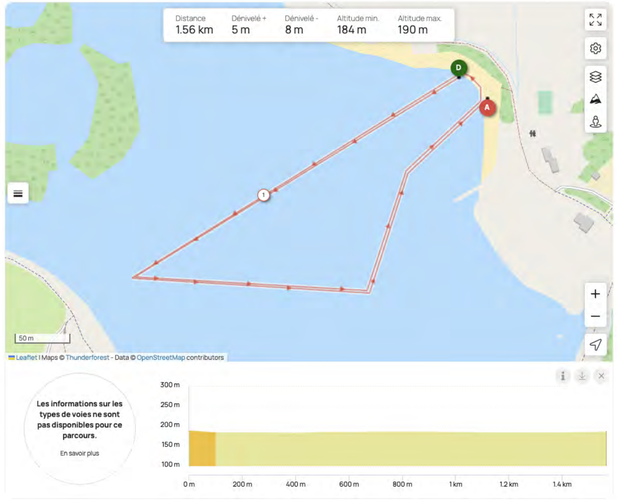


TRIATHLON M

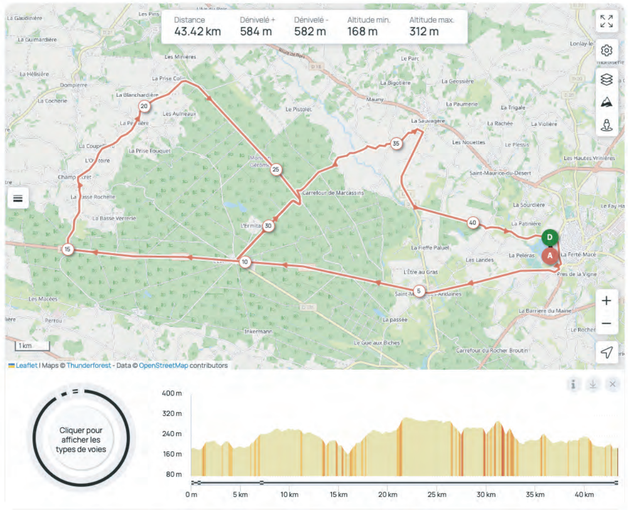
NATATION : 2 BOUCLES SORTIE À L'AUSTRALIENNE

/PARCOURS

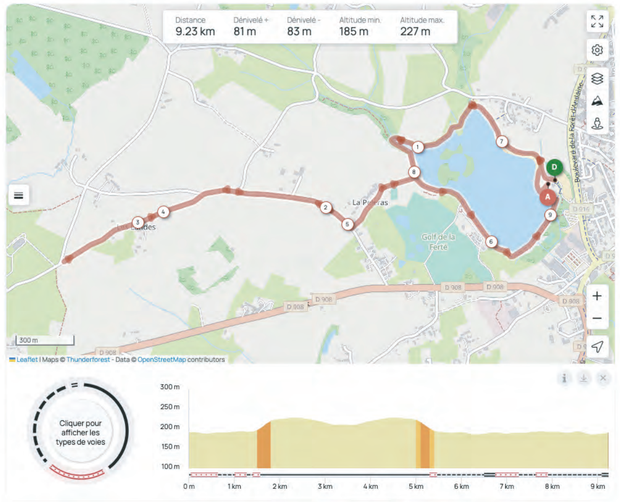
Natation - 2 boucles

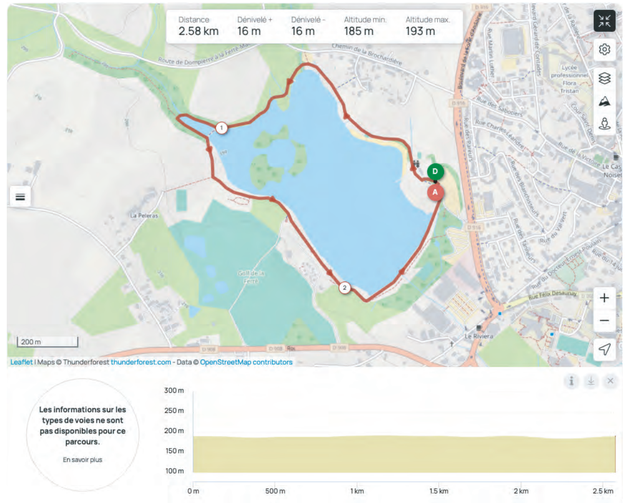


Vélo - 1 grande boucle



Course à pied - 1 grande boucle + 1 petite boucle

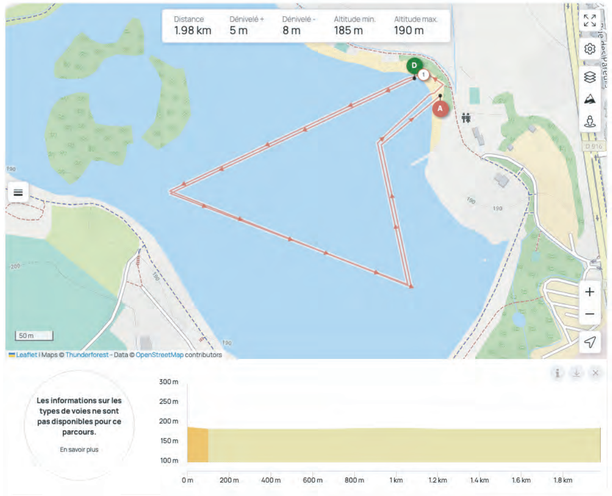




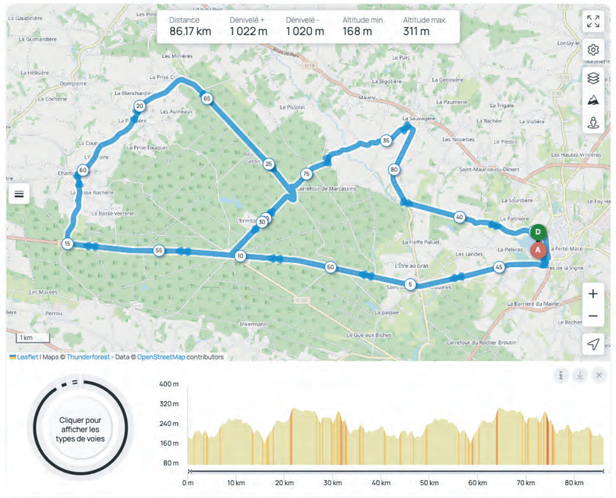
TRIATHLON L

NATATION : 2 BOUCLES SORTIE À L'AUSTRALIENNE

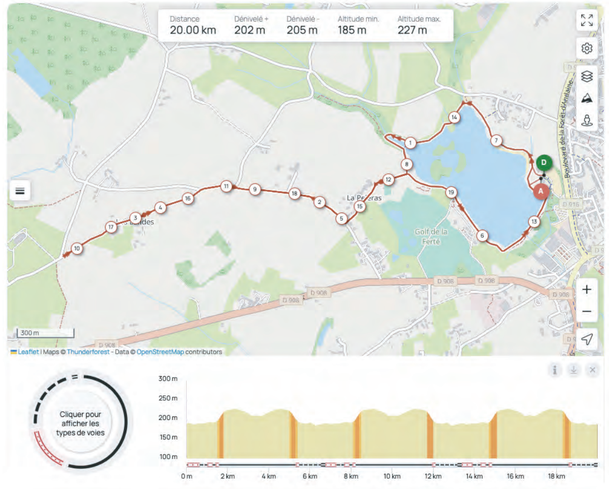
Natation - 2 boucles



Vélo - 2 boucles



Course à pied - 3 boucles



LES TRIATHLONS

Triathlon XS
Natation
https://www.openrunner.com/r/14675537
Vélo – 1 boucle
https://www.openrunner.com/r/14675058
Course à pied – 1 boucle
https://www.openrunner.com/r/14675563

Triathlon S
Natation - 2 boucles sortie à l'australienne
https://www.openrunner.com/r/14675537
Vélo – 1 boucle
https://www.openrunner.com/r/14675211
Course à pied – 2 boucles
https://www.openrunner.com/r/14675563

Triathlon M
Natation - 2 boucles sortie à l'australienne
https://www.openrunner.com/route-details/14675568
Vélo – 1 boucle
https://www.openrunner.com/route-details/20134670
Course à pied – 1 grande boucle + 1 petite boucle
https://www.openrunner.com/route-details/19007667

Triathlon L
Natation - 2 boucles sortie à l'australienne
https://www.openrunner.com/route-details/15942912
Vélo – 2 boucles
https://www.openrunner.com/route-details/20903473
Course à pied – 3 boucles
https://www.openrunner.com/route-details/21120475

LES RAVITOS

VELO L 2EME BOUCLE

VELO L uniquement
- 60 km à la 2eme boucle course L : liquide

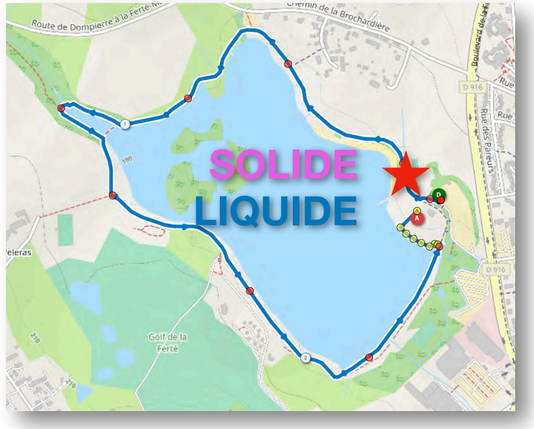
CAP XS
- à la sortie de l'aire de transition : liquide et solide

CAP S
- à la sortie de l'aire de transition : liquide et solide
- 2,5 km : course S 2eme boucle

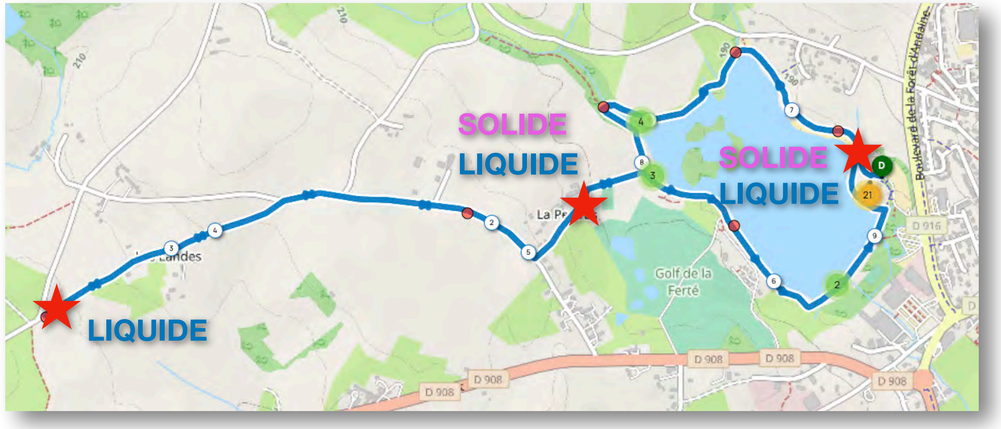
CAP M
- à la sortie de l'aire de transition liquide et solide
- 1,6 km : liquide et solide
- 3,4 km : liquide
- 5,2 km : liquide et solide
- 6,8 km : liquide et solide

CAP L
- à la sortie de l'aire de transition liquide et solide
- 1,6 km : liquide et solide
- 3,4 km : liquide
- 5,2 km : liquide et solide
- 6,8 km : liquide et solide
- 8,3 km : liquide et solide
- 10 km : liquide
- 12 km : liquide et solide
- 13,4 km : liquide et solide
- 15 km : liquide et solide
- 16,7 km : liquide
- 18,5 km : liquide et solide

CAP XS-S



CAP M-L



LES CONSIGNES

/04

Quelques rappels de la règlementation

- Le port du casque à coque dure (norme CE) est obligatoire sur la partie cycliste
- L'utilisation d'une ceinture porte dossard 3 points est obligatoire.
- Un départ décalé dans le temps sera mis en place pour les benjamins et minimes participants au triathlon XS.
- Un départ décalé dans l'espace sera mis en place pour les départs féminins des triathlons XS, S, M et L.
- L'aspiration/abri (drafting) entre 2 concurrents sur la partie cycliste est interdit sur les triathlons XS, S, M et L. Il est sanctionné par un carton bleu.
- Les pénalités des épreuves XS, S, M et L s'effectueront dans une « zone de pénalité » avant l'aire de transition. La durée de la pénalité dépendra de l'épreuve. La non-réalisation de la pénalité sera sanctionnée par la disqualification du concurrent.
- Le carton rouge est une disqualification du concurrent.
- L'entraide entre concurrents et/ou avec des spectateurs est strictement interdite.
- Le jet de déchets en dehors des zones prévues à cet effet (zone de propreté) est sanctionné par l'arbitre (remise en conformité sinon disqualification).
- La nudité est sanctionnée par un carton rouge : disqualification du concurrent.
- Les caméras personnelles (de type GOPRO ou autres) sont strictement interdites pendant les épreuves et leur port est sanctionnée par la disqualification du concurrent.
- Le téléphone portable n'est pas autorisé pour la prise de photos ou la diffusion de contenus (en haut-parleur pour la diffusion de musique par exemple) : disqualification du concurrent.
- L'utilisation du téléphone mobile est limitée à l'appel des secours.
- Le port des écouteurs, compris à conduction osseuse, est interdit pendant les épreuves et entraine la disqualification du concurrent.

Liste non exhaustive, se reporter à la réglementation sportive FFTRI 2026 :
https://www.fftri.com/actualite/reglementation-sportive-2026/

/01

Les acteurs

Eux aussi vont transpirer pour vous !

Un triathlon comme le Survivor'Orne, ça ne s'organise pas tout seul !
Derrière vos exploits, il y a toute une équipe prête à mouiller le maillot (sans forcément passer par la case natation) :

🦺 **180 bénévoles et signaleurs** : postés aux quatre coins du parcours tout le week-end, toujours prêts à vous encourager… et à vous indiquer la bonne direction (c'est mieux).

🟡 **Les arbitres de la Ligue de Normandie** : garants du fair-play et de la sécurité, avec autant d'autorité que de bienveillance.

🏍️ **Les motards de sécurisation** : vos anges gardiens sur deux roues, qui veillent à ce que vous n'ayez à slalomer qu'entre les cônes et pas entre les voitures.

⏱️ **L'équipe de chronométrage** : les maîtres du temps, sans qui vos performances resteraient… de vagues souvenirs.

🚒 **Les pompiers de l'UDSP61** : présents pour veiller sur vous, en espérant n'avoir qu'à applaudir vos arrivées.

Tous ces acteurs donnent de leur temps avec le sourire (même quand il pleut) pour vous offrir une épreuve inoubliable.
Alors pendant l'effort, n'oubliez pas : un merci, un signe de la main, ou un sourire vaut tous les podiums du monde.

/02

Le respect

Fair-play, bienveillance & sourire obligatoire (et c'est non négociable)

Au Survivor'Orne, on aime la compétition. Se dépasser, transpirer, grincer des dents sur la dernière bosse… ça fait partie du jeu.
Mais jamais au détriment du respect.
Ici, on joue collectif, même quand on est chacun dans son effort.

🤜 **Respect des bénévoles, arbitres, motards et pompiers** : ce sont vos anges gardiens du week-end. Ils donnent leur temps pour vous voir franchir la ligne d'arrivée dans les meilleures conditions. Écoutez-les, remerciez-les, souriez-leur : ils le méritent autant que vous votre médaille.

🤝 **Respect entre concurrents** : sur le vélo ou en baskets, on se double, on s'encourage, on partage la même galère avec le sourire. Pas de coup de coude dans les virages, mais plutôt un petit mot sympa à celui ou celle qui peine autant que vous.

💪 **Bienveillance envers les athlètes en situation de handicap** : pour eux, c'est le grand saut, leur tout premier triathlon ! Leur courage est exemplaire. Alors si vous les croisez sur le parcours, un sourire, un "bravo", un encouragement fera toute la différence. Ce jour sera pour eux un souvenir précieux : aidez-les à en faire un moment de fierté.

En résumé :
Le Survivor'Orne, c'est une épreuve, mais surtout une aventure humaine.
Et dans cette aventure, le respect et la bienveillance sont vos plus belles victoires.

LES PARTENAIRES

Flers Agglo

Ville de La Ferté-Macé

ASSUR EXCEL

MMA

CHARPENTE LORET

Crédit Mutuel

élargie GENIE CLIMATIQUE
ARGENTAN • FLERS • VIMOUTIERS

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

Orne LE DÉPARTEME

Alidade. architecture intérieure & design www.alidade.fr

DEPUIS 1946 FLÉCHARD

SUPERMARCHÉS G20

S.C.F. GENIE ENERGETIQUE ET CLIMATIQUE
GENIE ELECTRIQUE
MAINTENANCE
LA FERTE MACE 02 33 37 13 66

TTA

EBI

MENUISERIE - ISOLATION INT./EXT.
GOBE & DELARUE

Intermarché LA FERTÉ MACÉ

FLERS LA FERTÉ-MACÉ TRIATHLON
LE SURVIV'Orne triathlons
"Partagez-vous à la Victoire"

FLERS LA FERTÉ-MACÉ TRIATHLON

LE SURVIV'Orne

triathlons

«Préparez-vous à la Victoire»