

# VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

FINISHERS

FRENCH CYCLARD

MONTEUX

VAUCLUSE  
LE DÉPARTEMENT

EXTRA  
SPORTS

FINISHERS

FRENCH CYCLARD

EXTRA  
SPORTS

@ventouxman



19 & 20 SEPT.  
**2026**

MONTEUX - VAUCLUSE

II ÈME ÉDITION

TRIATHLON L (2 | 104 | 18) | TRIATHLON S (0,75 | 20 | 5) | SOLO & RELAIS

DUATHLON L (9 | 104 | 18) | GRAVEL TRIATHLON (1 | 30 | 9)

AQUATHLONS JEUNES | 10KM ROUTE

# PROGRAMME

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| AVANT-PROPOS .....                             | 3  |
| PROGRAMME .....                                | 5  |
| TRIATHLON L .....                              | 6  |
| TRIATHLON S .....                              | 7  |
| GRAVEL TRIATHLON M .....                       | 8  |
| DUATHLON L .....                               | 9  |
| 10 KM .....                                    | 10 |
| COMMENT VENIR ? PLAN VILLAGE & NUTRITION ..... | 12 |
| RÈGLEMENTATION .....                           | 13 |
| AVANT LA COURSE & INFOS RELAIS .....           | 14 |
| PARTENAIRES .....                              | 15 |



# AVANT-PROPOS

LE VENTOUXMAN A ÉTÉ CRÉÉ EN 2015 PAR CHARLES DOUSSOT ET JEAN-FRANÇOIS RIBET ET PROPOSAIT POUR LA PREMIÈRE FOIS UN TRIATHLON LONGUE DISTANCE DANS UN CADRE EXCEPTIONNEL, À TRAVERS LES VIGNOBLES ET VILLAGES TYPIQUES DU VAUCLUSE, AVEC AU CŒUR DE L'ÉPREUVE L'ASCENSION DU MONT VENTOUX, LE GÉANT DE PROVENCE, SOMMET MONDIAL DU CYCLISME.

EN 10 ÉDITIONS, L'ÉPREUVE A COURONNÉ QUELQUES-UNS DES MEILLEURS TRIATHLÈTES FRANÇAIS ET ÉTRANGERS, TELS QUE MARCEL ZAMORA, WILLIAM MENNESSON,

SCOTT DEFILIPPIS, CARRIE LESTER OU ENCORE JEANNE COLLONGES, POUR LAQUELLE NOUS AVONS UNE PENSÉE PARTICULIÈRE AUJOURD'HUI.

APRÈS 8 ÉDITIONS EN LIGNE, D'ABORD AU DÉPART DU LAC DE PIOLENC, PUIS DE CELUI DES GIRARDES À LAPALUD, LES ORGANISATEURS DU VENTOUXMAN S'ÉTAIENT ACCORDÉS UN AN DE PAUSE APRÈS L'ÉDITION 2022 AFIN DE REPENSER LEUR ÉPREUVE EN PROFONDEUR AVEC UN PARCOURS VÉLO EN BOUCLE, BEAUCOUP PLUS SIMPLE POUR L'ORGANISATION AINSI QUE POUR LES PARTICIPANTS ET LEURS ACCOMPAGNATEURS.

DEPUIS 2024, LE VENTOUXMAN A PRIS SES QUARTIERS AU BORD DU LAC ET DE LA VILLE DE MONTEUX, À 30 KM AU SUD DU SOMMET MYTHIQUE.

UN SITE ET UN CADRE PARFAITS QUI ONT PLEINEMENT CONTRIBUÉ AU NOUVEL ÉLAN DE CET ÉVÉNEMENT UNIQUE.

PRÈS DE 1500 ATHLÈTES SONT ATTENDUS À MONTEUX DU 18 AU 20 SEPTEMBRE POUR LA IIÈME ÉDITION.



# TROUVE TES PROCHAINS TRIATHLONS



*Calendrier*

*En France et à l'étranger*

*Infos pratiques*

**FINISHERS**

# PROGRAMME VENTOUXMAN

## SAMEDI 19 SEPTEMBRE

**09H00 - 19H00 :** OUVERTURE VILLAGE DES EXPOSANTS  
RETRAIT DE DOSSARDS TOUTES DISTANCES

### TRIATHLON S

**07H00 - 08H30 :** OUVERTURE RETRAIT DES DOSSARDS

**7H30 - 8H45 :** DÉPOSE OBLIGATOIRE DES VÉLOS

**09H00 :** DÉPART FEMMES

**09H02 :** DÉPART RELAIS

**09H05 :** DÉPART HOMMES

**10H30 - 12H00 :** OUVERTURE PARC VÉLO

**11H00 :** REMISE DES PRIX

### GRAVEL TRIATHLON M

**09H00 - 11H30 :** OUVERTURE RETRAIT DES DOSSARDS

**11H00 - 11H45 :** DÉPOSE OBLIGATOIRE DES VÉLOS & CONSIGNE SAC

**12H00 :** DÉPART TRIATHLON GRAVEL

**15H00 - 17H00 :** OUVERTURE PARC VÉLO

**19H00 :** REMISE DES PRIX LAC DE MONTEUX

### 10 KM ROUTE

**09H00 - 17H30 :** OUVERTURE RETRAIT DES DOSSARDS

**17H00 - 17H30 :** DÉPART NAVETTES DEPUIS LE LAC DE MONTEUX  
(5KM POUR REJOINDRE LE DÉPART)

**18H00 :** DÉPART 10KM SUR ROUTE (PLACE SÉNATEUR BÉRAUD,  
MONTEUX)

**19H00 :** REMISE DES PRIX

## DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

**10H00 - 17H00 :** OUVERTURE VILLAGE DES EXPOSANTS  
OUVERTURE BUVETTE  
KINÉS & PODOLOGUES

### TRIATHLON L

**06H00 - 7H15 :** DÉPOT DES VÉLOS OBLIGATOIRE

**07H20 :** BRIEFING DE COURSE

**07H30 :** DÉPART VENTOUXMAN FEMMES

**07H35 :** DÉPART VENTOUXMAN RELAIS

**07H40 :** DÉPART VENTOUXMAN HOMMES

**11H00 :** ARRIVÉE DU PREMIER VÉLO

**12H15 :** ARRIVÉE DU PREMIER CAP

**14H00 :** REMISE DES PRIX FORMAT L

**14H30 :** ACCÈS PARC À VÉLO

**17H30 :** ARRIVÉE DU DERNIER

### DUATHLON L

**06H00 - 7H15 :** DÉPOT DES VÉLOS OBLIGATOIRE

**07H40 :** BRIEFING DE COURSE

**07H45 :** DÉPART DUATHLON L

**11H00 :** ARRIVÉE DU PREMIER VÉLO

**12H15 :** ARRIVÉE DU PREMIER CAP

**14H00 :** REMISE DES PRIX FORMAT L

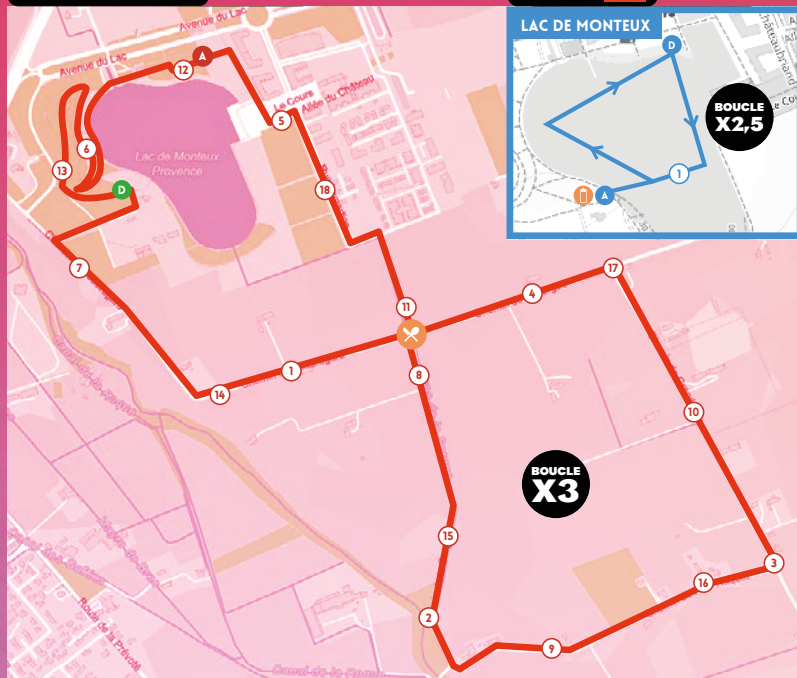
**14H30 :** ACCÈS PARC À VÉLO

**17H30 :** ARRIVÉE DU DERNIER

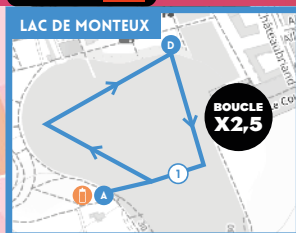


# PROGRAMME TRIATHLON L

## COURSE À PIED | 18 KM



## NATATION | 2 KM



## SAMEDI 19 SEPTEMBRE

09H00 - 19H00 : RETRAIT DOSSARDS

## DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

06H00 - 07H15 : DÉPOSE OBLIGATOIRE DES VÉLOS  
 07H20 : BRIEFING COURSE TRIATHLON L  
 07H30 : DÉPART VENTOUXMAN FEMMES  
 07H35 : DÉPART VENTOUXMAN RELAIS  
 07H40 : DÉPART VENTOUXMAN HOMMES  
 12H15 : ARRIVÉE DU PREMIER  
 14H00 : REMISE DES PRIX  
 14H30 - 18H00 : ACCÈS PARC À VÉLO

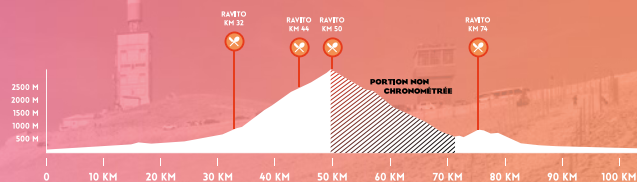
## BARRIÈRES HORAIRES :

SORTIE NATATION : 08H45  
 VÉLO KILOMÈTRE 43 : 12H15  
 VÉLO KILOMÈTRE 73 : 13H45  
 DÉPART COURSE À PIED : 15H00  
 COURSE À PIED KILOMÈTRE 7 : 15H45  
 COURSE À PIED KILOMÈTRE 14 : 16H30  
 LIGNE D'ARRIVÉE : 17H30

## VÉLO | 104 KM - 2200 MD+



"POUR VOTRE SÉCURITÉ, LE CHRONO EST NEUTRALISÉ DANS LA DESCENTE DU MONT-VENTOUX. VOTRE TEMPS NE SERA PAS PRIS EN COMPTE ENTRE LE KM 50 (SOMMET) ET LE KM 72 (SORTIE DE MALAUCÈNE). VEUILLEZ DESCENDRE AVEC PRUDENCE."



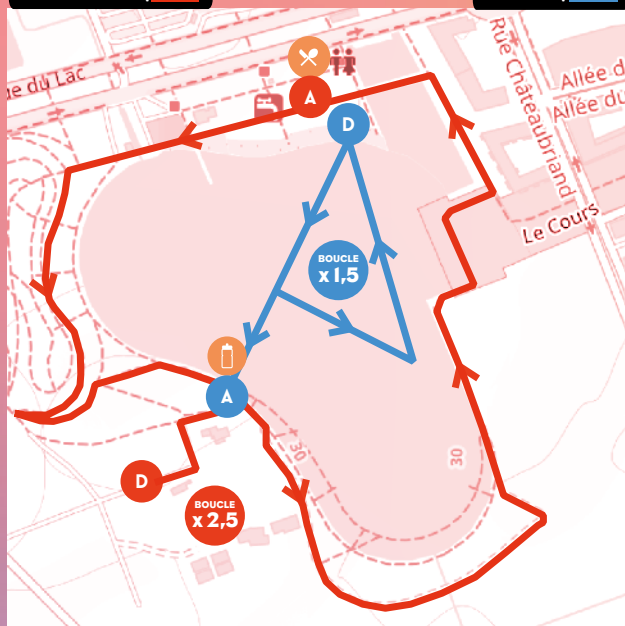
## PLAN TRANSITIONS TRIATHLON L



# PROGRAMME TRIATHLON S

**COURSE À PIED | 5 KM**

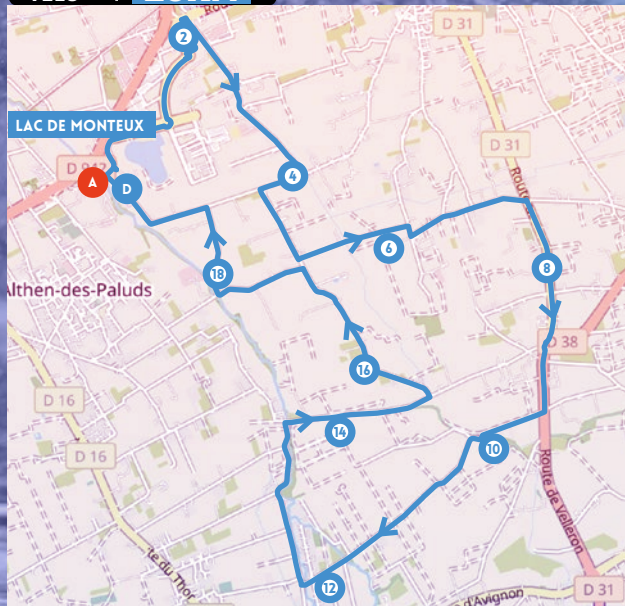
**NATATION | 750 M**



## PLAN TRANSITIONS TRIATHLON S



**VÉLO | 20KM**



## SAMEDI 19 SEPTEMBRE

07H00 - 08H30 : RETRAIT DOSSARDS  
 07H30 - 08H45 : DÉPOSE OBLIGATOIRE DES VÉLOS  
 08H50 : BRIEFING COURSE  
 09H00 : DÉPART FEMMES  
 09H02 : DÉPART RELAIS  
 09H05 : DÉPART HOMMES  
 10H30 - 12H00 : OUVERTURE PARC À VÉLO  
 11H00 : REMISE DES PRIX

## BARRIÈRES HORAIRES :

SORTIE NATATION : 09H40  
 DÉPART COURSE À PIED : 10H40  
 LIGNE D'ARRIVÉE : 11H30

## PARCOURS VÉLO



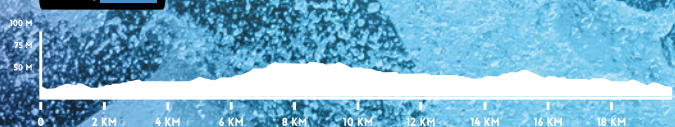
## PARCOURS CAP



**COURSE À PIED | 5 KM**



**VÉLO | 20 KM**



# PROGRAMME GRAVEL

**SAMEDI 19 SEPTEMBRE**

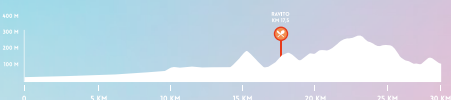
09H00 - 11H30 : RETRAIT DOSSARDS  
 11H00 - 11H45 : DÉPOSE OBLIGATOIRE DES VÉLOS ET DU SAC DE TRANSITION  
 11H50 : BRIEFING COURSE  
 12H00 : DÉPART TRIATHLON GRAVEL M  
 15H00 - 17H00 : OUVERTURE PARC À VÉLO  
 19H00 : REMISE DES PRIX (AU LAC)

## BARRIÈRES HORAIRES :

DÉPART VÉLO : 12H45  
 DÉPART COURSE À PIED : 14H30  
 LIGNE D'ARRIVÉE : 16H00

**LE RETOUR AU SITE DE DÉPART (LAC DE MONTEUX), S'EFFECTUE EN TOTALE AUTONOMIE**

**VÉLO | 30 KM - 500 MD+**



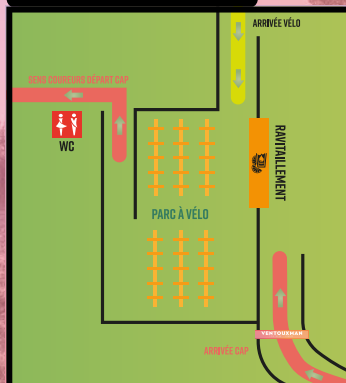
**COURSE À PIED | 9 KM - 250 MD+**



## PLAN TRANSITION 1



## PLAN TRANSITION 2



## PARCOURS VÉLO



## PARCOURS CAP



## SACS DE TRANSITION ET CONSIGNE SAC

MERCI DE DÉPOSER VOS AFFAIRES DE COURSE À PIED À LA CONSIGNE SAC, DANS LE SAC FIGELLE FOURNI PAR L'ORGANISATION (+ ÉTIQUETTE JAUNE). NOUS L'ACHEMINERONS À LA T2.

VOUS POUVEZ DÉPOSER D'AUTRES AFFAIRES PERSONNELLES DURANT LE TEMPS DE VOTRE ÉPREUVE, À LA CONSIGNE SAC, DANS UN SAC PERSONNEL (MAXIMUM 20L + ÉTIQUETTE ROUGE).

N'OUBLIEZ PAS DE DÉPOSER VOS AFFAIRES DE VÉLO DIRECTEMENT DANS LE PARC À VÉLO (T1).

# PROGRAMME DUATHLON

**SAMEDI 19 SEPTEMBRE**

07H45 :  
14H00 :  
14H30 :  
17H30 :

DÉPART DUATHLON  
REMISE DES PRIX FORMAT L  
ACCÈS PARC À VÉLO  
ARRIVÉE DU DERNIER



## PLAN TRANSITIONS DUATHLON L



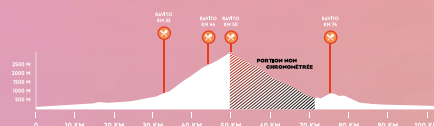
### COURSE À PIED 1 | 9KM



### COURSE À PIED 2 | 18KM



### VÉLO | 104KM - 2200M D+



"POUR VOTRE SÉCURITÉ, LE CHRONO EST NEUTRALISÉ DANS LA DESCENTE DU MONT-VENTOUX.

VOTRE TEMPS NE SÉRA PAS PRIS EN COMPTE ENTRE LE KM 50 (SOMMET) ET LE KM 72 (SORTIE DE MALAUCÈNE). VEUILLEZ DESCENDRE AVEC PRUDENCE."

# 10KM

**SAMEDI 19 SEPTEMBRE**

09H00 - 17H30 : RETRAIT DOSSARDS

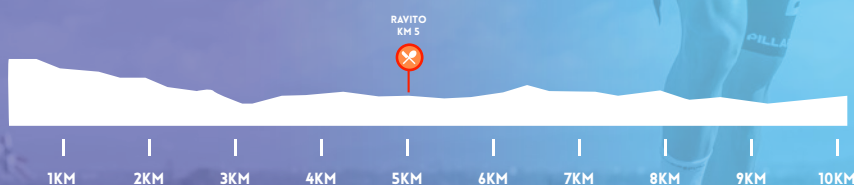
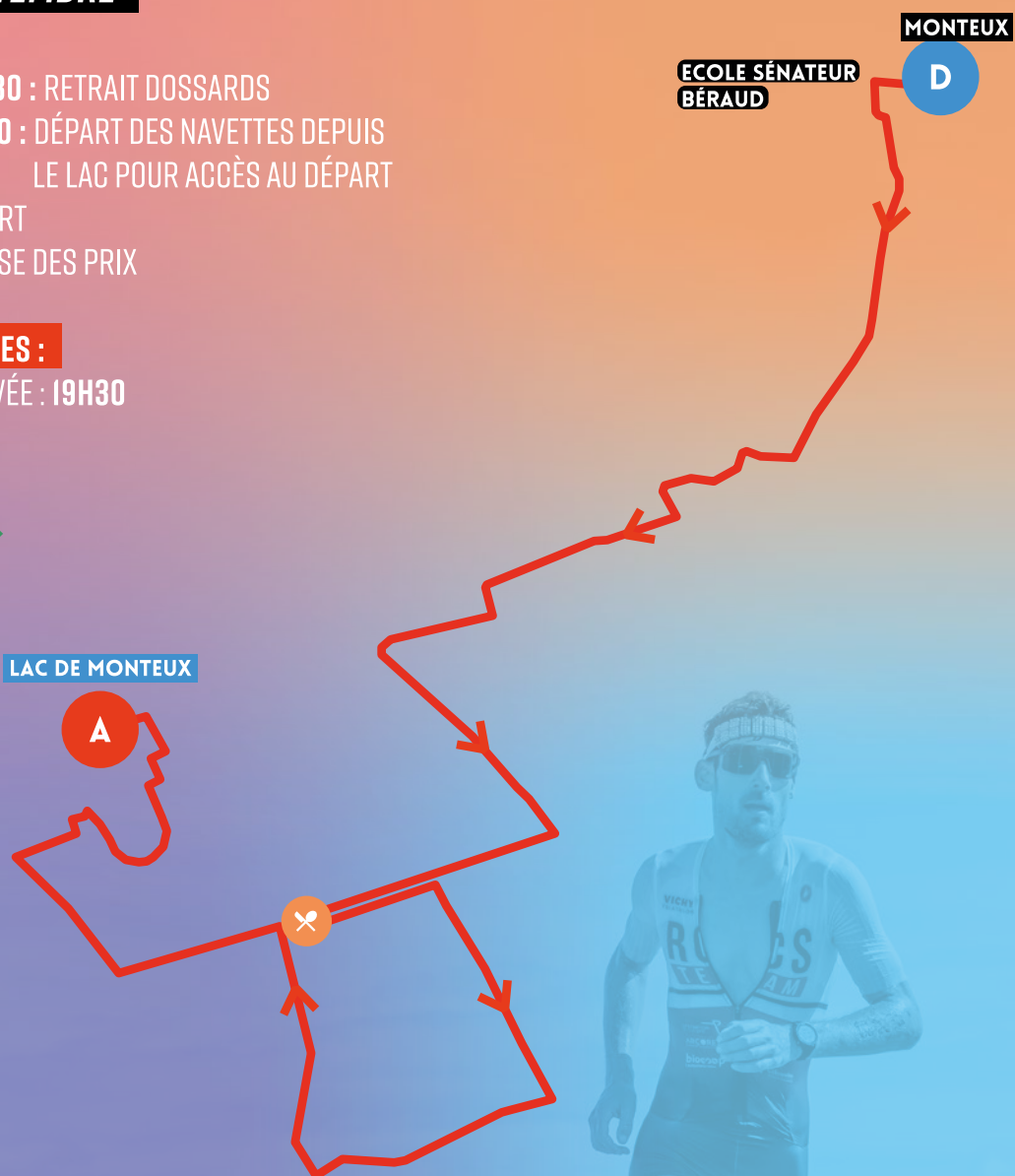
17H00 - 17H30 : DÉPART DES NAVETTES DEPUIS  
LE LAC POUR ACCÈS AU DÉPART

18H00 : DÉPART

19H00 : REMISE DES PRIX

**BARRIÈRES HORAIRES :**

LIGNE D'ARRIVÉE : 19H30





**VOTRE CLUB, VOTRE ADN  
VOTRE MAILLOT**

**LFCC**  
*FRENCHCYCLARD*



**Votre maillot personnalisé chez nous ... C'EST :**

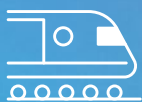
-  Un minimum de 5 pièces seulement,
-  Réassort à partir de 1 pièce !
-  Des délais respectés ! 6 semaines & 5 jours seulement cette année !
-  + de 140 produits : cyclisme, triathlon, running, après course...

Comme + 300 clubs,  
4 équipes cyclistes professionnelles UCI,  
3 équipes de Première Division FFTRI de triathlon,  
et 25 triathlètes pro IRONMAN :

Scannez le QR  
et entrez en contact  
immédiatement avec le tur-fu.



# COMMENT VENIR ?



## EN TRAIN

DEPUIS LA GARE D'AVIGNON,  
PRENDRE DIRECTION MONTEUX



## EN BUS

DEPUIS LA GARE ROUTIÈRE D'AVIGNON, PRENDRE LA  
LIGNE 5.2 DIRECTION PERNES LES FONTAINES

# PLAN VILLAGE



# NUTRITION

## UNIQUEMENT SUR FORMAT LONG :

BARRES + GELS POWERBAR  
BOISSON ELECTROLYTES BISANTRA



## RAVITAILLEMENTS TOUS PARCOURS CONFONDUS

EAU PLATE, CRISTALINE, ST-YORRE, COCA  
BANANES, MELON, PÂTÈQUE, ORANGE  
BONBONS, PÂTE DE FRUITS, COMPOTE, CRACKERS  
SALÉS



# RÈGLEMENTATION

CYCLISME : UNE FOIS SUR LA ROUTE, LE CIRCUIT SERA INDIQUÉ PAR DES FLÈCHES, DES PANNEAUX DE SIGNALISATION ET ENCADRÉ PAR DES BÉNÉVOLES ET DES FORCES DE L'ORDRE.

LE VENTOUXMAN RESPECTE LE RÈGLEMENT FÉDÉRAL ÉDITÉ PAR LA FFTRI QUE VOUS POUVEZ CONSULTER ICI :

[FFTRI.COM/RÈGLEMENTATION-SPORTIVE](http://FFTRI.COM/RÈGLEMENTATION-SPORTIVE)

L'ARBITRAGE SERA ASSURÉ PAR DES ARBITRES FÉDÉRAUX.



## 1. DRAFTING INTERDIT SUR LE FORMAT L

UNE ZONE DE DRAFTING EST DÉFINIE PAR 10 MÈTRES DE LONG PAR 3 MÈTRES DE LARGE. LORSQU'UN ATHLÈTE ENTRE DANS CETTE ZONE, IL A 20 SECONDES POUR DÉPASSER L'AUTRE TRIATHLÈTE. SI CE N'EST PAS LE CAS, IL EST ALORS CONSIDÉRÉ COMME ÉTANT EN INFRACTION. DANS L'ASCENSION DU VENTOUX, NOUS DIVISONS CES DISTANCES COMME SUIT : 3M DE LONG, 1M DE LARGE.



## 2. RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE

ROULER À DROITE, NE PAS FRANCHIR LES LIGNES BLANCHES CONTINUES SAUF INDICATIONS CONTRAIRES DES BÉNÉVOLES ET FORCES DE L'ORDRE. LA ROUTE RESTE OUVERTE À LA CIRCULATION.

### L'ACCOMPAGNEMENT ET L'ASSISTANCE SONT INTERDITS

SI VOUS NE RESPECTEZ PAS LE RÈGLEMENT, VOUS SEREZ PÉNALISÉ PAR UN ARBITRE QUI :

► SIFFLE ► CITE LE N° DE DOSSARD ► CITE LA FAUTE COMMISE ► MONTRE LE CARTON

 CARTON JAUNE : MISE EN GARDE

 CARTON ROUGE : DISQUALIFICATION

 CARTON BLEU : PÉNALITÉ POUR DRAFTING (+5MIN)

IL EST DE LA RESPONSABILITÉ DE L'ATHLÈTE D'EFFECTUER LA PÉNALITÉ QUI LUI A ÉTÉ ATTRIBUÉE.

**DÉCHETS : MERCI DE JETER VOS DÉCHETS DANS LES ZONES DE PROPRETÉ MISES À DISPOSITION, SOUS PEINE DE DISQUALIFICATION.**

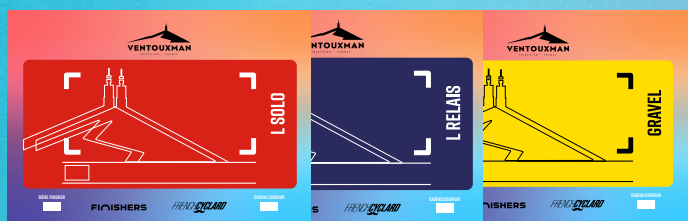


# AVANT LA COURSE

## RETRAIT DOSSARDS

### VOUS RECEVREZ :

DOSSARD NUMÉROTÉ + BONNET ORCA À PORTER  
OBLIGATOIREMENT EN COURSE + DES ÉTIQUETTES NUMÉROTÉES  
À PLACER SUR VOTRE VÉLO ET SUR VOTRE CASQUE +  
DEUX TATTOOS + 1 PUCE ÉLECTRONIQUE DE CHRONOMÉTRAGE +  
UN CADEAU PARTICIPANT



# INFOS RELAIS

VOUS AUREZ 2 DOSSARDS DIFFÉRENTS :  
1 POUR LE CYCLISTE ET 1 POUR LE COUREUR

LA PUCE ÉLECTRONIQUE DEVRA ÊTRE PORTÉE À LA CHEVILLE  
GAUCHE ET AGIT COMME VOTRE TÉMOIN DE RELAIS ENTRE  
CHAQUE RELAYEUR.

IL EST DE VOTRE RESSORT D'ÊTRE À L'HEURE POUR LE  
PASSAGE DE RELAIS : VOUS SEREZ AUTORISÉ À ENTRER DANS  
LE PARC À VÉLOS EN MONTRANT VOTRE DOSSARD.



## PARTENAIRES OFFICIELS

**FINISHERS**

*FRENCHCYCLARD*

## FOURNISSEURS OFFICIELS

*orca*

  
ventoux  
AOC

## SUPPORTERS OFFICIELS



IDO APP

*St-Yorre*

**SUPER U**

Monteux Horizon Provence

## PARTENAIRES MEDIAS

**TRIMAX**  
IMAGINE

## PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

**VAUCLUSE**  
LE DÉPARTEMENT

  
**MONTEUX**

  
**LAC**  
**MONTEUX**  
**PROVENCE**  
PORTAT SUR LA SEINE

*Sorgues du*  
**Comtal**  
■■■■■ AGGLO