

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

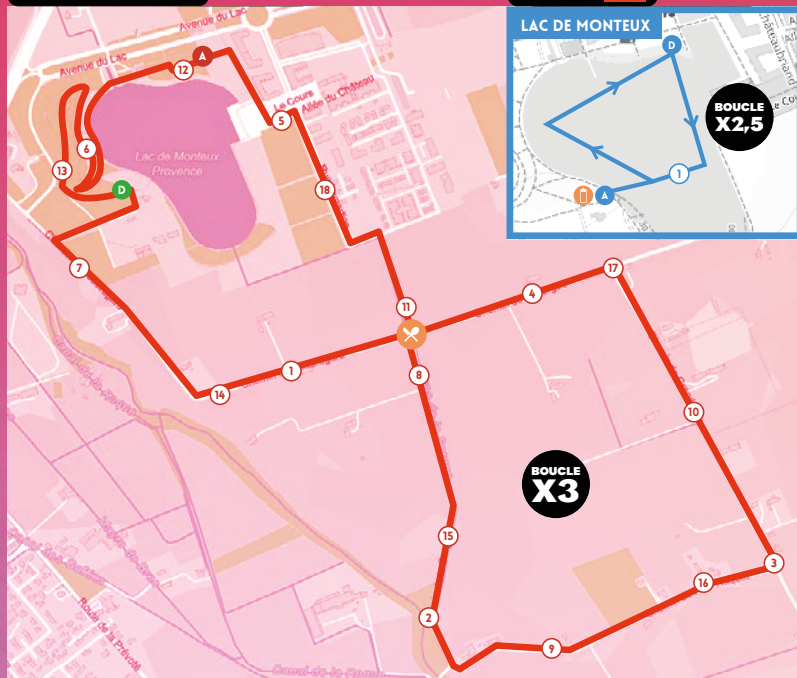
14H30 : ACCÈS PARC À VÉLO

17H30 : ARRIVÉE DU DERNIER

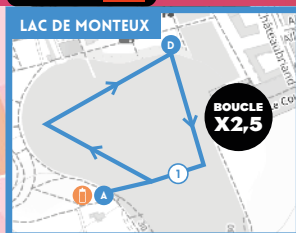


PROGRAMME TRIATHLON L

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

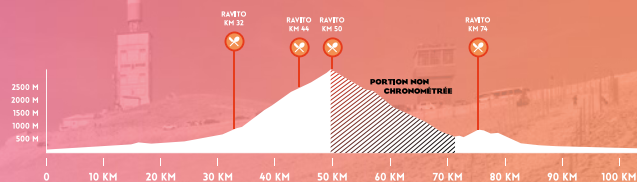
BARRIÈRES HORAIRES :

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."



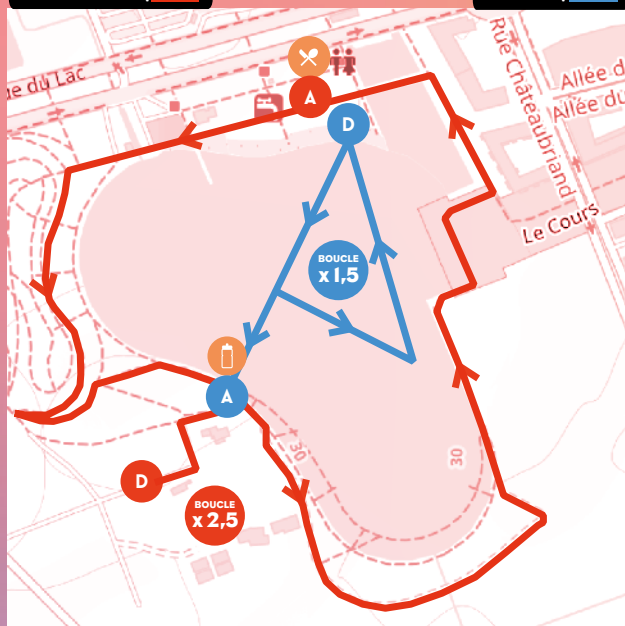
PLAN TRANSITIONS TRIATHLON L



PROGRAMME TRIATHLON S

COURSE À PIED | 5 KM

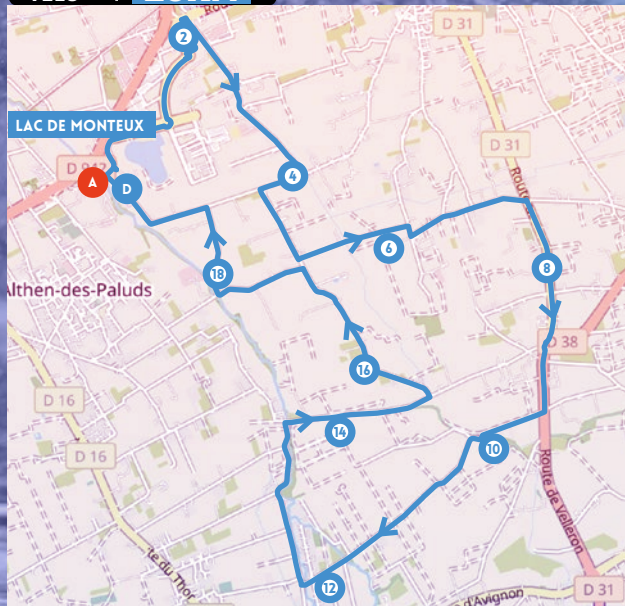
NATATION | 750 M



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



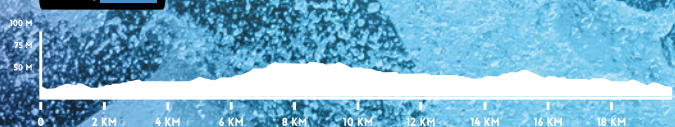
PARCOURS CAP



COURSE À PIED | 5 KM

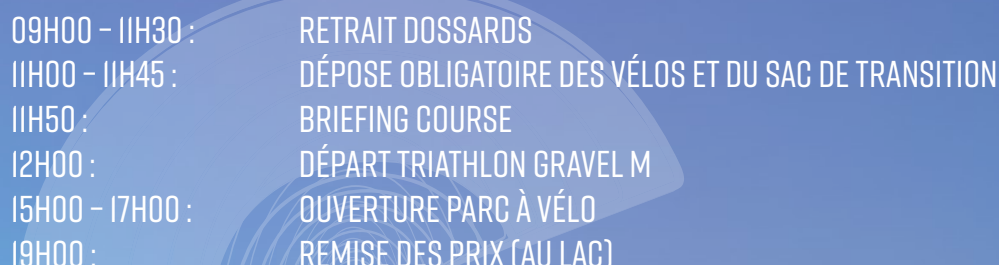


VÉLO | 20 KM



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 (LAG DE MONTEUX), S'EFFECTUE EN TOTALE AUTONOMIE

VÉLO | 30 KM - 500 MD+



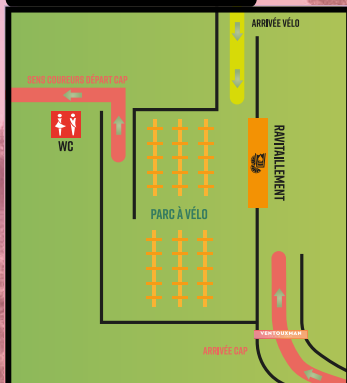
COURSE À PIED | 9 KM - 250 MD+



PLAN TRANSITION I



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 FICELLE FOURNI PAR
L'ORGANISATION (+ ÉTIQUETTE
JAUNE). NOUS L'ACHEMINERONS
À LA T2.

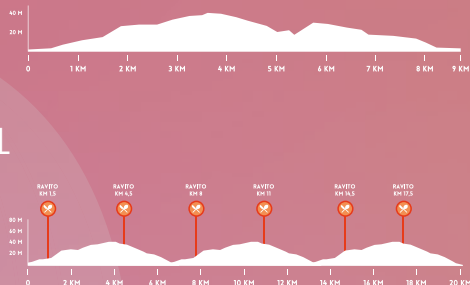
VOUS POUVEZ DÉPOSER
D'AUTRES AFFAIRES
PERSONNELLES DURANT LE
TEMPS DE VOTRE ÉPREUVE, À LA
CONSIGNE SAC, DANS UN SAC
PERSONNEL (MAXIMUM 20L +
ÉTIQUETTE ROUGE).

N'oubliez pas de déposer vos affaires de vélo directement dans le parc à vélo (TV).

PROGRAMME DUATHLON

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

07H45 : DÉPART DUATHLON
14H00 : REMISE DES PRIX FORMAT L
14H30 : ACCÈS PARC À VÉLO
17H30 : ARRIVÉE DU DERNIER



PLAN TRANSITIONS DUATHLON L



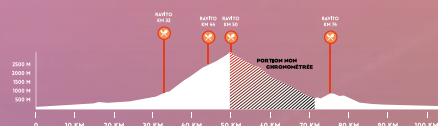
COURSE À PIED 1 | 9KM



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

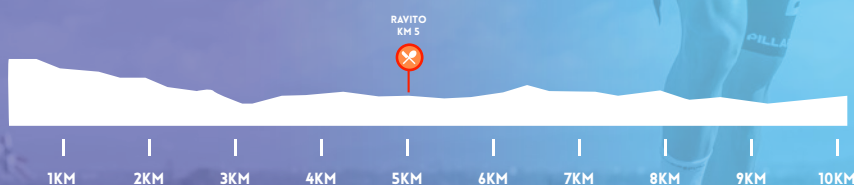
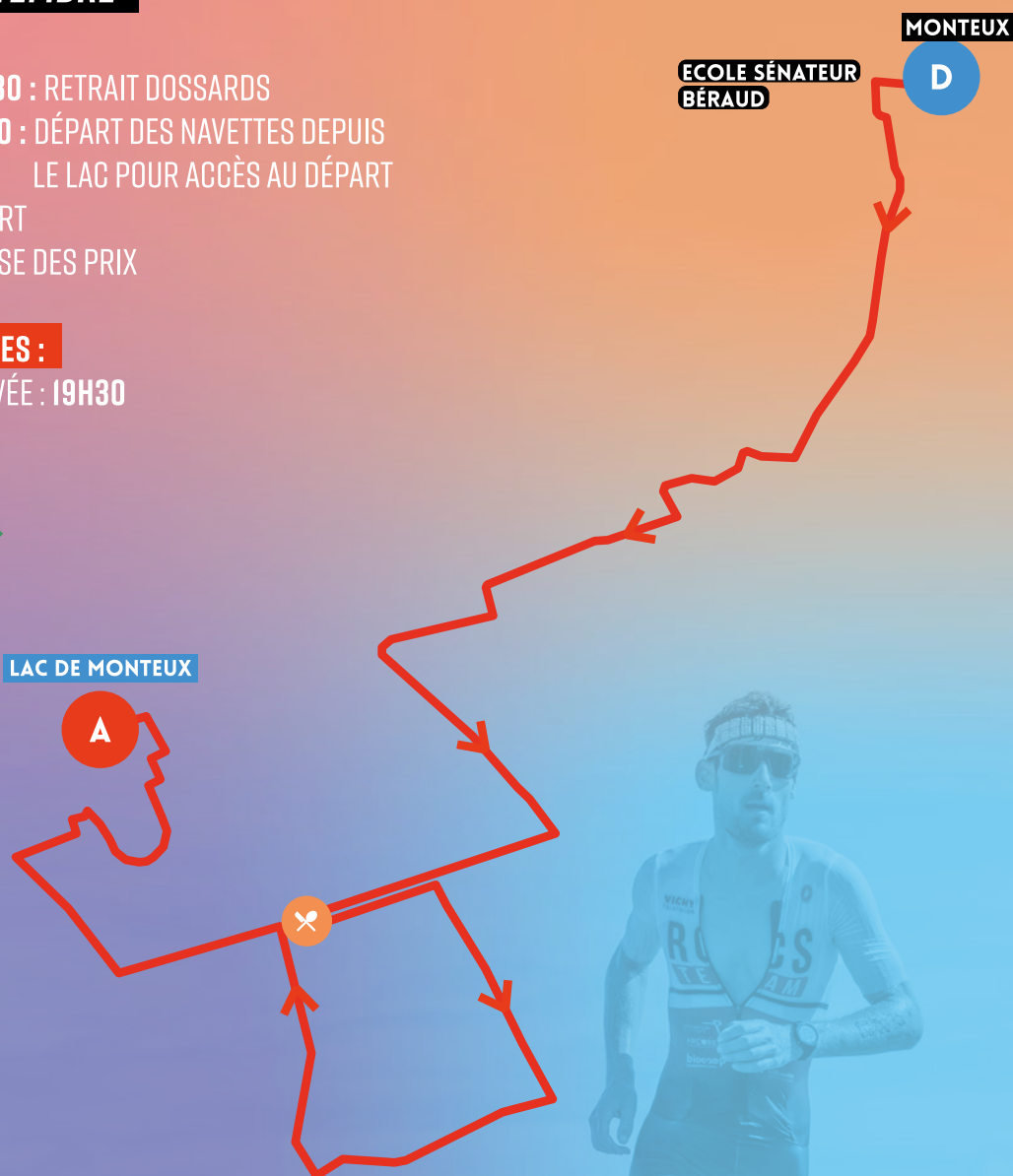
17H00 - 17H30 : DÉPART DES NAVETTES DEPUIS
LE LAC POUR ACCÈS AU DÉPART

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 :

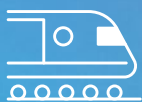
-  Un minimum de 5 pièces seulement,
-  Réassort à partir de 1 pièce !
-  Des délais respectés ! 6 semaines & 5 jours seulement cette année !
-  + de 140 produits : cyclisme, triathlon, running, après course...

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

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.

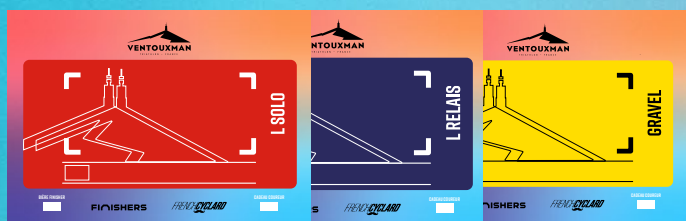


AVANT LA COURSE

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



St-Yorre

SUPER U
Monteux Horizon Provence

PARTENAIRES MEDIAS

TRIMAX
IMAGINE

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

VAUCLUSE
LE DÉPARTEMENT


MONTEUX


LAC
MONTEUX
PROVENCE

Sorgues du Comtal
■■■■■ AGGLO