

7e édition

VERCORSMAN

L'expérience triathlon au coeur du Vercors



21 au 23 août 2026 ● Saint-Nazaire en Royans (26) ● Distances S/M/L/XL/KIDS

vercorsman.com events@cap-triathlon.com

VERCORSMAN
Triathlon 30000
XL

A
T
H
L
E
T
E

G
U
I
D
E

2
0
2
6

JEUDI 20 AOÛT

17h-19h : Retrait des dossards du EDF VERCORSMAN S, L, XL, VERCORSKIDS AQUATHLON, MMA VERCORSMAN M parc du château à Saint-Nazaire en Royans

VENDREDI 21 AOÛT

11h-18h : Retrait des dossards du VERCORSMAN S, L, XL, VERCORSKIDS AQUATHLON, MMA VERCORSMAN M parc du château à Saint-Nazaire en Royans

11h-20h : Ouverture du village exposants (parc du château à Saint-Nazaire en Royans)

16h30-18h : Ouverture du parc à vélos du VERCORSMAN S

18h30 : **Départ du VERCORSMAN S**

21h00 : Remise des prix du VERCORSMAN S

20h30-21h30 : Ouverture du Parc vélo du VERCORSMAN S pour retrait des vélos

SAMEDI 22 AOÛT

6h-7h : Retrait des dossards du EDF VERCORSMAN L et XL parc du château à Saint-Nazaire en Royans

7h-9h : Retrait des dossards du MMA VERCORSMAN M, VERCORSKIDS parc du château à Saint-Nazaire en Royans

8h-21h : Ouverture du village exposants (parc du château à Saint-Nazaire en Royans)

6h30-8h : Ouverture du parc à vélo EDF VERCORSMAN L et XL

8h30 : **Départ EDF VERCORSMAN L et XL (plage)**

9h30-10h00 : Ouverture du parc VERCORSKIDS aquathlon

10h15 : **Départ du VERCORSKIDS AQUATHLON (plage du château)**

10h40 : **Départ du MINI-VERCORSKIDS (plage du château)**

Avant 12h retrait des AFFAIRES du Vercorskids et mini-kids

12h30 : Remise des prix du VERCORSKIDS ET MINI-VERCORSKIDS AQUATHLON

À partir de 18h : Ouverture du Parc à vélos du EDF VERCORSMAN L ET XL pour retrait des vélos

17h-19h : Retrait des dossards MMA VERCORSMAN M

19h : Remise des prix du EDF VERCORSMAN L ET XL

Fin de course du EDF VERCORSMAN L et XL : 20h30

DIMANCHE 23 AOÛT

6h00-7h30 : Retrait des dossards du MMA VERCORSMAN M parc du château à Saint-Nazaire en Royans

9h-14h : Ouverture du village exposants (parc du château à Saint-Nazaire en Royans)

6h-7h45 : Ouverture du parc à vélos du MMA VERCORSMAN M

8h15 : **Départ du MMA VERCORSMAN M**

14h15 : Fin du MMA VERCORSMAN M

13h15-14h30 : Ouverture du Parc vélo du MMA VERCORSMAN M pour retrait des vélos

14h00 : Remise des prix du MMA VERCORSMAN M et SUPER DÉFI

PRÉSENTATION

Vous nagerez dans un décor de rêve au pied du Vercors avec en toile de fond le magnifique aqueduc, emblème du village de St Nazaire en Royans. Il a été construit en 1878 afin d'irriguer les plaines de la région Valentinoise grâce aux eaux de la Bourne. Le départ, en Rolling start, quelques soient les formats de course, donnera lieu à un spectacle de toute beauté. Le parcours longera les fameuses roches rouges de St Nazaire où les reflets sur l'eau donnent naissance à des images d'exception.

Dès la sortie du parc à vélos, la route s'élève avec une première côte de 5km jusqu'au village de Rochechinard. A partir de là, vous vous dirigerez jusqu'à St Jean-en-Royans. Le parcours du VERCORSMAN S rentrera vers Saint-Nazaire en Royans tandis que les parcours du M, L et XL débiteront l'ascension du Col de la Machine, 12km de montée à 6.2% de moyenne. Attention, tout n'est pas terminé en arrivant au Col de la Machine puisqu'en direction de St Laurent en Royans avant de plonger dans la magnifique et très rapide descente, la route sur le plateau est très vallonnée avec de nombreuses relances. Il faudra bien gérer ce passage avant d'attaquer la descente. À Saint-Laurent en Royans c'est la bifurcation. Le M partira à gauche pour rentrer sur Saint-Nazaire en Royans tandis que le L et XL partira à droite direction Pont-en-Royans, célèbre village et ses maisons suspendues. Pensez à regarder autour de vous, le décor est superbe, vous entrez alors dans les Gorges de la Bourne. De là, vous attaquerez la deuxième longue ascension de la journée. Le L à gauche pour rejoindre le haut de la route du Faucon (montée de Presles par Choranche), le XL tout droit. Cette montée débute en douceur avec 13km à 4.4% jusqu'au village de La Balme de Rencurel. Un ravitaillement vous y attend, avant d'attaquer une sévère grimpe de 2,5 kms à 8,5 % de moyenne. Une fois en haut, petit moment de répit avec 6 kms de descente avant de revenir sur La Balme de Rencurel pour reprendre l'ascension finale vers le col du mont noir. 5 kilomètres à 6,4 % jusqu'au col de Romeyère, puis les 5 derniers kilomètres à plus de 7 % de moyenne sur une route forestière pour franchir le col du mont noir. À partir de là, ils ne vous reste que 30 km, dont une très large partie en descente. Attention tout de même, la dernière partie de la descente est technique, et une belle surprise vous y attend... Le MUR de l'EDF Vercorsman sur la route du Faucon, 400m à 10 % de moyenne avec des passages à plus de 15 %... Pensez bien à enlever la plaque ! Vous en avez terminé avec la partie vélo.

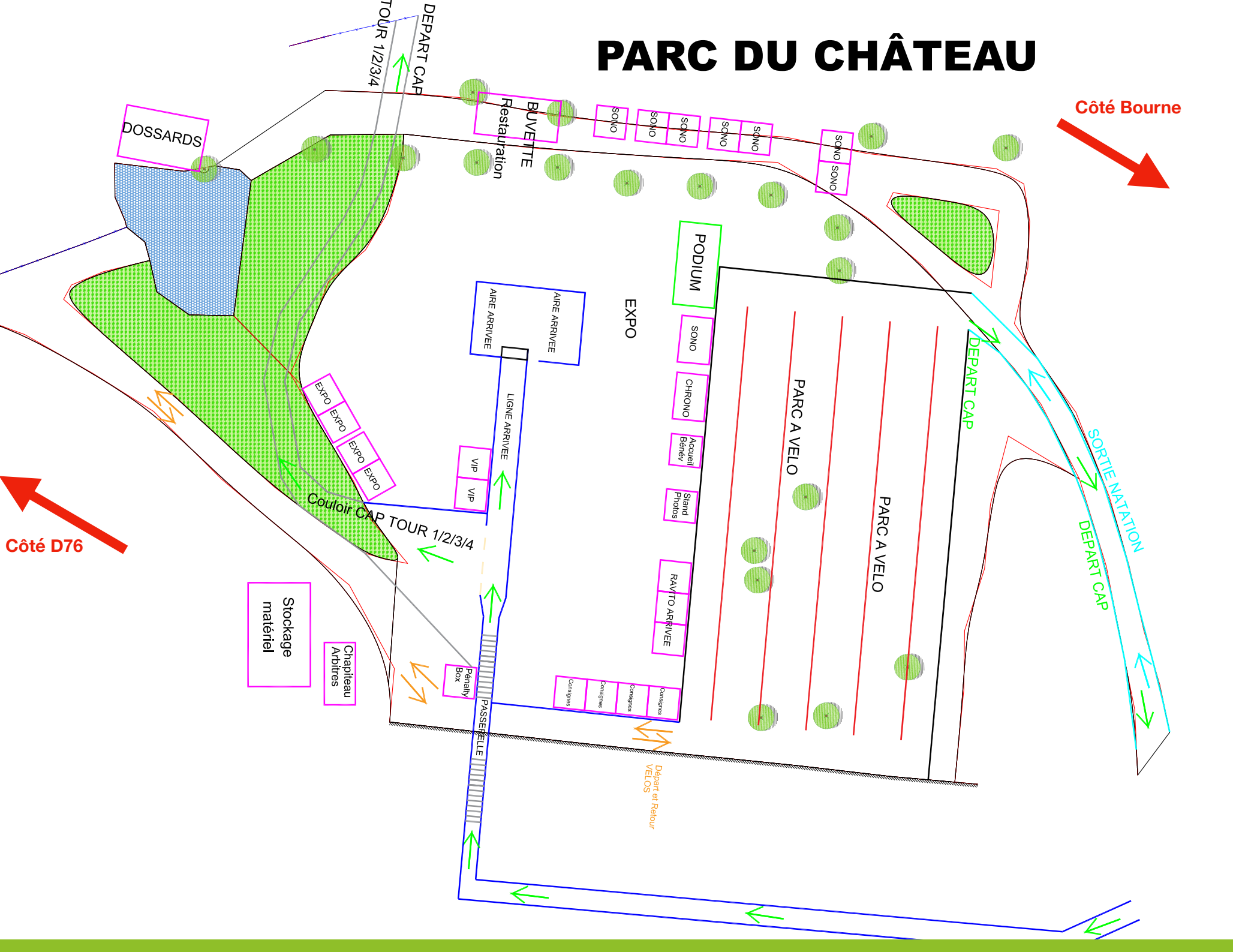
Le début de parcours de course à pied se fera dans les ruelles du village de Saint-Nazaire en Royans où une foule importante sera là pour vous encourager. Les 500 premiers mètres vous mèneront jusqu'au point d'entrée sur l'aqueduc. Ouvrez vos yeux : c'est parti pour une traversée de 250m tout en haut de ce magnifique ouvrage. Vous courez avec l'eau sous vos pieds, et cela à 35m au-dessus du plan d'eau !!! Décor de rêve ! Le reste du parcours complètement plat alternera avec route et chemin avec de belles parties ombragées.



PLAN GÉNÉRAL



Voir le profil altimétrique et les types de voies

[illegible][illegible]

Le **retrait des dossards** s'effectuera dans le **parc du château** les jours suivants :

- **jeudi 21 août de 17h à 19h** pour toutes courses
- **Vendredi 22 août de 11h à 18h** pour toutes les courses
- **Samedi 24 août de 6h à 7h** pour le EDF VERCORSMAN L et XL et **de 7h à 9h** pour le MMA VERCORSMAN M et Vercorskids et **de 17h à 19h** pour le MMA VERCORSMAN M
- **Dimanche 25 août de 6h à 7h30** pour le MMA VERCORSMAN M

Si vous n'avez pas fourni toutes les pièces justificatives lors de votre inscription (licence 2024, certificat médical d'aptitude au triathlon en compétition + Licence expérience), **votre dossier devra être obligatoirement complété sur place.**

La pièce d'identité obligatoire pour retirer votre dossard.



CHECK-LIST

AVANT le triathlon

- Itinéraire vers le site et plan du site
- Pièce d'identité
- Réglage du vélo
- Etude des parcours
- Participation au briefing athlètes



NATATION

- Transpondeur de chronométrage
- Trifonction ou maillot de bain
- Combinaison néoprène conseillé (eau variant de 15 à 20 degrés)
- Lunettes de natation
- Bonnet de bain perso
- Petite serviette (sortie de l'eau)

VÉLO



- Étiquettes casque, tige de selle
- Dossard sur porte-dossard dans le dos
- Casque
- Chaussure de vélo
- Ravitaillement perso (optionnel)
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Coupe-vent (recommandé pour le M, L, XL)



COURSE À PIED

- Dossard sur porte-dossard devant
- Running
- Ravitaillement perso (optionnel)
- Lunettes de soleil
- Crème solaire

BALISAGES

Nos parcours sont balisés avec les éléments suivants :

- Bombe de traçage éphémère AU SOL
- Flèches aux changements de direction



Panneaux rond-point



Des panneaux « danger » vous avertiront en amont de la dangerosité du parcours : descente dangereuse, virage en épingle, carrefour...



Le panneau « RAVITO » indique un stand ravitaillement où vous trouverez du solide et du liquide (eau, boissons énergétiques, sirop et soda) et le panneau « EAU » indique un stand ou une fontaine en libre service



RAVITAILLEMENT

SOLIDE

- tucs, chips, pain, jambon, emmental,
- Mini-barre snikers, madeleine
- tomates, bananes, pommes, abricots secs
- Barres punchpower, gels punchpower



RAVITO

LIQUIDE

- boissons PunchPower :
boisson de l'effort isotonique
- coca-cola
- sirop de grenadine
- sirop de menthe
- sirop de pêche
- eau de source
- eau gazeuse



Sur la partie 🚴, vous ne trouverez NI bidons

NI bouteilles NI verres ❌

Arrêtez-vous et tendez votre bidon pour qu'il soit rempli par l'un de nos bénévoles ✅

Sur la partie 🏃, et à l'arrivée, vous ne

trouverez NI bidons NI bouteilles NI verres ❌

Portez votre propre contenant et laissez-vous servir par l'un de nos bénévoles

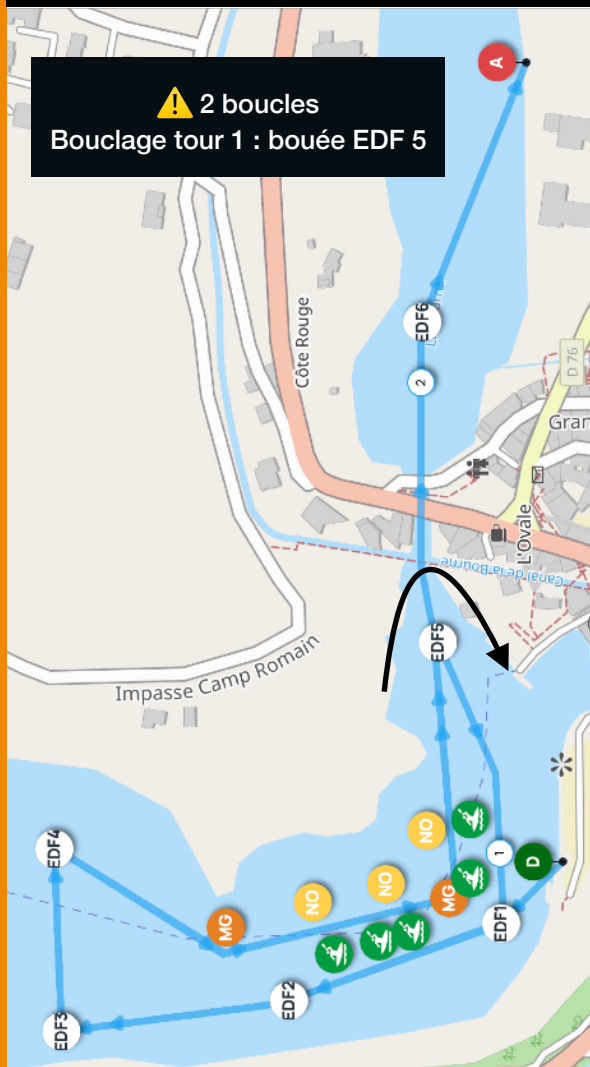


Si vous ne possédez pas de contenant pour la course à pied, pas de panique !!!

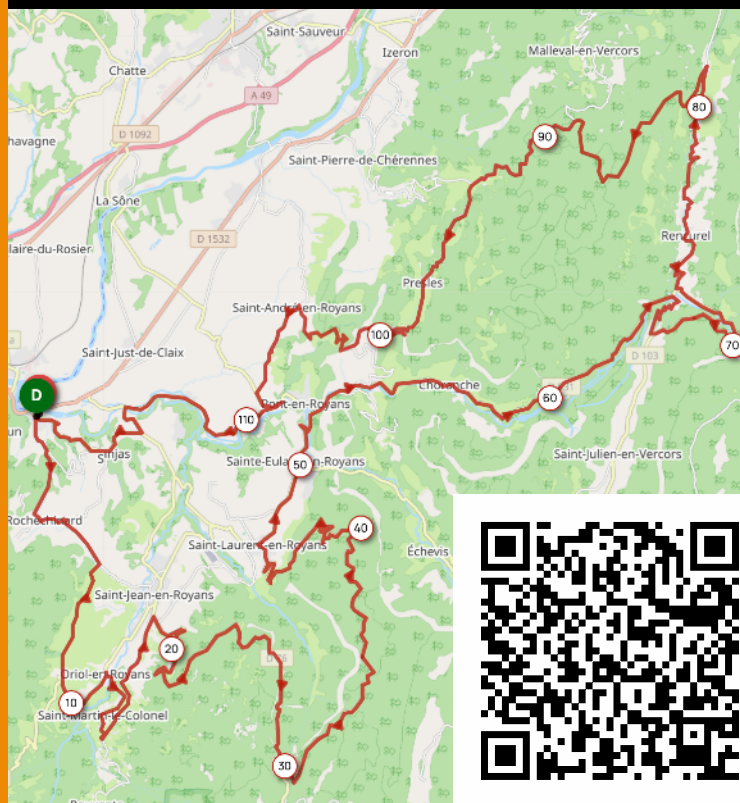
Le gobelet pliable, enfilaable sous la trifonction sera en vente sur le stand CAP TRIATHLON au tarif unique de 2€

PARCOURS L/XL

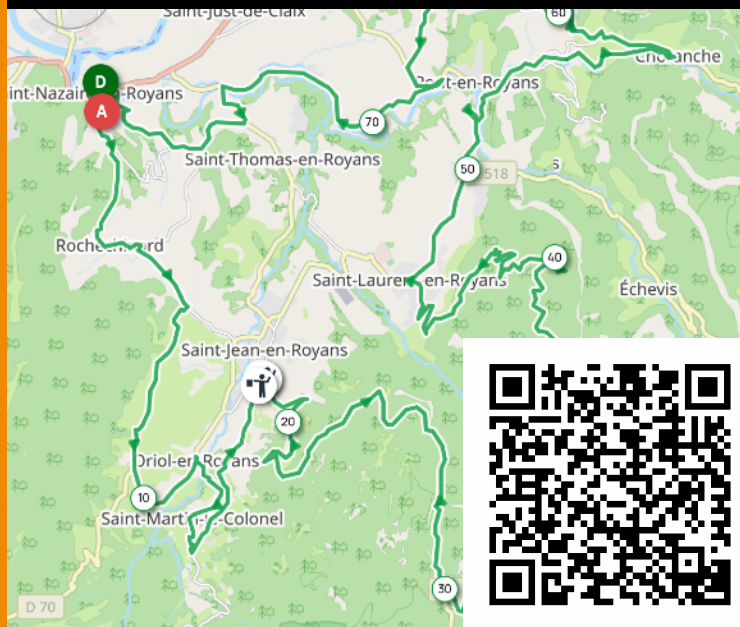
NATATION 2.2KM



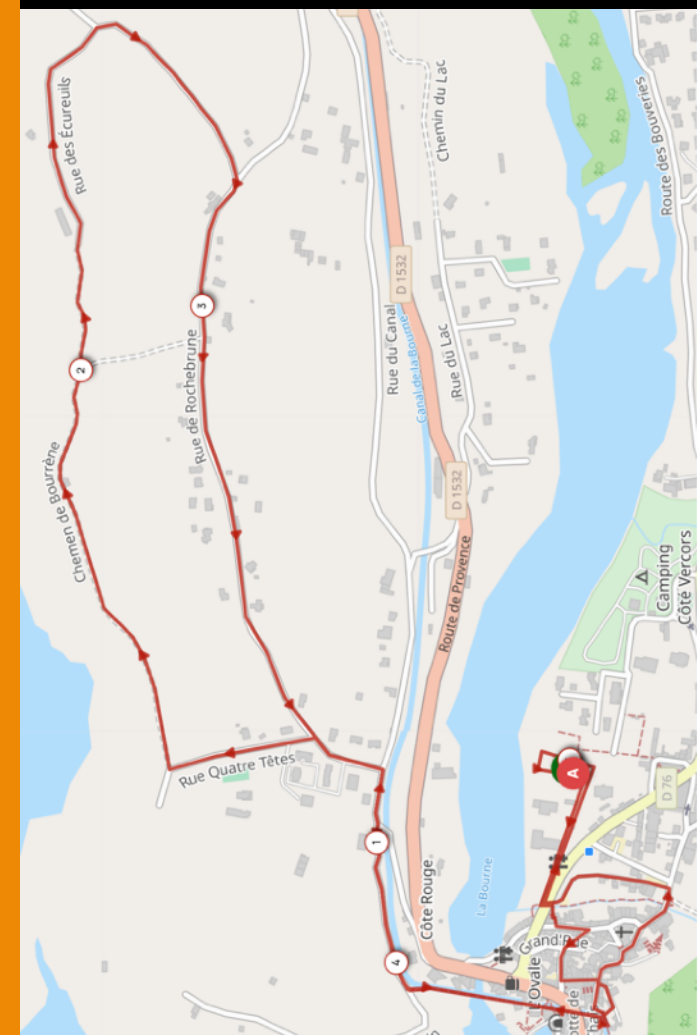
VÉLO 119KM D+3000M



VÉLO 79KM D+1800M

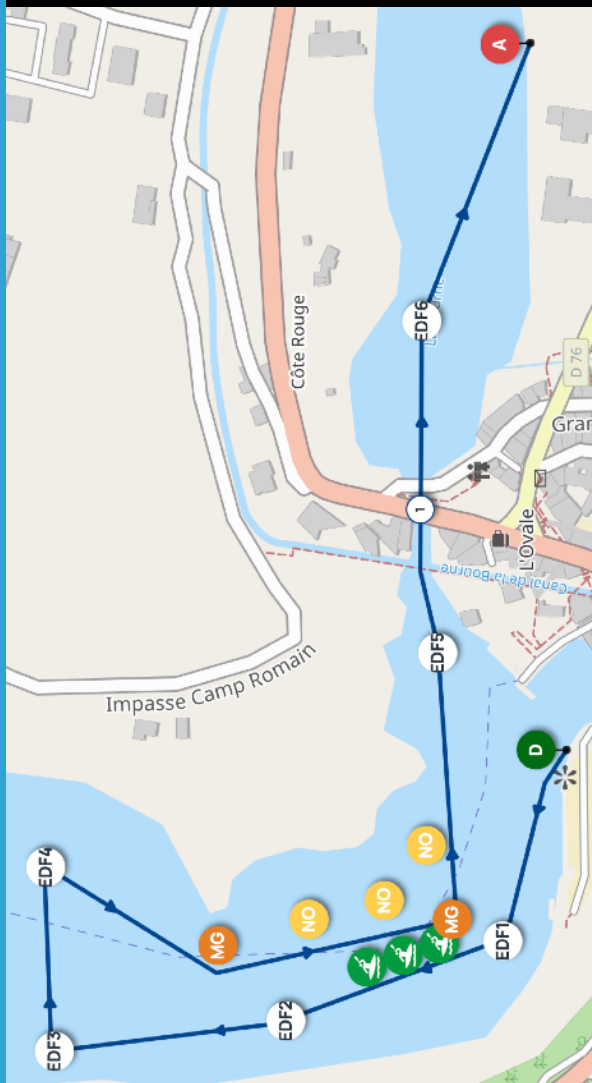


COURSE À PIED 22KM

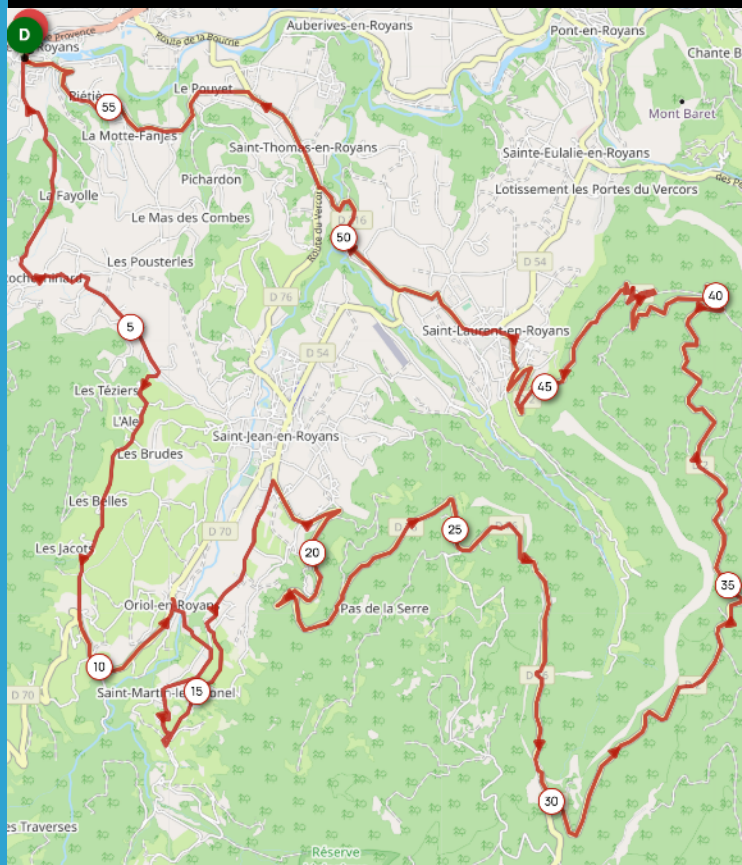


PARCOURS M

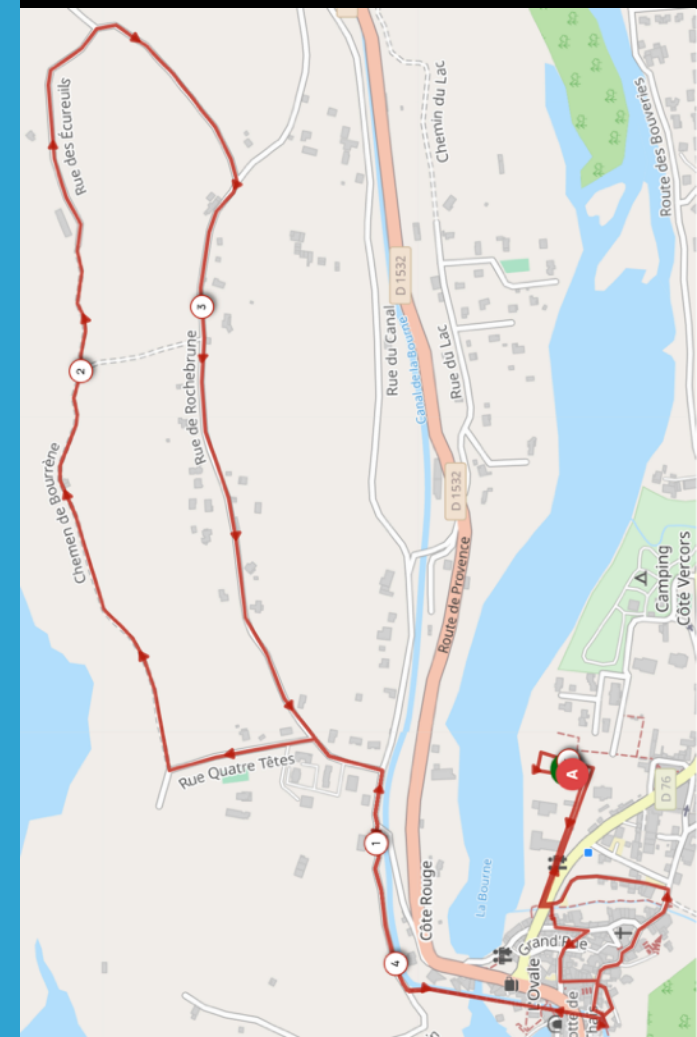
NATATION 1.4KM



VÉLO 57KM D+1450M



COURSE À PIED 11KM

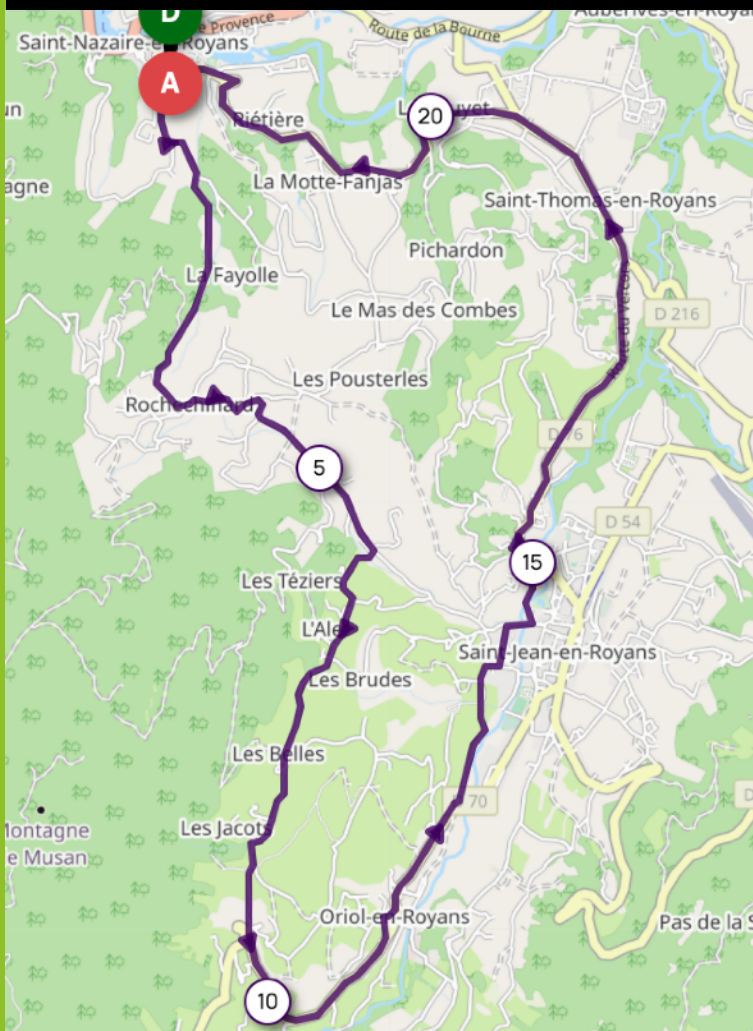


PARCOURS

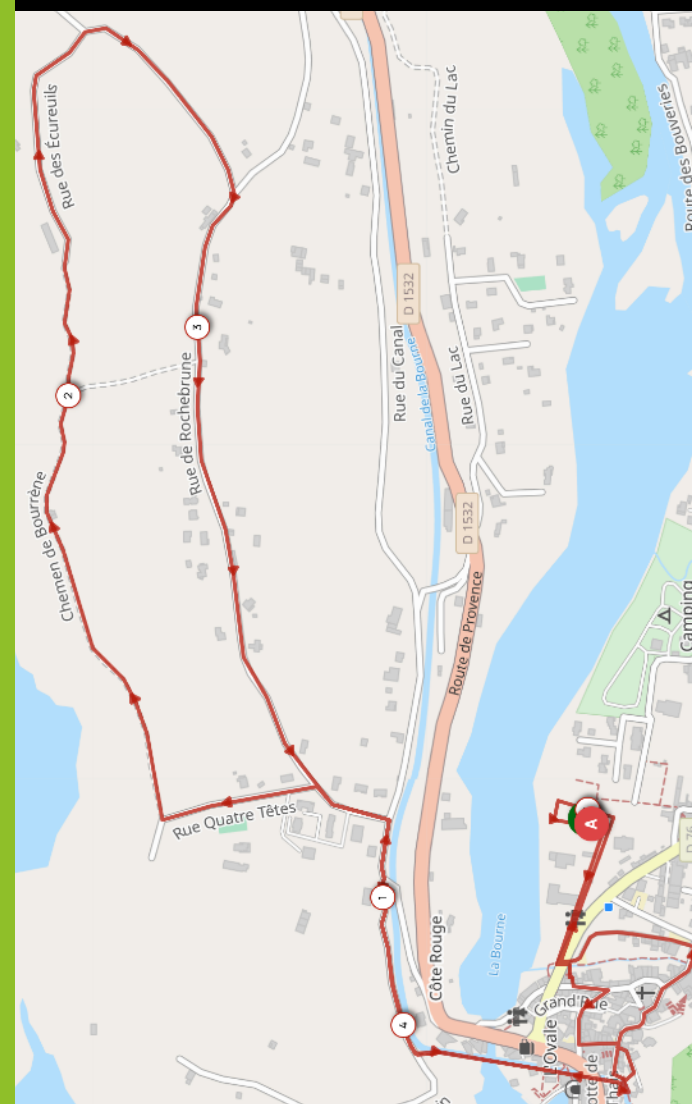
NATATION 0.75KM



VÉLO 24KM D+430M



COURSE À PIED 5KM



NATATION

Si l'eau est inférieure à 16°C le jour de l'épreuve, le port de la combinaison néoprène sera obligatoire, si la température de l'eau dépasse les 24°C, la combinaison néoprène sera interdite.

Le bonnet de bain OBLIGATOIRE ne sera pas fourni par l'organisation.

(Vous pouvez descendre en chaussures au plan d'eau, elles seront récupérées non triées par l'organisation et déposées sous l'espace consignes après la course)

Barrières horaires :

- L, XL CUT-OFF NATATION / PARC T1 : 10H
- M CUT-OFF NATATION / PARC T1 : 9H30
- S CUT-OFF NATATION / PARC T1 : 19H15

VÉLO

Le port du casque est obligatoire jugulaire attachée dès le vélo en main et pendant toute l'épreuve vélo.

Interdiction de jeter des déchets en dehors des zones de ravitaillements sous peine de disqualification

Respect du code de la route, circulation ouverte aux voitures.

Assistance personnelle extérieure interdite

Dossard dans le dos

Drafting interdit

Barrières horaires :

- L, XL CUT-OFF 1 VÉLO : SAINT-LAURENT EN ROYANS : 13H30
- XL CUT-OFF 2 VÉLO : COL DE ROMEYÈRE : 16H30
- L, XL FIN DE VÉLO : 18H00
- M FIN DE VÉLO : 13H00
- S FIN DE VÉLO : 20H45

COURSE À PIED

Interdiction de jeter des déchets en dehors des zones de ravitaillements sous peine de disqualification

Assistance personnelle extérieure interdite

Dossard devant

Barrières horaires :

- L, XL FIN DE COURSE : 20H30
- M FIN DE COURSE : 14H15
- S FIN DE COURSE : 21H30

EDF VERCORSMAN L,XL**VÉLO**

Solide et liquide

KM 30 : L et XL / Col de La Machine

KM57 : L / Choranche

KM 65 : XL / La Balme de Rencurel

KM 82 : XL / Col de Romeyère

Liquide uniquement

KM 87 : XL / Le Mont Noir

COURSE À PIED

Solide et liquide

X 4 : Au pied de l'aqueduc

X 4 : Rue des écureuils

ARRIVÉE

Ravitaillement complet

MMA VERCORSMAN M**VÉLO**

Solide et liquide

KM 30 : Col de La Machine (vélo)

COURSE À PIED

Solide et liquide

X 2 : Au pied de l'aqueduc

X 2 : Rue des écureuils

ARRIVÉE

Ravitaillement complet

EDF VERCORSMAN S**VÉLO**

Pas de ravitaillement sur parcours

COURSE À PIED

Solide et liquide

X 2 : À la sortie de l'aqueduc (côté Saint-Just de Claix)

ARRIVÉE

Ravitaillement complet

REMISE DES PRIX

Des trophées et lots seront remis aux hommes et femmes des catégories suivantes, respectivement sur les épreuves VERCORSMAN S, MMA VERCORSMAN M et EDF VERCORSMAN L et XL, Mini-vercorskids, Vercorskids :

Scratch : 1er, 2e et 3e (4e scratch sur le XL)

Cadet : 1er, 2e et 3e (sur le EDF VERCORSMAN S)

Junior : 1er, 2e et 3e

Scratch Master (toutes catégories) : 1er, 2e et 3e

Poussin : 1er, 2e, 3e (sur le Mini-vercorskids uniquement)

Pupille : 1er, 2e, 3e (sur le Mini-vercorskids uniquement)

Benjamin : 1er, 2e, 3e (sur le Vercorskids uniquement)

Minime : 1er, 2e, 3e (sur le Vercorskids uniquement)

NOUVEAUTÉ : 1er de chaque catégorie sur le EDF VERCORSMAN XL (pas de cumul)

A noter :

- un classement particulier pour le super défi VERCORSMAN
- il n'y aura pas de cumul de prix possible
- seuls les coureurs présents à la remise des prix pourront prétendre à leurs récompenses ou prix

REPAS et BUVETTE

- Un espace de restauration situés au niveau de l'arrivée et du bouclage des tours de course à pied seront ouverts en continu pendant toute la durée des courses les vendredi, samedi et dimanche afin que les athlètes et spectateurs puissent partager et participer grandement au spectacle.
- Les athlètes du M, L et XL pourront retirer leur boisson dans l'espace restauration grâce à leur ticket remis lors du retrait des dossards.
- Les athlètes du S pourront retirer leur boisson dans l'espace restauration grâce à leur ticket remis lors du retrait des dossards.

A large crowd of triathletes is gathered, many wearing wetsuits and swim caps in various colors like purple, orange, and blue. Some are looking towards the camera, while others are looking away. The background shows more people and bicycles, suggesting a race start or a group photo session.

Toute l'équipe du **VERCORSMAN** *vous*
souhaite une excellente course !

EDF
VERCORSMAN
Triathlon  **3000D**


Payre-ficout Cédric : 06.75.01.61.17

Wagner Joel : 06.09.10.67.63

