

TRIMANECH / KIDMANECH

Port Manec'h • 7 août 2026

MÉMO DES COUREURS

Ce mémo tout doux (mais très sérieux !) résume les consignes de l'épreuve du 7 août 2026, conformément au Règlement Technique et de Sécurité (RTS) de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) et au Dispositif Prévisionnel de Secours (DPS) assuré par le Centre de Formation et d'Intervention (CFI) de Quimper – SNSM.

1. LA COMBINAISON, ON LA MET OU PAS ?

Selon le RTS FFTRI : la combinaison isotherme est **interdite** si l'eau est à 24,5°C ou plus, et devient **obligatoire** sous 16°C (eau très froide).

À Port Manec'h : environ 20°C fin juillet, tendance à la baisse vers 17-18°C début août (moyenne d'août : 18,1°C, entre 13,8°C et 20,9°C selon les années).

Conclusion : la combinaison sera très largement **autorisée** le jour J (eau bien en dessous de 24°C).

Confirmation officielle affichée à la remise des dossards et rappelée au briefing, sur la base d'une mesure de l'organisation en 3 points, à 60 cm de profondeur, 1h15 avant le départ.

2. HYDRATATION : BOIRE, C'EST GAGNER !

Conditions annoncées : chaud et sec, faible risque de pluie. Chaque coureur doit anticiper ses besoins en eau, surtout sur les portions les plus exposées.

S'hydrater régulièrement avant le départ — ne pas attendre d'avoir soif.

Utiliser les points de ravitaillement en eau identifiés sur le parcours.

Adapter son allure à la chaleur : ralentir ou marcher n'est pas un échec !

Signaler tout signe de coup de chaleur (maux de tête, vertiges, arrêt de la transpiration, confusion) à un bénévole, un signaleur, un secouriste SNSM ou aux postes de secours.

3. LE DISPOSITIF DE SECOURS VEILLE SUR VOUS

Le Dispositif Prévisionnel de Secours (DPS) est assuré par le CFI de Quimper (SNSM). Un médecin sera présent sur les zones de transition.

Postes de secours et points de ravitaillement signalés au briefing et sur le plan du parcours, envoyé par mail à chaque participant la veille.

Ce document sera actualisé si la météo ou la température de l'eau évoluent significativement d'ici le 7 août.

Bonne course, et surtout... du plaisir !