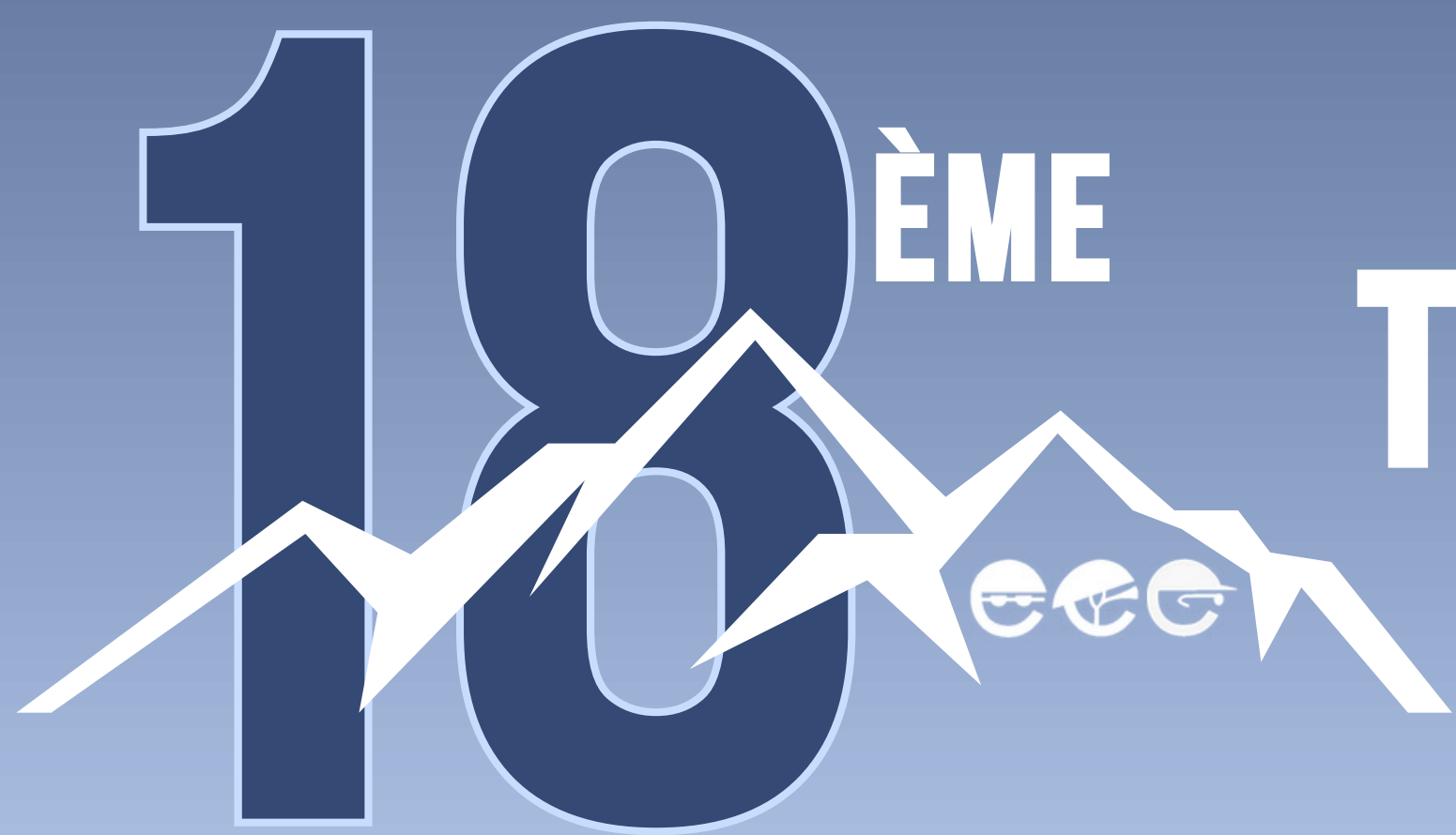




TRIATHLON DE BAUDREIX

SOULOR - AUBISQUE

19 & 20 SEPTEMBRE 2026
BASE DE LOISIRS DE BAUDREIX

GUIDE DES TRIATHLÈTES

2026

by LATRIBU64



BIENVENUE !

Cher(s) athlètes,

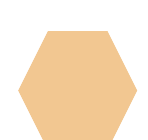
Bienvenue au Lac de Baudreix pour la 18ème édition du Triathlon de Baudreix et du Soulor-Aubisque. 18 ans que nous partageons avec vous notre sport, nos défis et notre passion.

Nous vous attendons encore nombreux cette année, que vous soyez venus pour découvrir ou pour gravir nos deux cols mythiques du Soulor et de l'Aubisque.

Au-delà de la performance que vous allez tous faire, cet événement est avant tout une fête : celle du sport, de la convivialité, du partage et du dépassement de soi.

Toute l'équipe ORGA de LA TRIBU 64, accompagnée de tous ses partenaires, reste mobilisée pour vous offrir une expérience inoubliable.

Prenez le temps de parcourir attentivement ce guide afin de vous préparer au mieux et de profiter pleinement de votre course.



SOMMAIRE

-  [Nos partenaires](#)
-  [Le programme du week-end](#)
-  [Retrait des dossards](#)
-  [Parkings](#)
-  [Plan du site](#)
-  [Les ravitaillements](#)
-  [Triathlon L](#)
-  [Triathlon M](#)
-  [Triathlon S](#)
-  [Triathlon XS](#)
-  [Triathlon jeunes 1](#)
-  [Triathlon jeunes 2](#)
-  [Consignes, check-list et règlement](#)
-  [Collecte d'articles de sport & charte verte](#)
-  [Contacts & Bénévoles](#)

MERCI À EUX

NOS PARTENAIRES

Merci à eux !

Cet événement vous est proposé par **LA TRIBU 64**, avec l'aide de tous ses partenaires !



ILS NOUS FONT CONFIANCE

Foulées • Cueillette de l'Aragnon • Jardinerie Sylvie • Thomas Kremer • Les Ôkiri • Despagnet Travaux Publics • Calicéo • Ballot-Flurin • Eden Mobilité • Mon Voisin Me Régale • Maison Pariès • La Ferme Etchélecu • Tactic • OnePerf • Sation de Luz Ardiden • Vélo Club Nayais • Lucasco Natation • USCN Kayak



PROGRAMME DU WEEK-END

SAMEDI 19

09h00 – Triathlon L

Retrait des dossards dès 7h • Ouverture du parc à vélos : 07h45 • Briefing de départ : 08h45 • Remise des podiums : 16h

10h00 – Triathlon S

Retrait des dossards dès 7h45 • Ouverture du parc à vélos : 08h45 • Briefing départ : 09h45 • Remise des podiums : 12h30

17h30 – Cross Triathlon 6/9 ans

Retrait dossard dès 10h30 • Ouverture du parc à vélos : 17h00 • Briefing de départ : 17h25 • Remise des podiums : 19h15

18h30 – Cross Triathlon 10/13 ans

Retrait dossard dès 10h30 • Ouverture du parc à vélos : 18h05 • Briefing de départ : 18h25 • Remise des podiums : 19h15

TOUT LE WEEKEND

- **Restauration** sur place à la buvette
- **Espace partenaires**
- Le samedi, les athlètes du L pourront même bénéficier d'un moment de détente entre les mains de nos **kinés** présentes sur le site de 14h à 19h avec les produits de notre partenaire **Ballot-Flurin**.



Ballot-Flurin

abeilles santé

DIMANCHE 20

09h00 – Triathlon M

Retrait dossard dès 07h00* • Ouverture du parc à vélos : 07h45 • Briefing départ : 08h45 • Remise des podiums : 12h30

14h00 – Triathlon XS Jeunes / 14h10 – XS Open

Retrait dossard dès 09h30* • Ouverture du parc à vélos : 13h • Briefing départ : 13h45 • Remise des podiums : 15h45



*** Retrait dossards courses M et XS sur site le 19.09 uniquement de 11h à 15h**

RECOMPENSES PODIUMS

Courses individuelles : les 1er, 2ème, 3ème Hommes et Femmes au scratch

Courses duos et relais : 1ères équipes Hommes, Femmes & Mixtes

Récompense exceptionnelle sur le triathlon L individuel : le **meilleur grimpeur** et la **meilleure grimpeuse** sur l'ascension des cols entre Ferrière et le col de l'Aubisque grâce à notre partenaire **TacTic**.



RETRAIT DES DOSSARDS

Où & quand ?

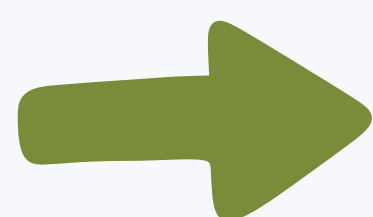
- Magasin Foulées Pau Béarn — vendredi 18/09 de 12h à 18h45. **Uniquement sur inscription !**
- Lac de Baudreix — samedi 19/09 et dimanche 20/09 dès 07h.

*Pour connaître les **horaires exacts** du retrait des dossards de votre course, **rendez-vous à la page de votre course ou sur la page du planning du weekend.***

Retrait anticipé

Le retrait anticipé au magasin Foulées se fait uniquement sur inscription — limite d'inscription le **samedi 12 septembre 2026**, via le formulaire ci-dessous.

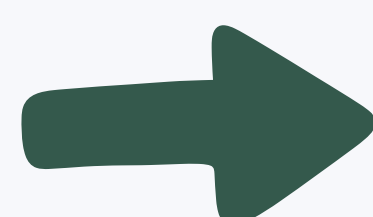
Sans inscription préalable, le dossard sera automatiquement et uniquement disponible sur le site de la course. Reportez-vous alors au programme du weekend pour connaître les horaires.



<https://forms.gle/YpCBQ9LSPRKYxc1P8>

Informations importantes

- Munissez-vous de votre **pièce d'identité** ou **licence**, et de votre **QR code**.
- Les **t-shirts** et **médailles pré-commandés** seront à retirer à la **boutique du triathlon** de Baudreix sur le site de la course.
- Une **boisson offerte** à la buvette en fin de course sur présentation du dossard.
- Pas de bonnets de bain fournis par l'organisation.
- Ceinture porte-dossard à 3 points d'accroche obligatoire.



Bonnets de bain et ceinture porte-dossard disponibles à la boutique du triathlon de Baudreix sur le site.

PARKINGS TRIATHLON

P1 — Bénévoles et Partenaires

Rue du Moulin

P2 - 3 - 4 — Athlètes

Chemin des Pêcheurs et Rue de la Gravière. Le P5 est exclusivement réservé aux PMR.



⚠ Attention

Interdiction de se garer sur le parking du restaurant Les Ôkiri. Merci de suivre les indications de nos bénévoles !

PLAN DU SITE

📍 Pour vous rendre sur place : 3 avenue du Lac, 64800 Baudreix



Zone PARTENAIRES

- **Eden Mobilité** : test de vélos, petits équipements last minute, atelier réparation
- **Lucasco Natation**
- **OnePerf Nutrition** si il vous manque encore des ravitaillements
- La ferme **Etchelecu**
- Station **Luz Ardiden**
- **TacTic** pour vos équipements de triathlon
- La boutique du triathlon de Baudreix
- l'espace bénévoles
- Espace récupération - uniquement le samedi après-midi pour les coureurs du L

RAVITAILLEMENTS

Parcours vélo (L uniquement)

Eau, eau gazeuse, coca, sirop, fruits, fromage, pain, chocolat, quatre-quarts, tucs, chips, bonbons, amandes, pâtes de fruits, sandwichs.

- Km 39 — Col du Soulor
- Km 49 — Ravito personnel au Col de l'Aubisque
- Km 77 — Louvie-Juzon

Règlement : pied à terre obligatoire !



Pour **les sacs perso du 49ème km** :

- A déposer à la consigne à Baudreix **avant 8h45** le jour J
- Un **sac qui se ferme** (pas de sac plastique, nous ne serons pas responsables des pertes de votre matériel)
- **Vous devez vous arrêter** pour prendre votre sac, et le remettre à sa place
- Il vous sera possible de le **récupérer à la consigne** à l'issue de la course

Course à pied L, M & S

Eau, eau gazeuse, coca, fruits, fromage, pain, chocolat, quatre-quarts, tucs, chips, bonbons.

- Triathlon L : 3 zones — km 1,2 / 3,8 / 7,20 / 9,90 / 11,60 / 14,10 / 17,60 / 20,20
- Triathlon M : 2 zones — km 1,2 / 3,8 / 7,20
- Triathlon S (ravitailllements boissons uniquement) : 1 zone — km 2,3 / 5,10

Règlement : s'arrêter pour se faire servir !

Arrivée (toutes courses)

Eau plate, eau gazeuse, sirops, coca, fruits, bonbons, chocolats, quatre-quarts, gâteaux basques, biscuits salés, chips, amandes, fromage, saucisson — servis avec le sourire de nos bénévoles !

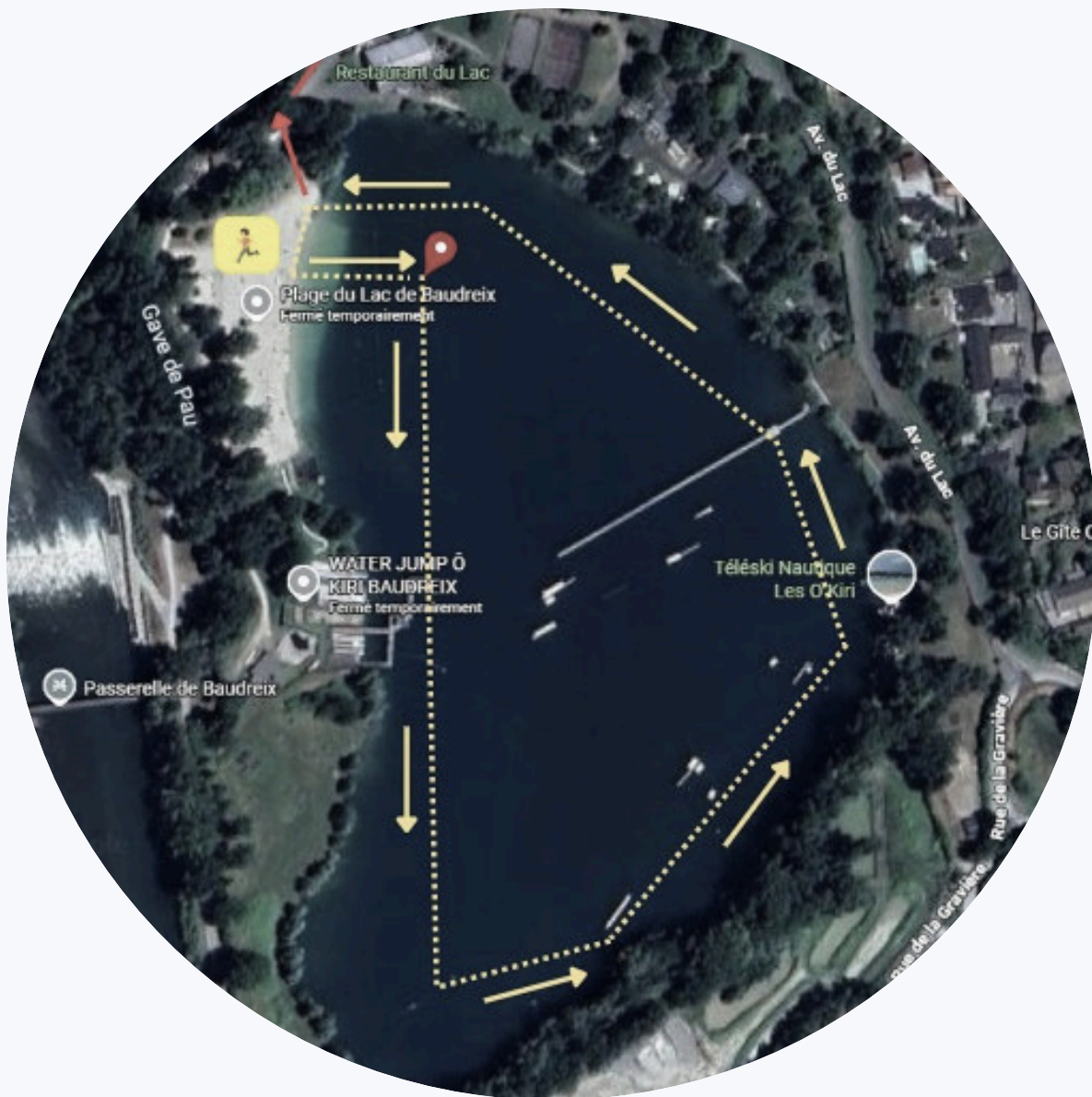
Boisson offerte à la buvette sur présentation du dossard.

TRIATHLON L

Retrait des dossards le 18.09 chez Foulées de 12h à 18h45 (sur inscription) - sur site le 19.09 dès 7h.
Ouverture du parc à vélo : 07h45
Briefing de départ : 08h45
🚩 **Départ natation : 09h00 — Mass-start dans l'eau**

Natation — 1 900 m

2 boucles de 950 m, avec passage sur une plateforme (plongeon derrière, on attend vos meilleurs saltos pour les plus téméraires), sortie à l'australienne.



Vélo — 104,32 km

Parcours vallonné, magnifique — **brebis et vaches possibles, ours en option !**

- Ravito Km 39 — Col du Soulor
- Ravito Km 49 — Ravito personnel, Col de l'Aubisque (sac fermé, déposé à Baudreix avant 8h45)
- Ravito Km 77 — Louvie-Juzon

Pied à terre obligatoire aux ravitos.

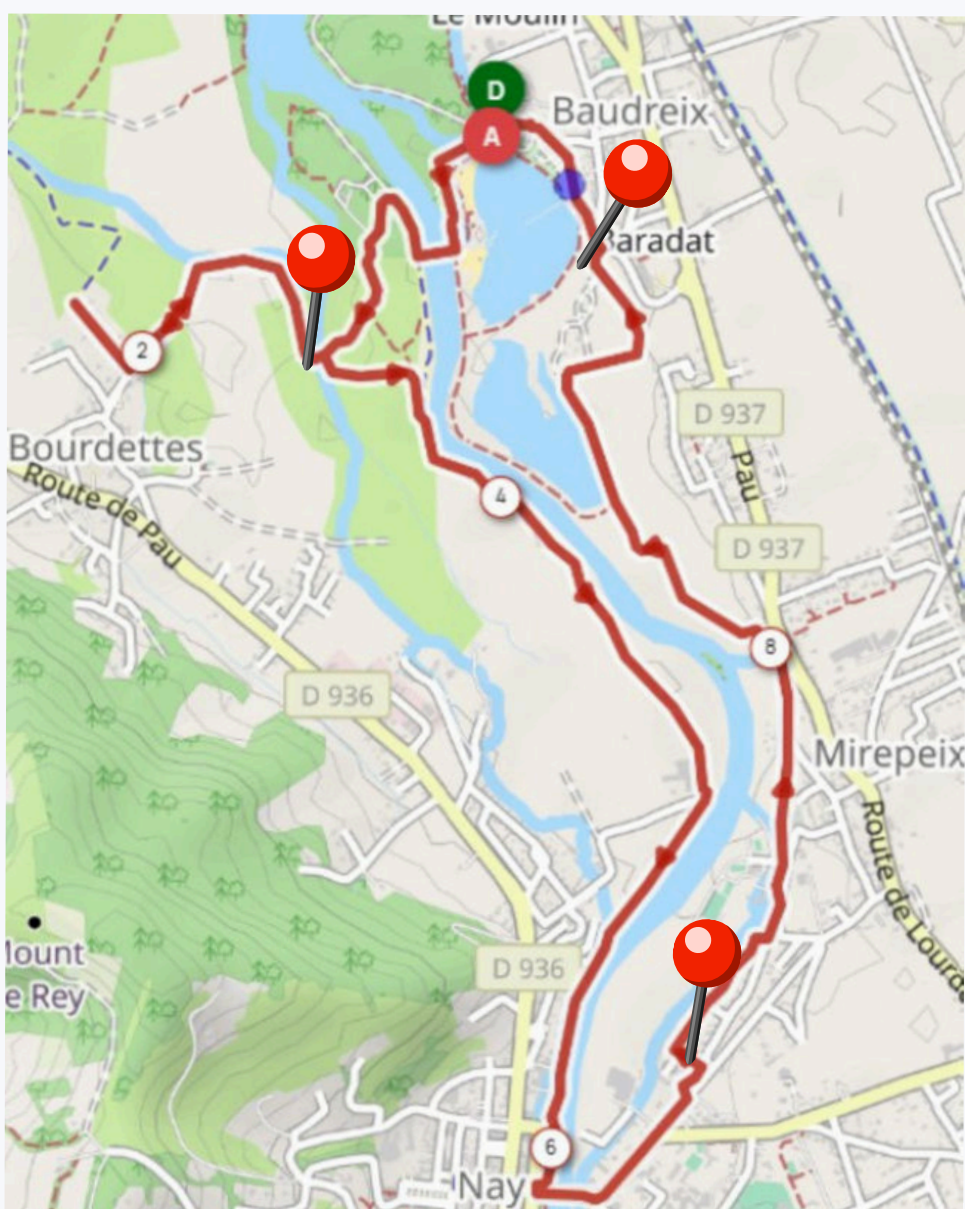
[Lien openrunner](#)



Course à pied — 21 km

2 boucles de 10,5 km, sur la trace originelle du parcours.
3 zones de ravitaillement - détails à la page ravitaillement
S'arrêter pour se faire servir.

[Lien openrunner](#)



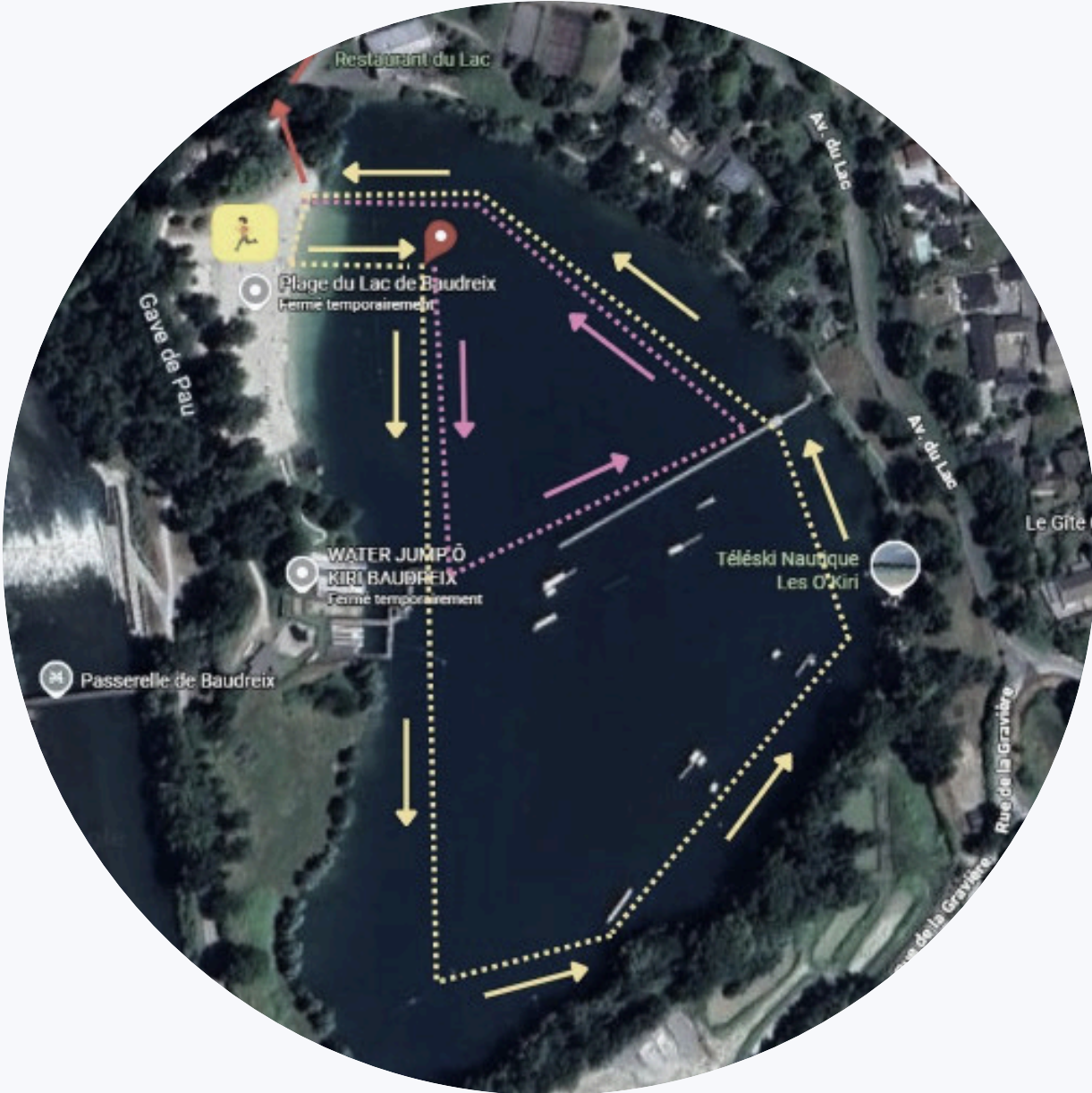
Ravitaillement d'arrivée commun à toutes les courses — voir page « Ravitaillements ».
Port du bonnet de bain obligatoire et de la ceinture porte-dossard 3 points. Non fournis par l'organisation.
Disponibles à la vente à la boutique du triathlon de Baudreix.

TRIATHLON M

Retrait des dossards le 18.09 chez Foulées de 12h à 18h45 (sur inscription) - sur site le 19.09 de 11h à 15h et le 20.09 dès 7h. Ouverture du parc à vélo : 07h45. Briefing de départ : 08h45
🚩 **Départ natation : 09h00 — Mass-start dans l'eau**

Natation — 1 500 m

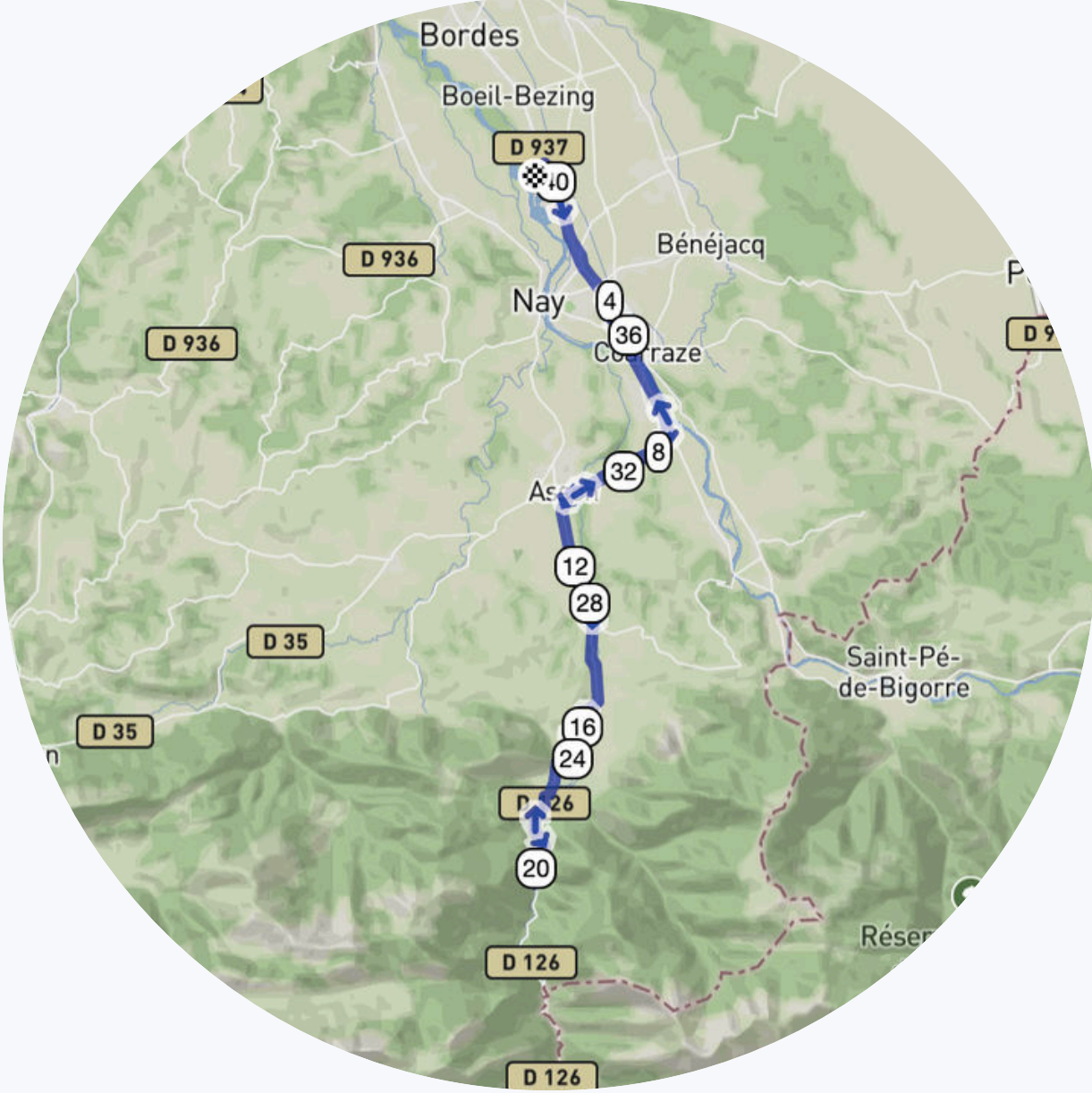
Boucle de 1 000 m avec plateforme (plongeon) + sortie australienne, puis boucle de 500 m — dénivelé sans inquiétude.



Vélo — 40 km / 300 m D+

Aller-retour jusqu'à Ferrières : un aperçu du parcours du L, de quoi attiser votre curiosité !

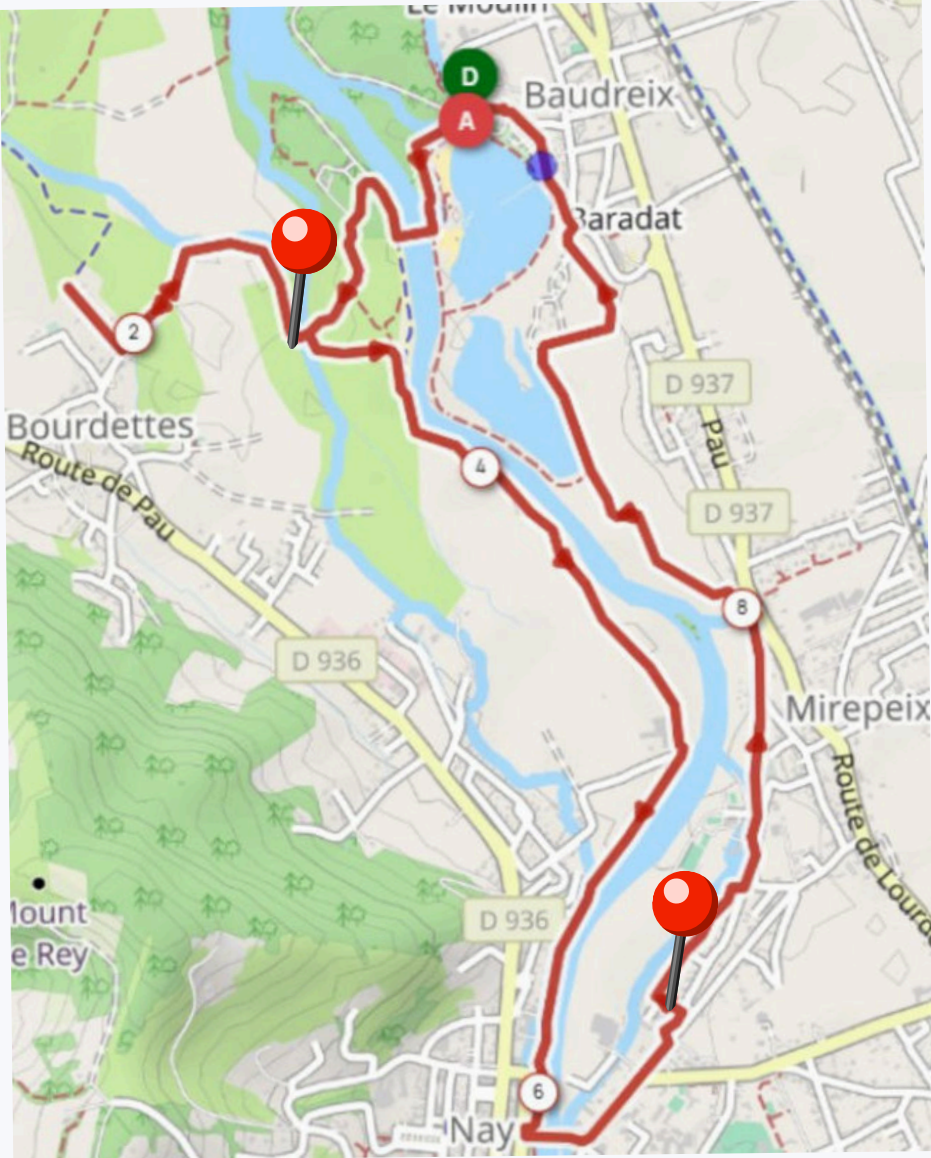
[Lien openrunner](#)



Course à pied — 10 km

2 zones de ravitaillement — km 1,2 et 3,8 & 7,20.
S'arrêter pour se faire servir.

[Lien openrunner](#)



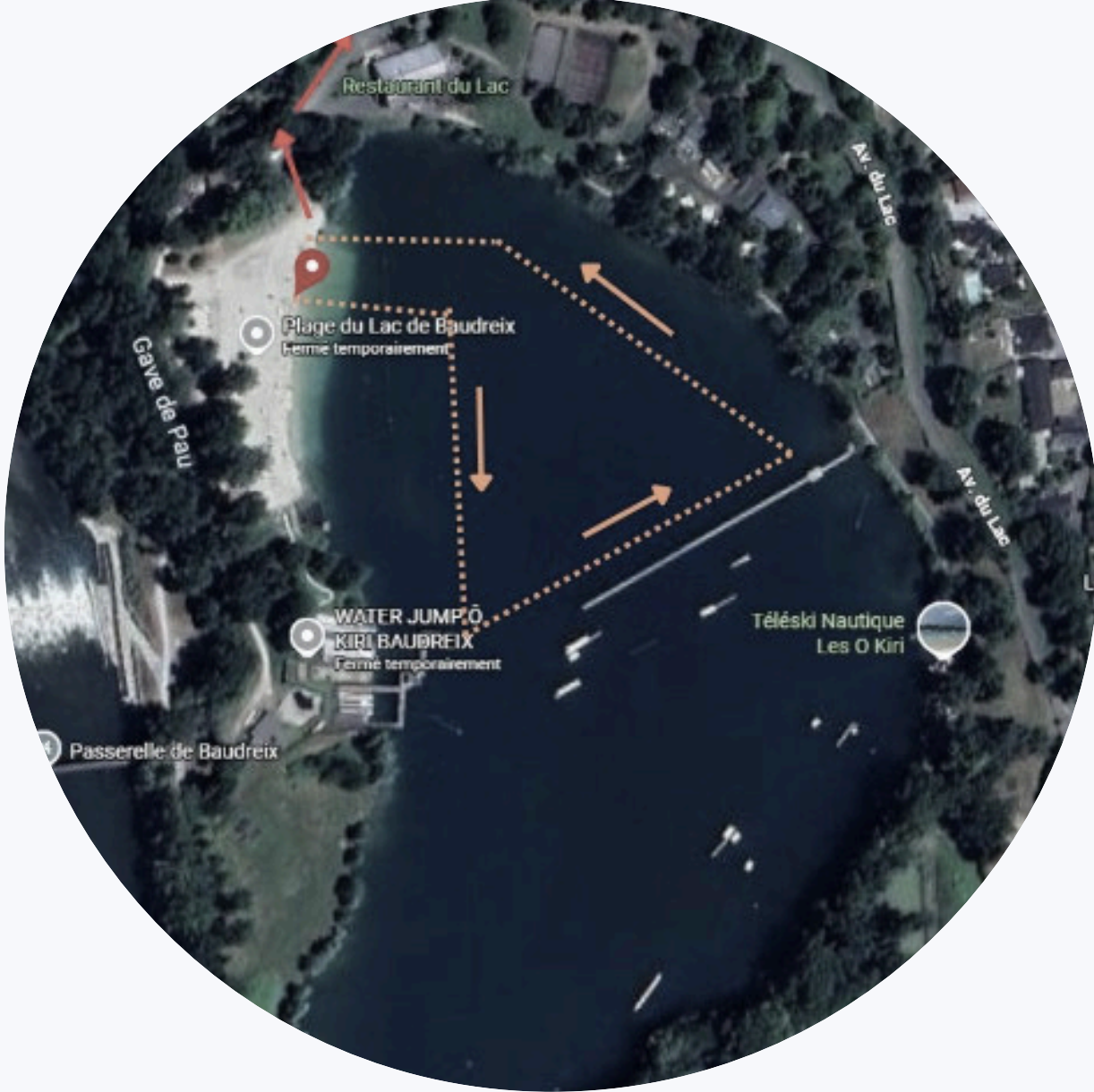
Ravitaillement d'arrivée commun à toutes les courses — voir page « Ravitaillements ».
Port du bonnet de bain obligatoire et de la ceinture porte-dossard 3 points. Non fournis par l'organisation. Disponibles à la vente à la boutique du triathlon de Baudreix.

TRIATHLON S

Retrait des dossards le 18.09 chez Foulées de 12h à 18h45 (sur inscription) - sur site le 19.09 dès 7h45. Ouverture du parc à vélo : 07h45. Briefing de départ : 09h45
🚩 **Départ natation : 10h00 — Mass-start**

Natation — 800 m

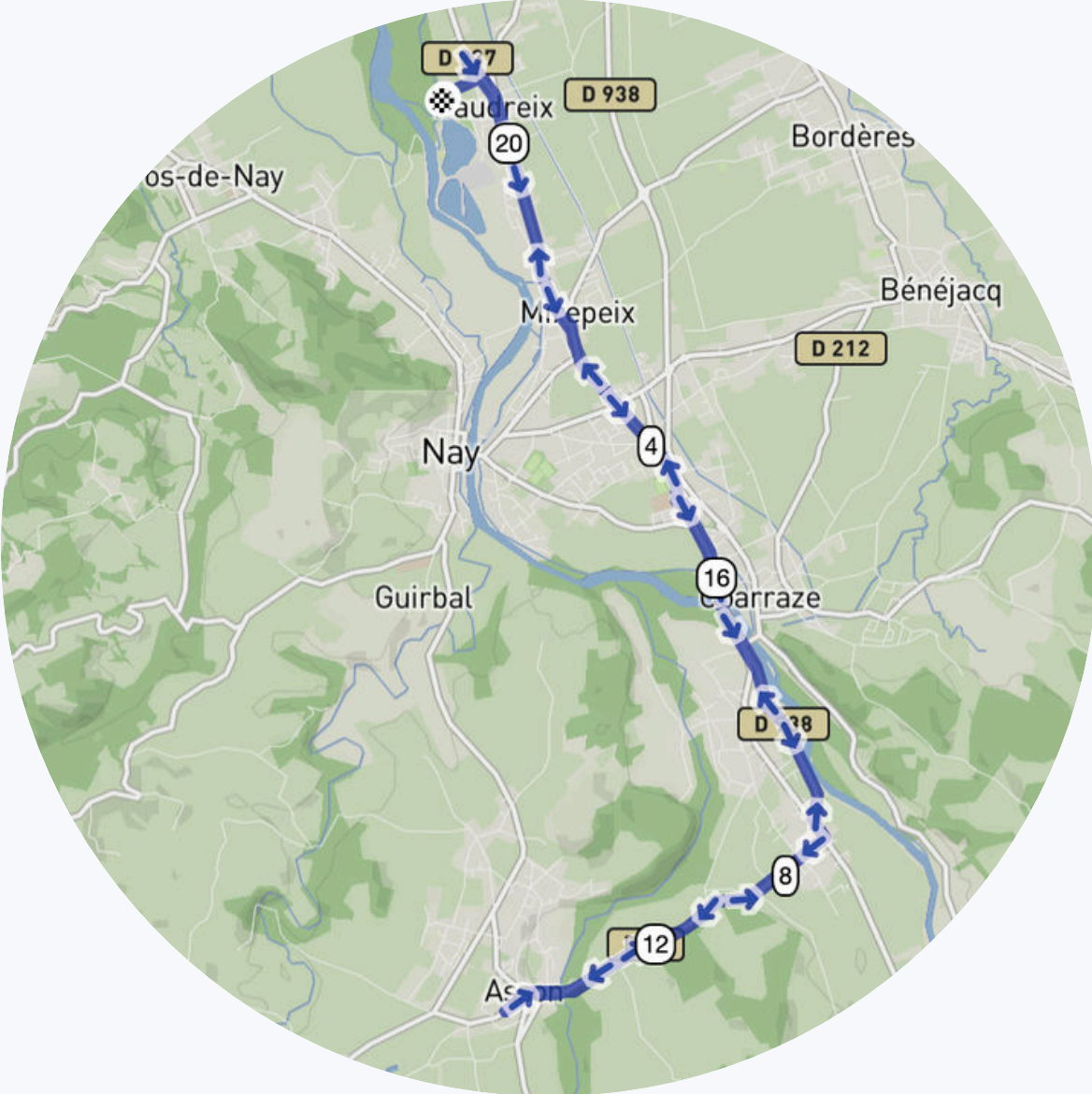
Une seule boucle. En 2025, le premier nageur a frôlé les 12 minutes... Ferez-vous mieux ?



Vélo — 20 km

Parcours très roulant, vous allez aimer !

[Lien openrunner](#)



Course à pied — 5,6 km / 20 m D+

2 tours du lac de Baudreix et de la Gravière.
1 zone de ravitaillement que vous passez 2 fois — km 2,3 et 5,10.

[Lien openrunner](#)



Ravitaillement d'arrivée commun à toutes les courses — voir page « Ravitaillements ».
Port du bonnet de bain obligatoire et de la ceinture porte-dossard 3 points. Non fournis par l'organisation. Disponibles à la vente à la boutique du triathlon de Baudreix.

TRIATHLON XS

Retrait des dossards le 18.09 chez Foulées de 12h à 18h45 (sur inscription) - sur site le 19.09 de 11h00 et 15h00. Le 20.09 dès 09h30.
Ouverture du parc à vélo : 13h. Briefing de départ : 13h45
🚩 **Départ natation XS jeunes : 14h00 - Mass-start. Départ natation XS Open : 14h10 - Mass-start**

Natation – 400 m

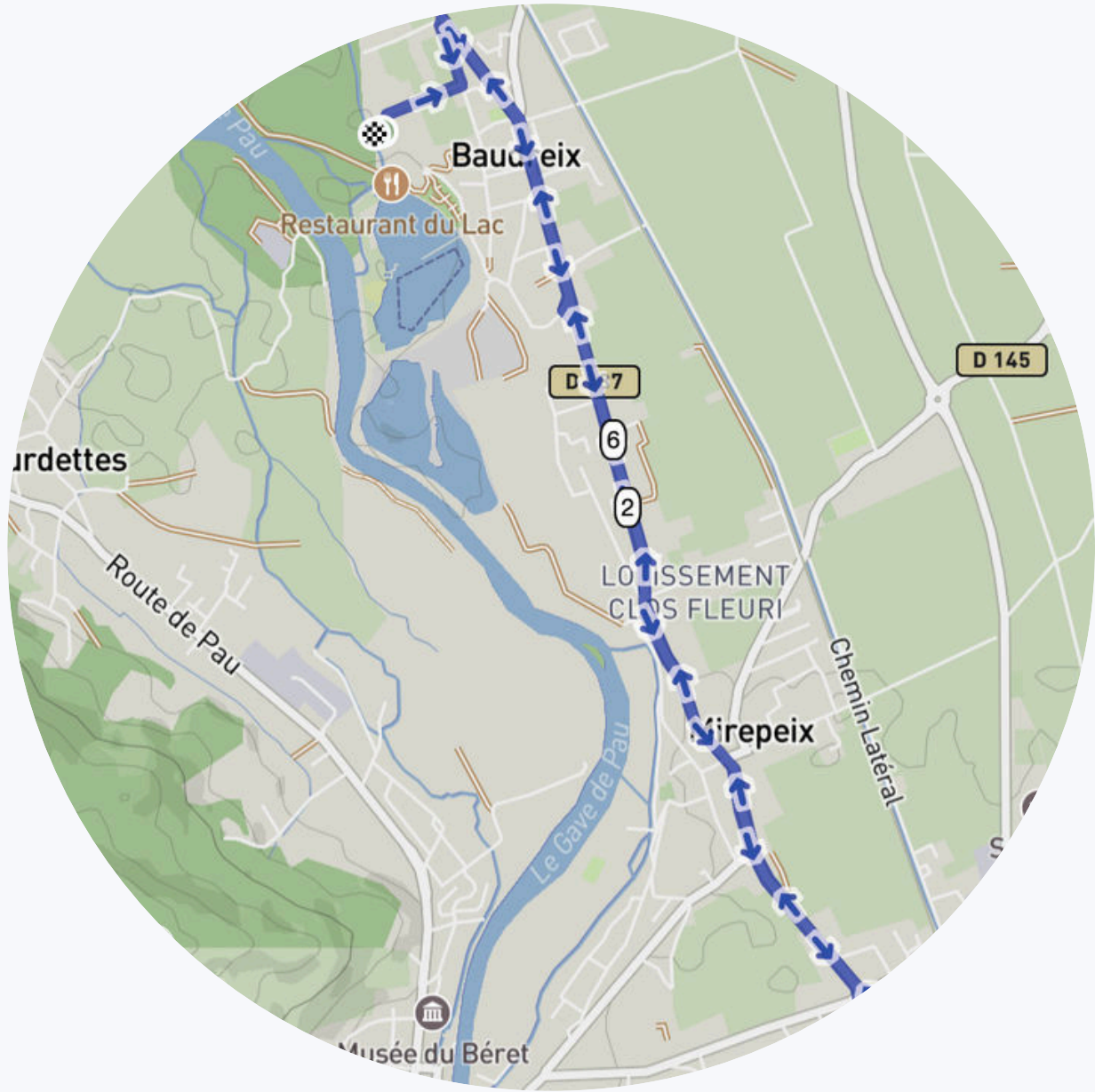
Une seule et unique boucle. En 2025, le premier nageur est passé sous les 5 minutes... Ferez-vous mieux ?



Vélo – 8 km

Parcours très roulant. En 2025, le premier cycliste était revenu en moins de 30 minutes après le départ... Ferez-vous mieux ?

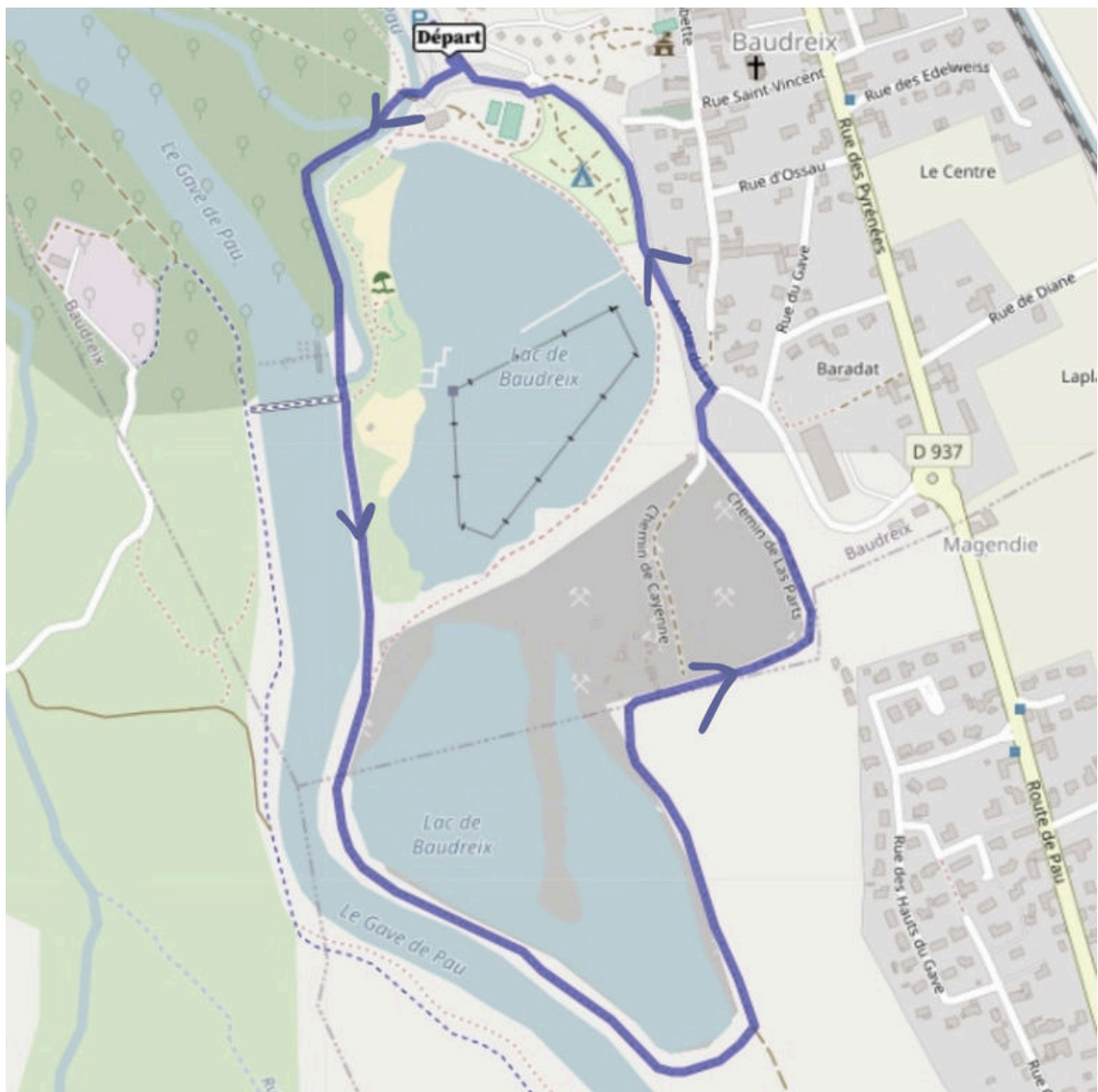
[Lien openrunner](#)



Course à pied – 2,75 km

Une boucle autour du lac de Baudreix.

[Lien openrunner](#)



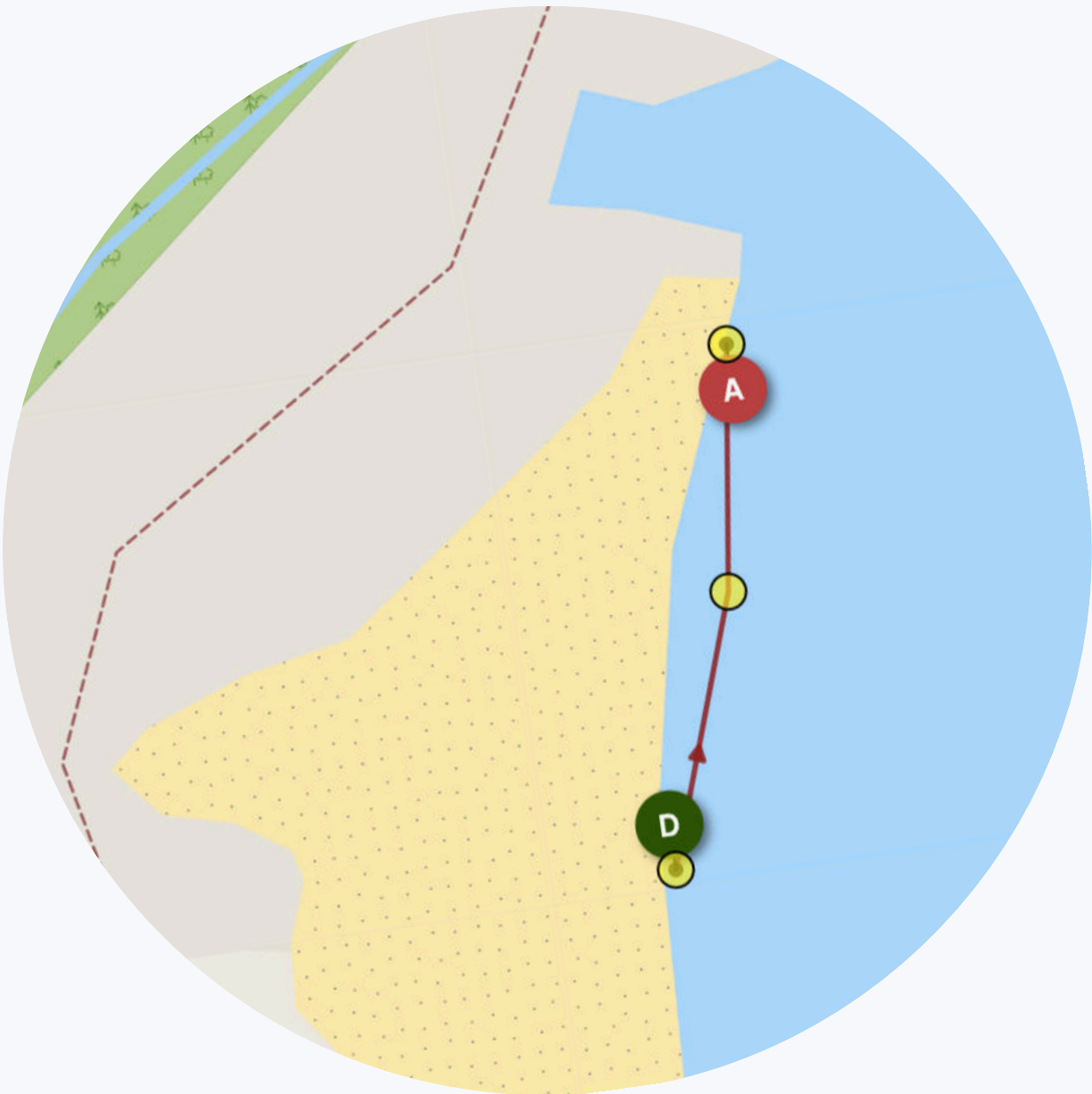
Ravitaillement d'arrivée commun à toutes les courses – voir page « Ravitaillements ».
Port du bonnet de bain obligatoire et de la ceinture porte-dossard 3 points. Non fournis par l'organisation. Disponibles à la vente à la boutique du triathlon de Baudreix.

CROSS TRIATHLON JEUNES 1 (6-9 ANS)

Retrait des dossards le 18.09 chez Foulées de 12h à 18h45 (sur inscription) - sur site le 19.09 dès 10h30. Ouverture du parc à vélo : 17h. Briefing de départ : 17h25
🚩 **Départ natation : 17h30**

Natation — 50 m

Comme un poisson dans l'eau ! Et tu as pied partout.



Vélo — 1 km

Un tout petit parcours pour se lancer !

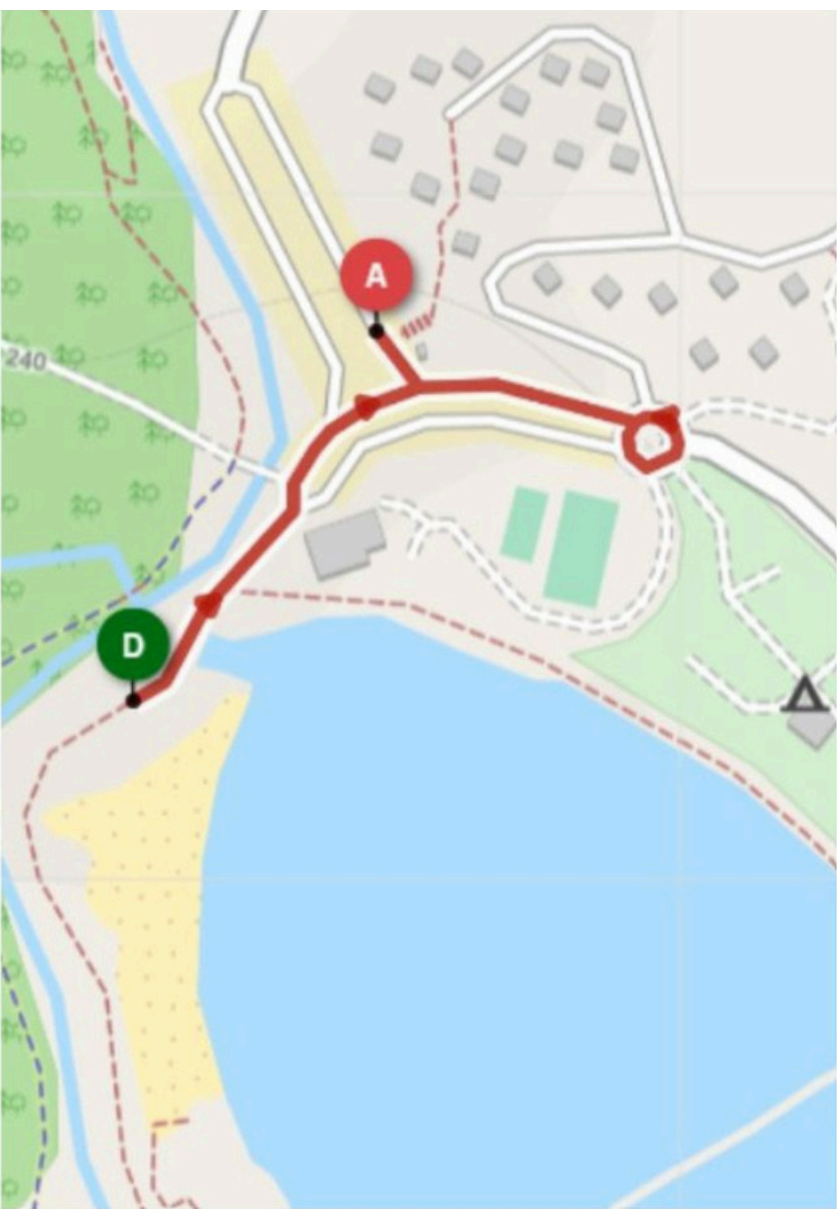
[Lien openrunner](#)



Course à pied — 400 m

En mode lièvre ou en mode tortue ?

[Lien openrunner](#)



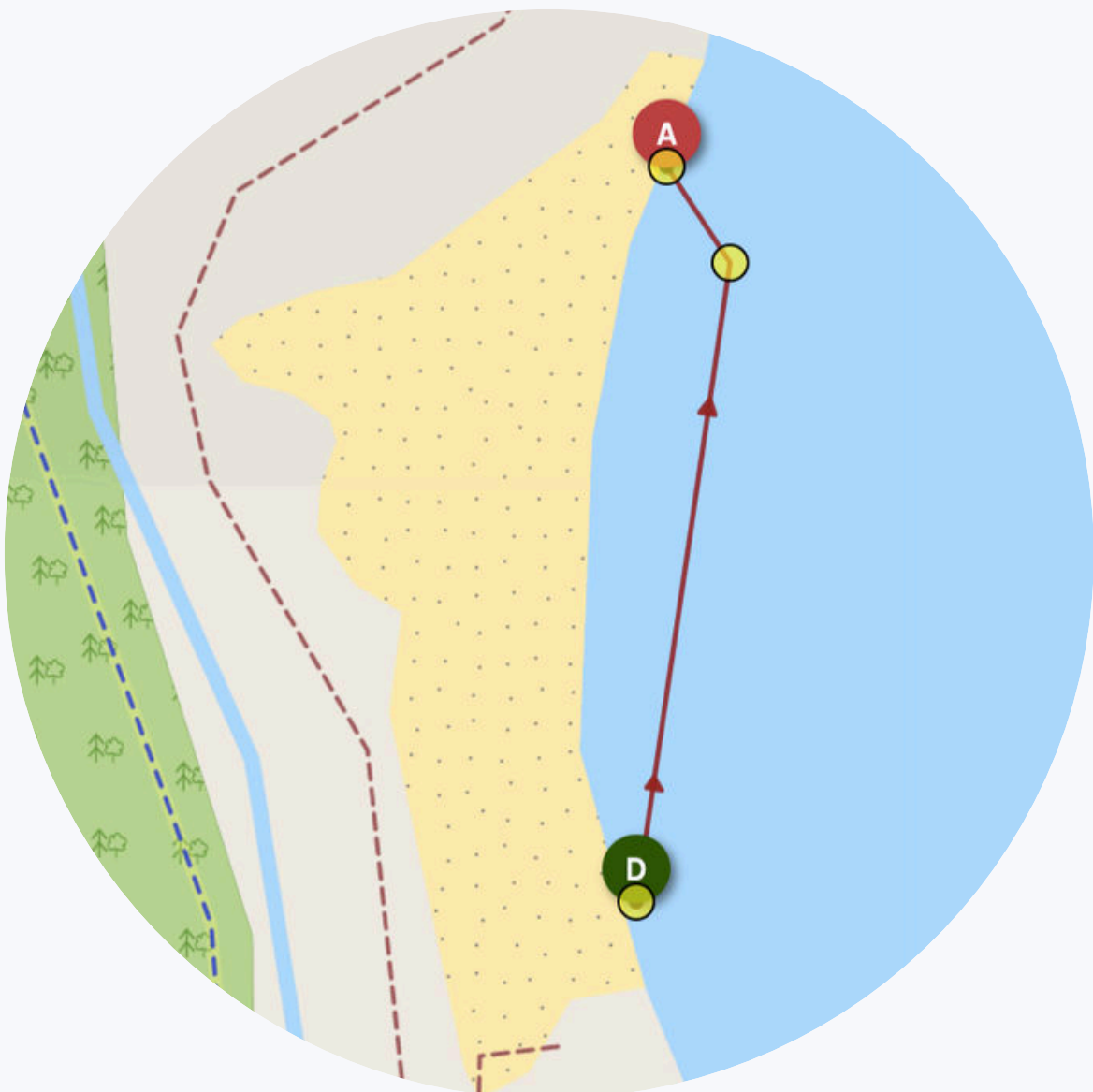
Ravitaillement d'arrivée commun à toutes les courses — voir page « Ravitaillements ».
Port du bonnet de bain obligatoire et de la ceinture porte-dossard 3 points. Non fournis par l'organisation. Disponibles à la vente à la boutique du triathlon de Baudreix.

CROSS TRIATHLON JEUNES 2 (10-13 ANS)

Retrait des dossards le 18.09 chez Foulées de 12h à 18h45 (sur inscription) - sur site le 19.09 dès 10h30. Ouverture du parc à vélo : 18h05. Briefing de départ : 18h25
🚩 **Départ natation : 18h35**

Natation – 200 m

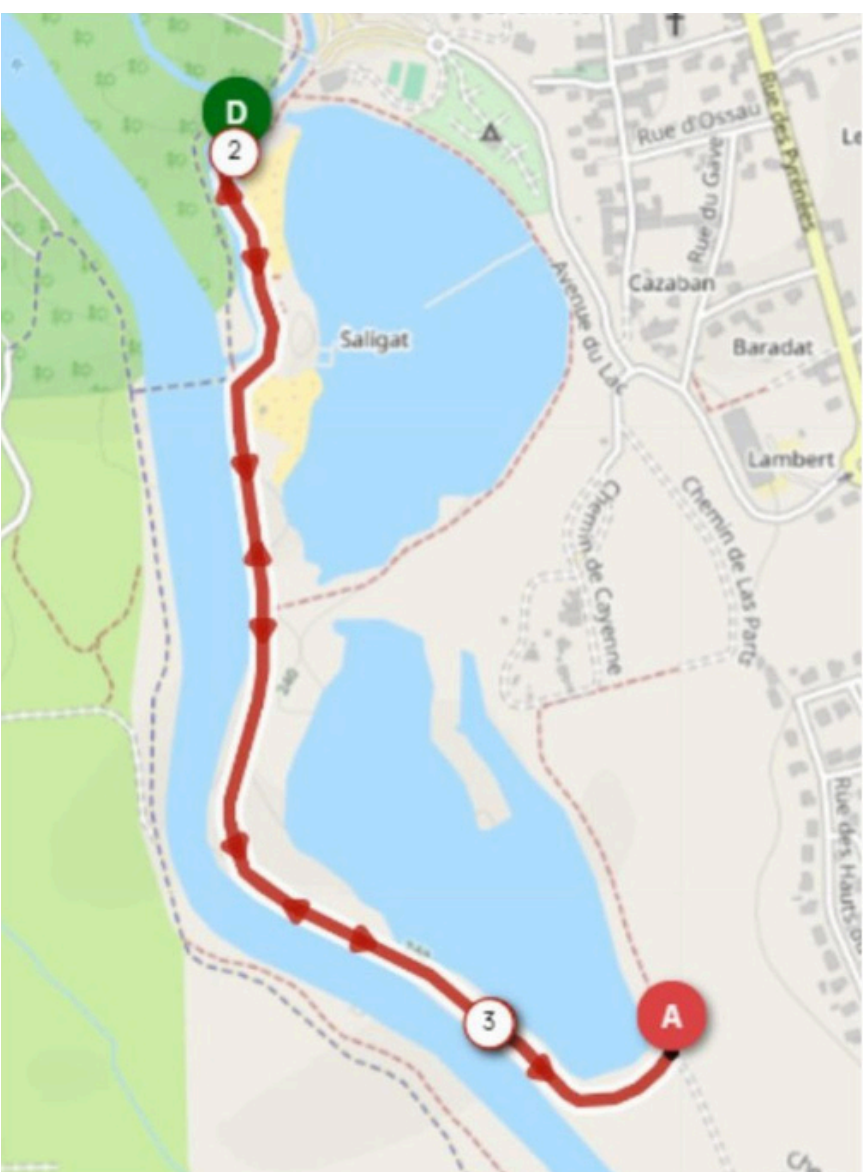
Comme un poisson dans l'eau !



Vélo – 1,1 km / 8 m D+

Un parcours qui monte un peu, mais rien d'insurmontable.

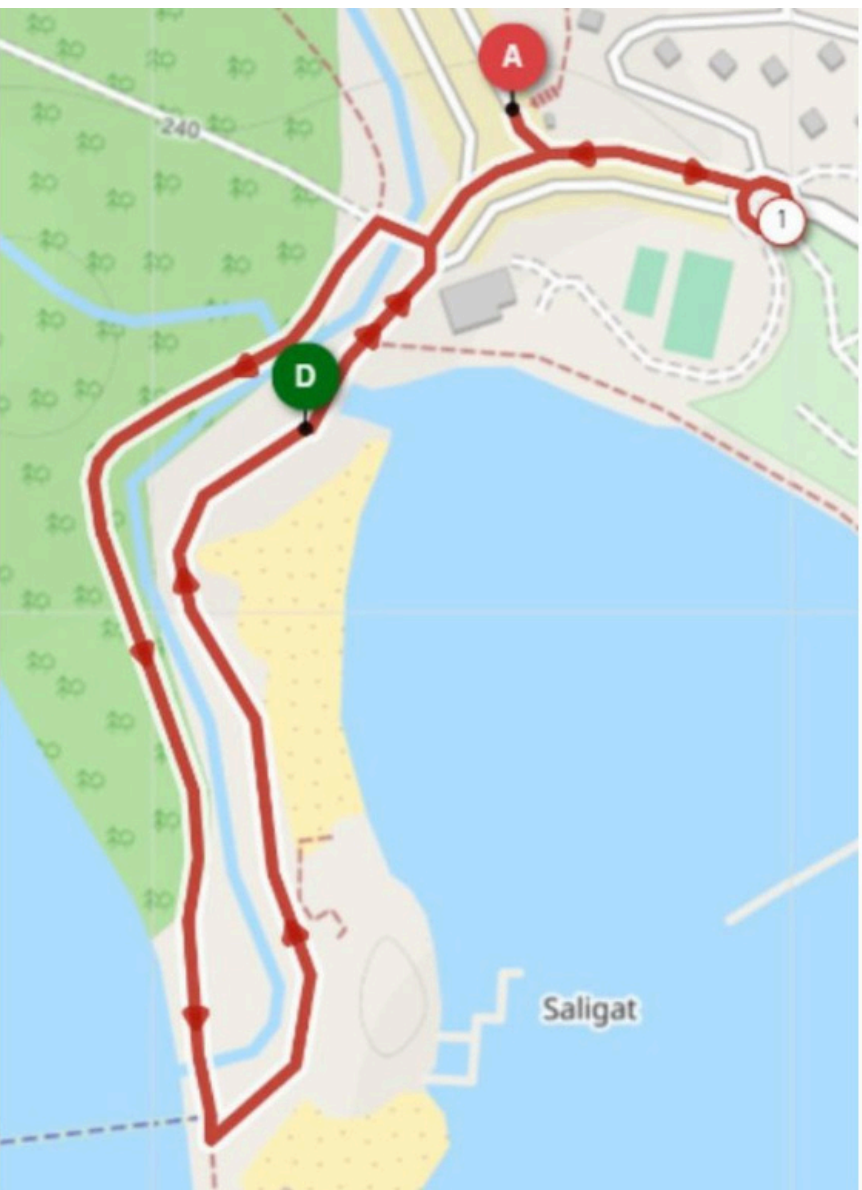
[Lien openrunner](#)



Course à pied – 1 500 m

En mode lièvre ou en mode tortue ?

[Lien openrunner](#)



Ravitaillement d'arrivée commun à toutes les courses – voir page « Ravitaillements ».
Port du bonnet de bain obligatoire et de la ceinture porte-dossard 3 points. Non fournis par l'organisation. Disponibles à la vente à la boutique du triathlon de Baudreix.

CONSIGNE & CHECK-LIST

Consigne bagages

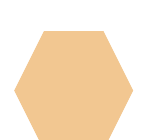
Une consigne sera mise à votre disposition au niveau du ravitaillement final. Merci de prévoir des sacs qui se ferment intégralement.

Matériel à prévoir

- Tenue trifonction ou une tenue pour faire votre triathlon confortablement (attention il est interdit d'être entièrement nu dans le parc à vélo)
- Bonnet de bain (non fourni par l'organisation) et lunettes de natation
- Combinaison néoprène (si nécessaire)
- Une petite serviette pour se sécher les pieds c'est toujours agréable
- Tenues identiques pour les compétiteurs inscrits en DUO
- Ceinture porte-dossard (3 points d'accroche - obligatoire)
- Bidons pour le vélo
- Paire de chaussures pour le vélo si pédales automatiques
- Paire de chaussures pour la course à pied
- Casque
- Lunettes de soleil
- Couvre chef si il fait très chaud recommandé
- Une flasque pour la course à pied si il fait très chaud c'est aussi une bonne idée
- Vos ravitaillements

Quelques rappels de la réglementation

- Contourner les bouées comme indiqué au briefing.
- Attention dans le parc à vélo à bien ranger vos affaires à votre place. Sacs interdits dans le parc à vélo.
- Combinaison néoprène obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°.
- Combinaison néoprène interdite si la température de l'eau est supérieure à 24°.
- La température est mesurée le jour même par les arbitres officiels - elle ne peut pas être communiquée à l'avance.
- Le casque doit être attaché par la jugulaire avant de toucher le vélo.
- Vous devez monter sur le vélo après la ligne signalée par l'arbitre
- Vous devez descendre du vélo avant la ligne signalée par l'arbitre
- Drafting interdit, sauf pour les équipes DUO
- Toute aide extérieure est interdite
- Pratiquez le triathlon dans le respect et la tolérance
- Sourire et dire bonjour / merci à nos supers bénévoles qui sont là pour vous faire vivre une journée inoubliable.



COLLECTE SPORT & LOISIRS

Une initiative d'Ecologic*, en partenariat avec la **Communauté de communes du Pays de Nay**, pour recueillir vos articles de sport ou de loisirs usagés !

Sur place

Un bac sera mis à votre disposition sur site pour que vous puissiez rapporter le matériel que vous n'utilisez plus !

Pour savoir ce que vous pouvez y déposer, suivez ce lien !

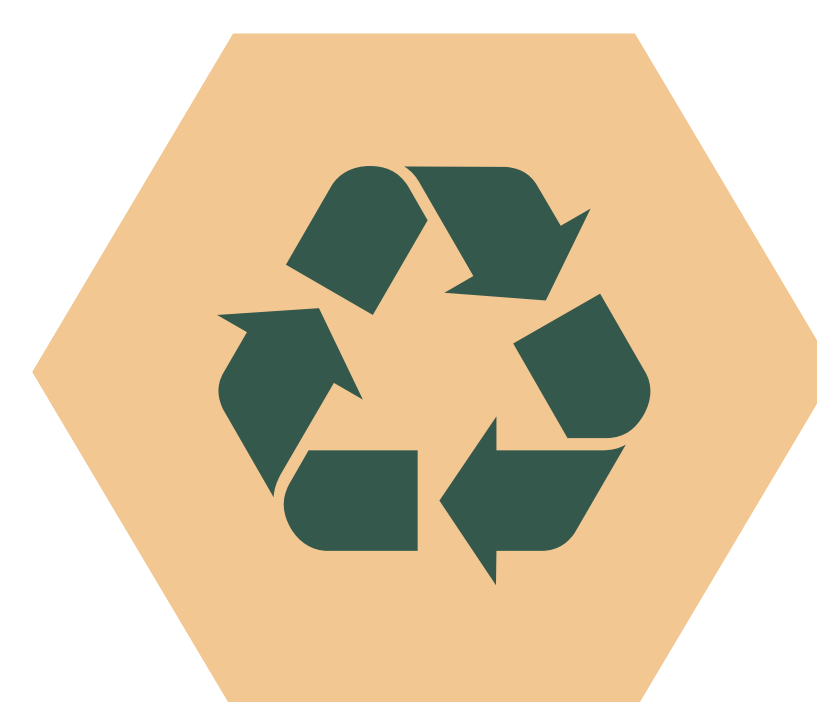


* Qu'est-ce qu'Ecologic ?

** Ecologic est un éco-organisme qui assure, pour le compte des fabricants et metteurs sur le marché d'équipements électriques et électroniques, d'articles de sports et loisirs et d'articles de bricolage/jardinage thermique, la collecte et le traitement de ces produits.*

CHARTRE VERTE

- Je veille à mettre mes déchets dans la bonne poubelle
- J'encourage mes potes à faire pareil



UNE QUESTION ?

CONTACTS

N'hésitez pas à nous contacter !



Marie

Directrice de course
latribu64.orga@gmail.com
06.87.31.50.30



Sophie

Responsable inscriptions
inscriptions@latribu64.fr



Charlène

Responsable bénévoles
latribu64.benevoles@gmail.com



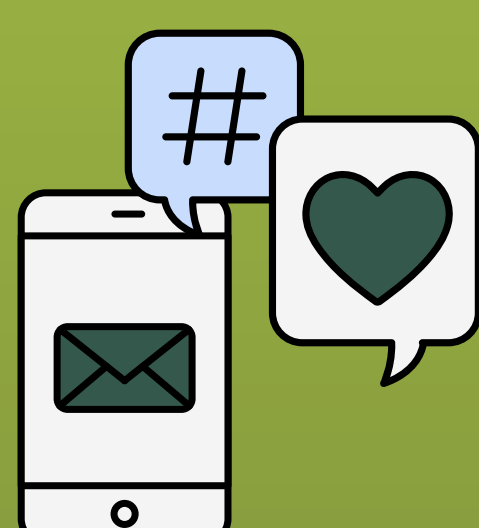
Vous souhaitez **rejoindre l'aventure** en tant que **bénévole** ?
De nombreuses missions vous attendent :

- Accueil
- Sécurité
- Ravitaillements
- Animations
- Logistique

Inscrivez-vous sur le lien suivant →



Suivez-nous sur nos réseaux sociaux



*De nombreuses surprises
vous attendent grâce à
nos partenaires exclusifs,
pensés rien que pour
vous*