



KONA TRI TAHITI

DUATHLON VERT INTERSPORT

04/10/2026- Parc Vairai PUNAAUIA

Version V0 pour validation du 260823

Version V1 modification date clôture et récompenses





INSCRIPTION EN LIGNE UNIQUEMENT SUR WWW.TAHITITRIATHLON.PF

L'épreuve est organisée suivant les règles de la Fédération Tahitienne de Triathlon (FTTRI) en vigueur. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance dû à un mauvais état de santé, au non respect du code de la route ou des consignes de l'organisation, elle décline également toute responsabilité en cas de perte ou de vol de matériel.

Chapitre 1 – Arbitrage de l'épreuve L'arbitrage est placé sous la responsabilité de l'arbitre principal et des arbitres assesseurs sous l'égide la réglementation sportive de la FTTRI [cliquez ici pour la lire](#)

Les principales règles applicables sur les épreuves :

- Le port du casque à coque dure (norme CE), parfaitement ajusté, est obligatoire sur la partie cycliste,
- Les dossards seront positionnés par 3 points, devant en course à pied et derrière en vélo,
- La cession de dossard est strictement interdites

Chapitre 2 – CESSIION DU DOSSARD

- Il est expressément indiqué que les athlètes participent à la compétition sous leur propre et exclusive responsabilité.
- La cession du dossard est strictement interdite. Cette cession dégage de fait la responsabilité de l'organisation en cas d'accident subi ou provoqué par ce tiers lors de l'épreuve.
- En cas d'accident, le cédant et le reprenneur du dossard pourront éventuellement voir leur responsabilité recherchée.
- Le mandataire de la gestion des inscriptions pour le compte d'un groupe est tenu d'informer les participants du contenu du règlement de la course, de l'interdiction de cession du dossard et pourra éventuellement, en cas d'accident, voir sa responsabilité recherchée.
- Il est strictement interdit de courir sans dossard et tout contrevenant sera éventuellement susceptible d'engager sa responsabilité. L'organisation ne saurait être tenue responsable en cas d'accident subi ou provoqué par ce tiers.

Chapitre 3 – Dispositions Générales

Article 3-1 :

- Le « Duathlon vert KONA TRI est organisé par le club de Kona Tri Tahiti sous l'égide de la Fédération Tahitienne de Triathlon, le dimanche 04 octobre 2026 au parc Vairai à Punaauia
- Les épreuves proposées seront ouvertes aux licencié(e)s des clubs de la FTTRI et aux non-licencié(e)s s'acquittant d'une licence journalière.

Article 3-2 : Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours si des circonstances imprévues les y contraignent.





Article 3-3 : Les descriptions des épreuves sont les suivantes :

- Ouvert aux licencié(e)s et non-licencié(e)s* :

- Cross-Duathlon 6-8 ans (individuel) -> 250m de trail, 1km de VTT, 250m de trail
- Cross-Duathlon 9-11 ans (individuel) -> 500m de trail, 2km de VTT, 500m de trail
- Cross-Duathlon assimilé XS (individuel) -> 2.5 km de trail, 6 km de VTT, 1.25 km de trail
- Cross-Duathlon assimilé S (individuel ou par équipe) -> 3.75 km de trail 12 km VTT 2,5 km de trail
- Course hybride -> 500m CAP+ 5* (1 workout poids de corps+ 500m CAP)

* Un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives est obligatoire pour les non-licencié(e)s, conformément à l'Arrêté n° 200 CM du 15 février 2018. La durée de validité du certificat est de 3 ans à compter de la date où il a été établi (auto-questionnaire à déclarer chaque année via l'arrêté) pour les personnes de moins de 50 ans et de 1 an pour les personnes de plus de 50 ans.

- [Cliquez ici pour télécharger le certificat médical type conformément à l'arrêté](#)
- [Cliquez ici pour télécharger l'auto-questionnaire de renouvellement de votre certificat conformément à l'arrêté.](#)

** La catégorie benjamin peut participer à la course 9-11 ans mais ne pourra pas prétendre à un podium sur cette épreuve (point n° 2.11.1.2 de la réglementation fédérale concernant le cahier des charges des compétitions fédérales).

Article 3-4 : La possession d'un certificat médical (moins d'un an) de non contre-indication à la discipline en compétition est obligatoire pour les personnes n'ayant pas de licence fédérale « compétition »

Chapitre 4 – Programme

Dimanche 04 octobre 2026 :

A partir de 6h30 Accueil des athlètes et retrait des dossards pour les deux courses

7h30 Briefing des deux courses et fermeture du parc à vélo pour les deux courses

8h00 Départ duathlon S

9h30 Départ duathlon XS

10h00 Briefing des deux courses et fermeture du parc à vélo pour les deux courses jeunes

10h15 Départ de la course 6-8

10h25 Briefing de la course hybride

10h30 Départ de la course des 9-11

10h30 départ de la course hybride

11h30 Récompenses

12h00 Fin de l'évènement





Chapitre 5 - Inscriptions

Pour l'ensemble des épreuves, les licencié(e)s et non-licencié(e)s peuvent s'inscrire individuellement ou par l'intermédiaire de leur club via le site internet de la fédération tahitienne de triathlon : www.tahititriathlon.pf ou directement sur le site de fenuamoove www.fenuamoove.com.

- Le jour de la compétition les inscriptions non-payées ne seront pas pris en compte.
- Remboursement à 100 % sous justificatif écrit par une personne compétente 72 heures avant la compétition fédérale.
- Possibilité de règlement par carte bancaire (via l'inscription en ligne) ou par chèque à déposer au plus tard le 02/10/2025 à 8h00 (heure de Tahiti) au siège de la FTTRI.
- Les inscriptions seront clôturées le 02/10/2025 à 8h00 (heure de Tahiti). Pas d'augmentation des tarifs à J-10.

Tarifs des engagements pour les licencié(e)s de la F.T.TRI :

Courses	Droit d'engagement dès l'ouverture des inscriptions jusqu'à la clôture	Engagement le jour de la compétition
Cross Duathlon 6-8 ans (ind)	700 XPF	Pas d'engagement le jour de la compétition
Cross Duathlon 9-11 ans (ind)		
Cross Duathlon XS (ind)	2 300 XPF	
Cross Duathlon S (ind ou équipe)	3 300 XPF	
Course hybride	3 300 XPF	

Tarifs des engagements pour les non-licencié(e)s :

Toutes personnes non titulaires d'une licence triathlon « compétition » doivent obligatoirement s'acquitter d'une « licence journalière » (point n° 4.3.7 de la réglementation fédérale 2022) et présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité sportive comme le stipule l'article 3-3 de ce règlement.





Courses	Droit d'engagement dès l'ouverture des inscriptions jusqu'à la clôture		Engagement le jour de la compétition
Cross Duathlon 6-8 ans (ind)	700 xpf	+250xpf de licence journée	Pas d'engagement le jour de la compétition
Cross Duathlon 9-11 ans (ind)			
Cross Duathlon XS (ind)	2 300 xpf	+1000xpf de licence journée	
Cross Duathlon S (ind ou équipe)	3 300 xpf		
Course hybride	3 300 XPF		

Chapitre 6 - Parcours des épreuves

Cross Duathlon XS :

- 1er TRAIL : Le parcours à pied est un chemin mixte allé béton / parcours en herbe de 1.25 km couru en boucle. Le parcours comprend 2 boucles identiques soit une distance de 2.5 km ,.
- VTT : Les départs et arrivées s'effectuent dans le parc à vélo. Les VTTistes empruntent la boucle tracée dans le parc pour sur une distance de 2.0 km. Au total le parcours VTT comprend 3 boucles soit 6.0 km. Un VTT est obligatoire.
- 2er TRAIL : Le parcours à pied est une boucle de 1.25 km courue en boucle identique à la première. A la fin de la boucle, les athlètes passent sous l'arche d'arrivée.

Cross Duathlon S :

- 1er TRAIL : Le parcours à pied est un chemin mixte allé béton / parcours en herbe de 1.25 km couru en boucle. Le parcours comprend 3 boucles identiques soit une distance de 3.75 km ,.
- VTT : Les départs et arrivées s'effectuent dans le parc à vélo. Les VTTistes empruntent la boucle tracée dans le parc pour sur une distance de 2.0 km. Au total le parcours VTT comprend 6 boucles soit 12 km. Un VTT est obligatoire.





- 2er TRAIL : Le parcours à pied est une boucle de 1.25 km courue en boucle identique à la première à effectuer 2 fois soit 2.5 km. A la fin de la boucle, les athlètes passent sous l'arche d'arrivée.

Cross Duathlon 9-11 :

- 1er TRAIL : Le parcours à pied est un chemin mixte allé béton / parcours en herbe de 0.5 km couru en une seule boucle.
- VTT : Les départs et arrivées s'effectuent dans le parc à vélo. Les VTTistes empruntent la boucle tracée dans le parc pour la partie CAP des adultes qui sera raccourcie à sur une distance de 1.0 km. Au total le parcours VTT comprend 2 boucle soit 2 km. Un VTT est obligatoire.
- 2er TRAIL : Le parcours à pied est une boucle de 0.5 km courue en boucle identique à la première. A la fin de la boucle, les athlètes passent sous l'arche d'arrivée.

Cross Duathlon 6-8 :

- 1er TRAIL : Le parcours à pied est un chemin mixte allé béton / parcours en herbe de 0.25 km couru en boucle.
- VTT : Les départs et arrivées s'effectuent dans le parc à vélo. Les VTTistes empruntent la boucle tracée dans le parc pour la partie CAP des adultes qui sera raccourcie à sur une distance de 1.0 km. Au total le parcours VTT comprend 1 boucle soit 1 km. Un VTT est obligatoire.
- 2er TRAIL : Le parcours à pied est une boucle de 0.25 km courue en boucle identique à la première. A la fin de la boucle, les athlètes passent sous l'arche d'arrivée.

Course hybride :

La course hybride s'effectuera de manière individuelle avec un départ style contre la montre échelonné toutes les minutes. Le nombre maximum d'athlète autorisé à parcourir est de 30 personnes. La course est ouverte à partir des catégories juniors. Elle comprend un départ au niveau de l'entrée du parc à vélo, devant la tente du chronométreur officiel de l'épreuve. Les athlètes effectueront un parcours de course à pied de 500m (boucle bleue identique au circuit vélo des jeunes de 9-11) , puis repasseront devant la tente du chronométreur et longeront le parc côté mer pour s'arrêter sur la zone de workout matérialisée au niveau de l'aire de jeu existante. Les athlètes devront réaliser une répétition d'exercice qui sera validée par l'officiel présent sur place avant de pouvoir repartir pour un tour de course à pied identique au premier. Les 5 workouts à réaliser sont les suivants :

. 30 pompes

- Position de départ : bras tendus, corps gainé et aligné.
- Descendre jusqu'à ce que **le torse touche le cône**, positionné au sol sous la poitrine.
- Remonter jusqu'à une **extension complète des bras**.





- Une répétition est validée uniquement si le torse touche le cône et que les bras sont complètement tendus en position haute.

40 squats

- Position de départ : jambes tendues, debout.
- Descendre jusqu'à ce que **la ligne des hanches passe sous le niveau des genoux** (parallèle cassée).
- Remonter jusqu'à une **extension complète des jambes**.
- Revenir en position debout avant d'enchaîner la répétition suivante

50 sit-ups

- Position de départ : allongé sur le dos, jambes fléchies et pieds au sol.
- Monter le buste jusqu'à atteindre la **position haute complète, mains sur les pieds**
- Redescendre jusqu'à ce que **les mains touchent le sol derrière la tête** avant de commencer la répétition suivante.
- Une répétition n'est validée que si l'amplitude complète est respectée.

40 fentes alternées

- Départ debout, jambes tendues.
- Effectuer une fente en alternant **jambe droite puis jambe gauche**.
- Descendre jusqu'à ce que le **genou arrière touche du sol**
- Remonter jusqu'à une **extension complète des jambes**.
- Alternier les jambes à chaque répétition.
- **40 répétitions = 20 par jambe.**

30 burpees

- Position de départ : debout.
- Descendre au sol jusqu'à ce que **le torse touche le sol**.
- Revenir en position debout.
- Effectuer une **extension complète du corps avec les pieds qui décollent du sol** (saut).
- À la réception, enchaîner directement la répétition suivante.
- Une répétition est validée uniquement si le torse touche le sol et que le saut avec décollage des pieds est effectué.

A la fin de la cinquième série, l'athlète effectuera un dernier tour de course à pied et franchira la ligne d'arrivée. Le classement s'effectue suivant le temps total réalisé par l'athlète.





Chapitre 7 - Classement et récompenses

Courses	Podiums			
Cross duathlon 6-8 ans	3 premières filles		3 premiers garçons	
Cross duathlon 9-11 ans	3 premières filles		3 premiers garçons	
Cross Duathlon XS	3 premières filles (benjamine)	3 premiers hommes (benjamin)	3 premières filles (minime)	3 premiers hommes (minime)
Cross Duathlon S	3 premières femmes scratch et catégorie cadette	3 premiers hommes scratch et catégorie cadet	Première équipe Homme, Femme, Mixte	
Course hybride	3 premières filles		3 premiers garçons	

Chapitre 8 - Responsabilité

Les triathlètes acceptent lors de leur inscription les dispositions du présent règlement. La manifestation est placée sous la responsabilité du club organisateur et de la commune sous l'égide de la FTTRI. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de non- respect des clauses du présent règlement, de vols ou pertes de biens.

Chapitre 9 - Environnement

Chaque concurrent s'engage à respecter l'environnement et à ne jeter aucun déchet sur le site, des poubelles sont mises à disposition. Le non-respect pourra entraîner une sanction voire la disqualification du concurrent.

Chapitre 10 - Droit à l'image

Le concurrent accepte à utiliser les photos et vidéos (pouvant inclure son nom et prénom, ses propos et sa représentation) prises durant toute la durée de la compétition fédérale. Le cas échéant, le concurrent peut refuser le droit à l'image en envoyant un courrier officiel adressé au président de la FTTRI avant la date de la compétition fédérale.

Chapitre 11 - Annexes





Parcours CAP S-XS





Parcours VTT S-XS

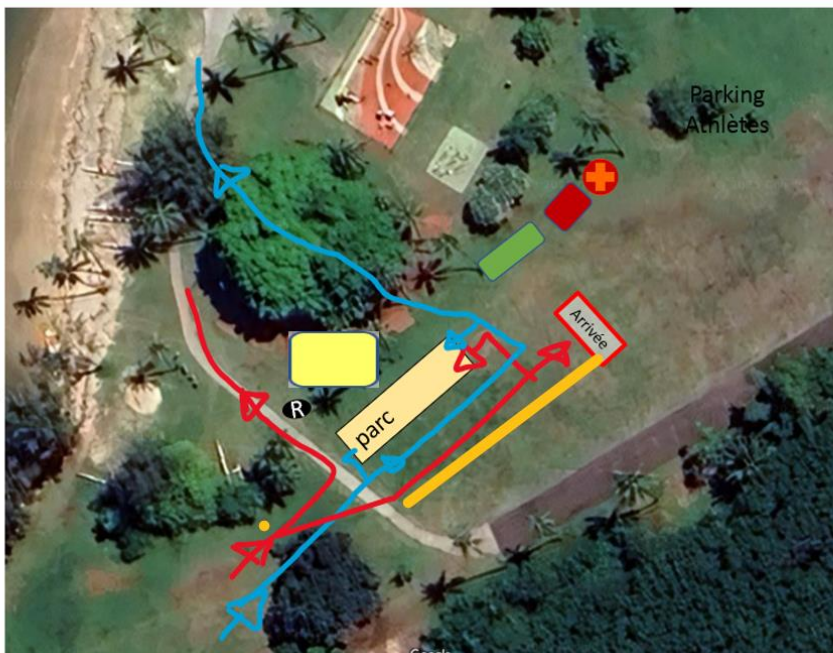


ZOOM parc de transition



ZONE PARC A VELO

- Parcours CAP
- Barrières
- Parcours Velo
- parc Parc de transition
- Arrivée Arche arrivée
- Table élargissement
- Buvette
- R Ravitaillement
- R. arrivée
- + Secouristes
- Aire workouts



COURSES ENFANTS



DUATHLON 6-8 / 9-11

COURSE A PIED 9-11 -500 m

COURSE A PIED 6-8 : 250m

VELO :
1 km (1*6-8 / 2*9-11)