

LA SECURITE

La sécurité sur l'eau est assurée par les équipes de sauveteurs de Perros-Guirec.

Les organisateurs et les membres de la sécurité se réservent le droit d'empêcher un concurrent de prendre le départ, de l'interrompre ou de l'arrêter si son état est jugé incompatible avec sa sécurité ou celle d'un tiers.



Pour des impératifs liés à la météo,
Les organisateurs peuvent annuler ou
ajourner l'épreuve

Renseignements :

Rotonde de Trestraou

02.96.91.13.57

estivales@perros-guirec.com

Inscriptions à l'accueil des
ESTIVALES à la Rotonde,
Plage de Trestraou jusqu'au
Vendredi 21 Août à 16h.

Retrouvez-nous sur:

 [jeunesseetsportperrosguirec](https://www.instagram.com/jeunesseetsportperrosguirec)

 [jeunesse-sports perros guirec](https://www.facebook.com/jeunesse-sports-perros-guirec)





Biathlons des sables

Course à pieds : 4 000 mètres
Epreuve de nage : 500 mètres

PLAGE DE TRESTRAOU
à 19h30

21 Août 2026

Les Estivales

Un programme d'animations
gratuites
pour toute la famille !

SENIOR, 14 ans et +
PERROS-GUIREC
VOTRE LIEU DE RENDEZ-VOUS



LA ROTONDE
Le coin vie! rôz!

Plage de Trestraou
Ouvert 7/7j 10h-12h 15h-18h
estivales@perros-guirec.com
02 96 91 13 57







MODALITES DE L'EPREUVE

Equipement :

- COMBINAISON ou SHORTY, les maillots de bains sont tolérés si les conditions météo le permettent,
- la course s'effectuera pieds nus ou avec des baskets.

TARIFS :

PASS obligatoire: 2,50 €

Autorisation parentale pour les mineurs et le responsable légal de l'enfant doit rester sur place avant et pendant l'épreuve.

EN ÉQUIPE OU INDIVIDUEL

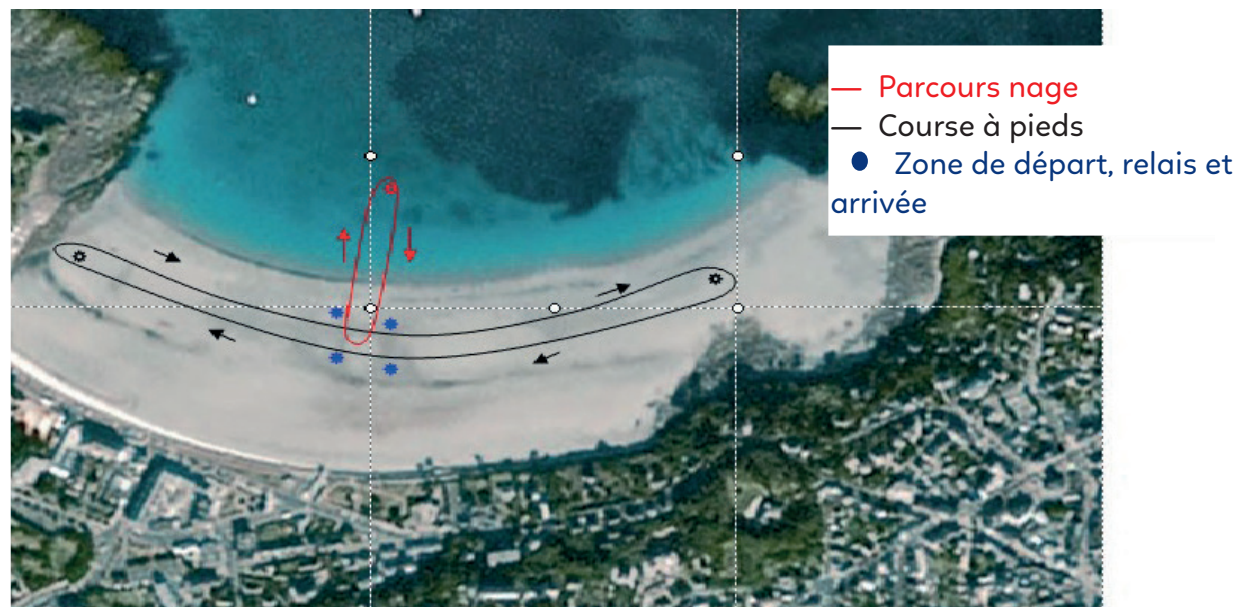
Départ prévu à 19h30 Plage de TRESTRAOU.
Pointage 19h15

Epreuve sportive ouverte à tous, avec présentation de :

- un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la course à pied et de la natation, ou
- Licence sportive de natation ou triathlon 2026, ou
- Diplômes (BESAAN, BNSSA, BPJEPS AAN, BE natation) en cours de validité,
- Licence sportive de course à pied 2026 (uniquement pour la course à pied en équipe).

PLAN DU PARCOURS

Seniors : 4 km de course à pied sur la plage et 500 m de nage



BIATHLON :

Epreuve individuelle ou en équipe

- 1600 m de course à pied sur la plage
- 250 m de nage
- 1600 m course à pied sur la plage
- 250 m de nage
- 800 m course à pied sur la plage.

En ce qui concerne l'épreuve par équipe, le parcours est identique mais les participants se relaient sur les étapes.



Une collation sera offerte à tous les participants !

