

**BIGorre  
MAN**

Lac de l'Arrêt Darré (65)

**10  
MAI 2026**

Formats  
**XS S M**  
Duos S et M  
Challenge entreprise

**BIGorre Man Kids**  
6/9 et 10/13 ans

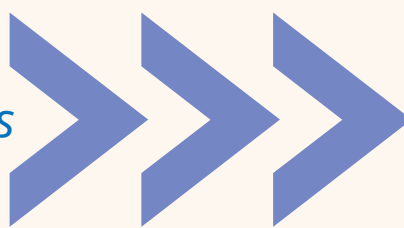
Inscriptions



# Guide du triathlète

10 MAI 2026

Suis-moi pour avoir toutes les infos



Chers triathlètes,

Nous sommes très heureux de vous accueillir pour cette nouvelle aventure sportive : la première édition du BIGorreMAN.

Le 10 mai prochain, grâce à vous tous, les coteaux bigourdans vibreront au rythme du triathlon, entre dépassement de soi, partage d'émotions et décor naturel exceptionnel.

Pour cette grande première sur notre territoire, nous vous proposons un cadre unique : le site du lac de l'Arrêt-Darré, face aux Pyrénées, au coeur de notre nature préservée.

Vous y vivrez une course intense, avec une natation dans un lac bordé de forêts, un parcours vélo exigeant empruntant des routes escarpées, et une course à pied composée de plusieurs boucles sur des chemins où se mêlent prises de vitesse et ascension du barrage.

Un parcours original où vous et les spectateurs, partagerez pleinement l'intensité du sport.

Car ici, vos supporters pourront vous encourager tout au long de la natation et de la course à pied depuis le barrage et ses abords. Sur le parcours vélo, une fan zone située dans la dernière côte à 10 % offrira un lieu idéal pour partager l'intensité de l'effort et vous soutenir dans un moment décisif.

Au nom de toute l'équipe d'organisation et de nos bénévoles, nous vous souhaitons une excellente course et espérons que cette journée restera pour vous un moment sportif et humain inoubliable, au cœur de notre chaleureuse campagne bigourdane.

Et merci d'être les premiers BIGorreMAN et BIGorreWOMAN!

Muriel Migeon  
Présidente  
TOP Triathlon



Nos partenaires	03
Programme général	04
Comment venir	05
Retrait des dossards	06
L'équipement	07
Avant de la course	09
Focus course par course	10
Autour de la course	25
Contact et infos	27

# Sommaire

# Le BIGorreMAn, un évènement du TOP triathlon, avec l'aide de ses partenaires !

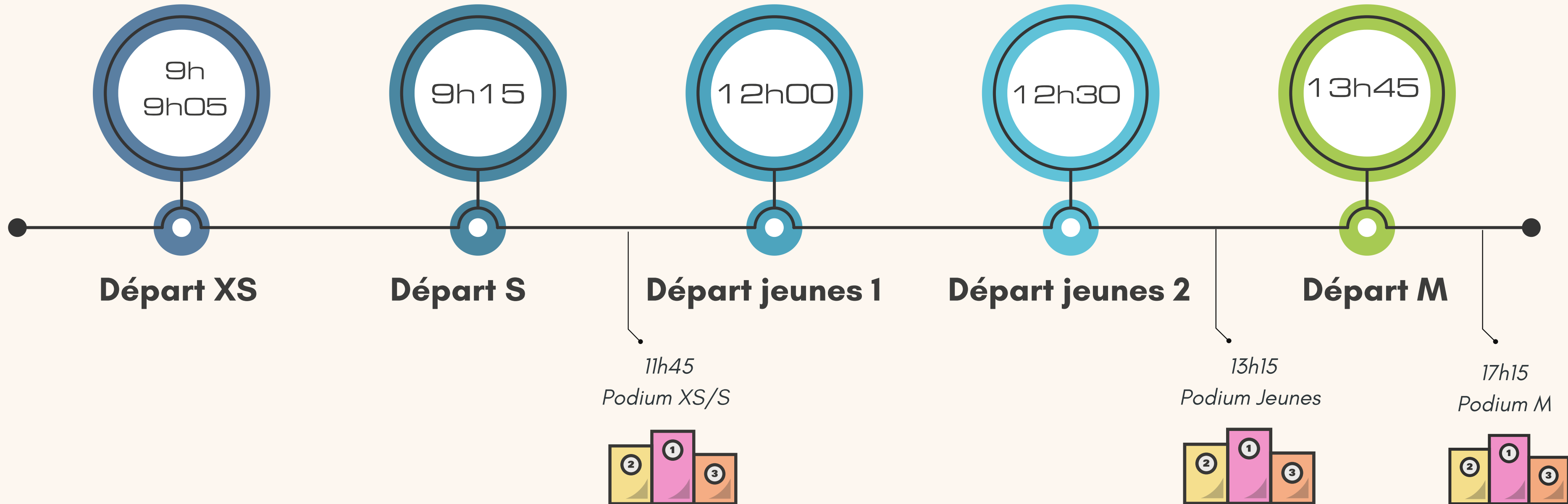
## Ils nous font confiance



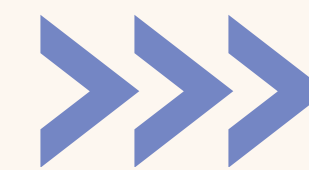
**Boulangerie Teira**  
-Séméac -

# Merci !

# Programme du BIGorreMAN



# Comment arriver sur le site ?



50 route de Laslades  
65350 COUSSAN

Deux accès au site du lac sont possibles, par la D21 : à l'ouest coté Laslades, à l'est coté Goudon.

4 parkings sont possibles dont 3 pour le public :

- Coté Laslades tous parkings accessibles : P2 P3 et P4 (235 places au total)
- Coté Goudon : 1 parking accessible P2



 **Parking 1 (P1): parking pour l'organisation**

# J'organise ma journée, je choisis mon stationnement

**Notre priorité est la sécurité des participants et du public.**

La circulation sur la zone sera très fortement règlementée et restreinte

**Veillez vérifier les horaires d'entrée / sortie du site du lac et des parkings.**



**Pour P2 et P3**

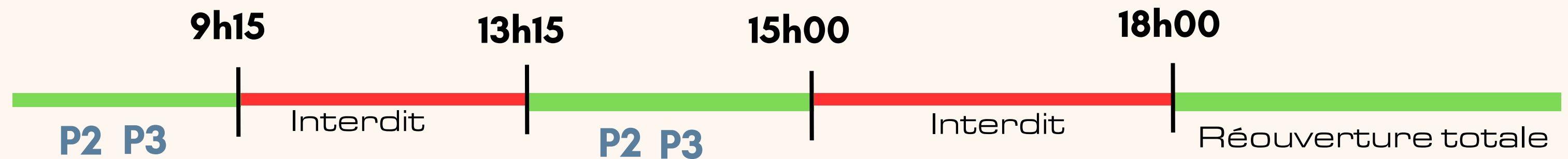
**Parking 2 (P2) : pré devant le lac. Accès délicat si pluie**

**Parking 3 (P3) : stationnement le long de la route à 400m du lac**

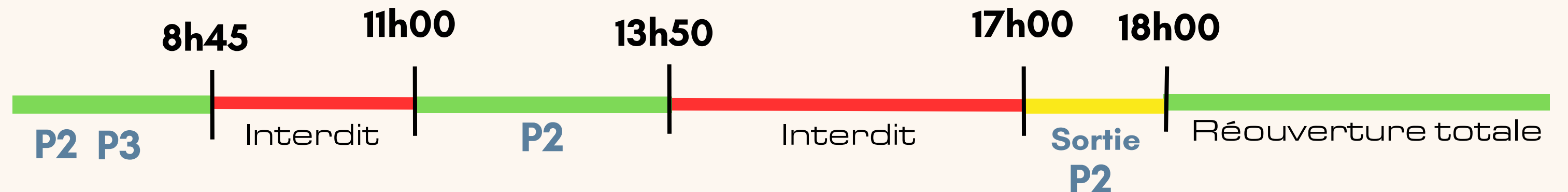
**Pour P4**

**Accès par Laslades, parking accrobranche, à 800m du lac, accès règlementé et limité mais entrée/sortie possible toute la journée.**

**Par / vers  
Laslades**



**Par / vers  
Goudon**



# Le retrait des dossards s'effectue le jour-même au village de la course



de 7h à 8h30



de 7h à 8h30

courses  
jeunes

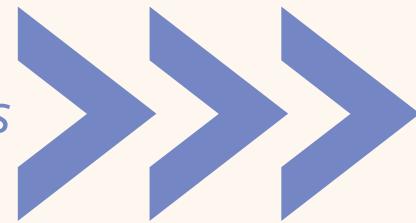
de 10h30 à 11h45



de 10h30 à 13h15

## Retrait des dossards, et plus encore !

*Un sourire ne suffira pas*



Il faudra obligatoirement vous munir de :

- Justificatif d'identité ou sa copie, ou licence pour les licenciés – Autorisation parentale pour les mineurs
- Pour les épreuves en duo, un équipier peut récupérer le dossard de son coéquipier à condition de présenter un justificatif d'identité de son partenaire.
- Nos bénévoles vous fourniront :
  - **le dossard** : il devra être accroché sur un porte-dossard (en vente sur place ) ou sur un tee-shirt avec des épingles à nourrice (le tee-shirt devra être retourné pour la course à pied (dossard derrière pour le vélo, devant pour la course à pied)
  - **les étiquettes autocollantes** : 1 pour la tige de selle, 1 pour votre sac qui pourra être laissé dans la zone de consigne, à côté de l'aire de transition.
  - **la puce de chronométrage** : à mettre à la cheville et à rendre aux bénévoles à la fin de votre course. **Pas de puce pour les courses Jeunes 1 et 2**



**Le bonnet de bain n'est pas fourni ! Pense à prendre le tien.**



**Ainsi que ton porte dossard !**

*(si tu es étourdi bonnets et porte-dossards seront en vente sur place !)*

# Info équipement

## NATATION

- Le port de la combinaison sera fonction de la température officielle de l'eau prise le matin de l'épreuve
  - *Température > 24,5°C : combinaison interdite.*
  - *Température comprise entre 16°C inclus et 24,5°C inclus : combinaison autorisée*
  - *Température < 16°C : combinaison obligatoire*
- Le port du bonnet de bain est obligatoire sur la partie natation. (non fourni, mais en vente sur place)
- Le dossard sera mis à l'aire de transition (Marquage du numéro de dossard sur le bras à la dépose du vélo)

## VÉLO

- Le casque à coque rigide est obligatoire et doit se fermer au niveau jugulaire dès que le vélo est en mouvement (même vélo à la main!)
- Les vélos de type vélo de ville, VTT, VTC sont autorisés. Seules des routes seront empruntées.
- Les freins sont obligatoires sur les roues avants et arrières.
- Le dossard doit être fixé en 3 points d'attache et porté dans le dos sur la partie vélo et devant sur la partie course à pied. (L'idéal est le porte dossard)
- Haut du corps doit être couvert



Pense à adapter les développements de ton vélo au dénivelé du parcours et à ta forme du moment !

## COURSE À PIED

- Toujours le haut du corps couvert.

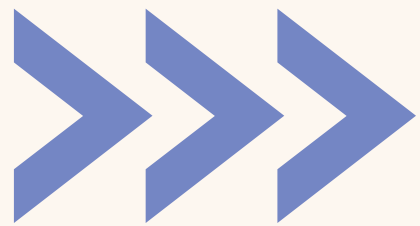


L'utilisation des radios, téléphones portables, lecteurs audio ou tout autre écouteur est interdite aux concurrents pendant toute la course.

# Les parcours reflètent l'identité du Pays des Coteaux : exigeants et immersifs

## Ce qui vous attend

- **Natation** : dans le cadre naturel du Lac de l'Arrêt-Darré. Les distances varient de 50 m pour les plus jeunes à 1 500 m pour le format M.
- **Cyclisme** : les parcours empruntent des routes secondaires vallonnées offrant des profils sélectifs. Une fan zone vous attend à la Côte de Gonez. Les courses enfants sont sur un parcours entièrement coupé de la circulation, avec un passage dans la forêt.
- **Course à pied** : un tracé avec de grandes portions rapides (route, chemin et zone d'herbe) et courte difficulté pour le parcours M (montée du barrage single avec herbe/terre).



*On a testé pour vous !*

# Avant la course

**J'arrive à l'entrée de l'aire de transition (ou parc à vélo) avec ...**

1

Mon casque sur la tête, attaché au niveau de la jugulaire et bien ajusté

2

Les étiquettes collées sur la tige de selle

3

Mes affaires de vélo et de course à pied

4

Mon cintre a bien les bouts obstrués

5

Et mon dossard avec ses 3 points d'attache bien visible

*Et si je ne veux pas fâcher les arbitres, ...*



- Je respecte l'emplacement qui m'a été attribué
- Je ne passe pas sous les barrières
- Je marche à côté de mon vélo
- J'accroche mon vélo par la selle
- Je ne dépasse pas l'emplacement matérialisé pour poser mes affaires
- Je ne mets pas de signes distinctifs
- Je mémorise bien le lieu et le chemin d'accès à mon matériel, car je ne pourrai pas passer sous les portes vélos!

# FOCUS COURSE PAR COURSE

## format XS

Année de naissance : > 2011 ( minime à master)

Nombre de dossards : 60 + 40 benjamins /minimes

Retrait dossard : 7h-8h30



Remise des récompenses : 11h45

# FOCUS COURSE PAR COURSE

## XS – infos générales

- Les courses XS et S partageront une partie de la natation et du parcours vélo. La course à pied sera totalement sur le même parcours, avec un nombre de boucles différents. (1 pour le XS)
- **Natation** de 400m avec départ dans l'eau. Parcours en triangle matérialisé par 2 bouées, à garder à votre droite.
- **Vélo** : seul les 2 premiers et 2 derniers km du parcours sont fermés à la circulation.  
*Du départ jusqu'au premier croisement, puis du dernier croisement jusqu'à l'arrivée, les triathlètes devront utiliser la partie gauche de la chaussée (entièrement fermée à la circulation). Merci de respecter strictement le marquage au sol ainsi que les consignes des bénévoles et des signaleurs afin de garantir la sécurité de tous.*



1 passage avec de fortes mais courtes pentes  
à Gonez (km 6) : montée exigeante (400m dont un passage à 15%) pensez à adapter votre braquet !



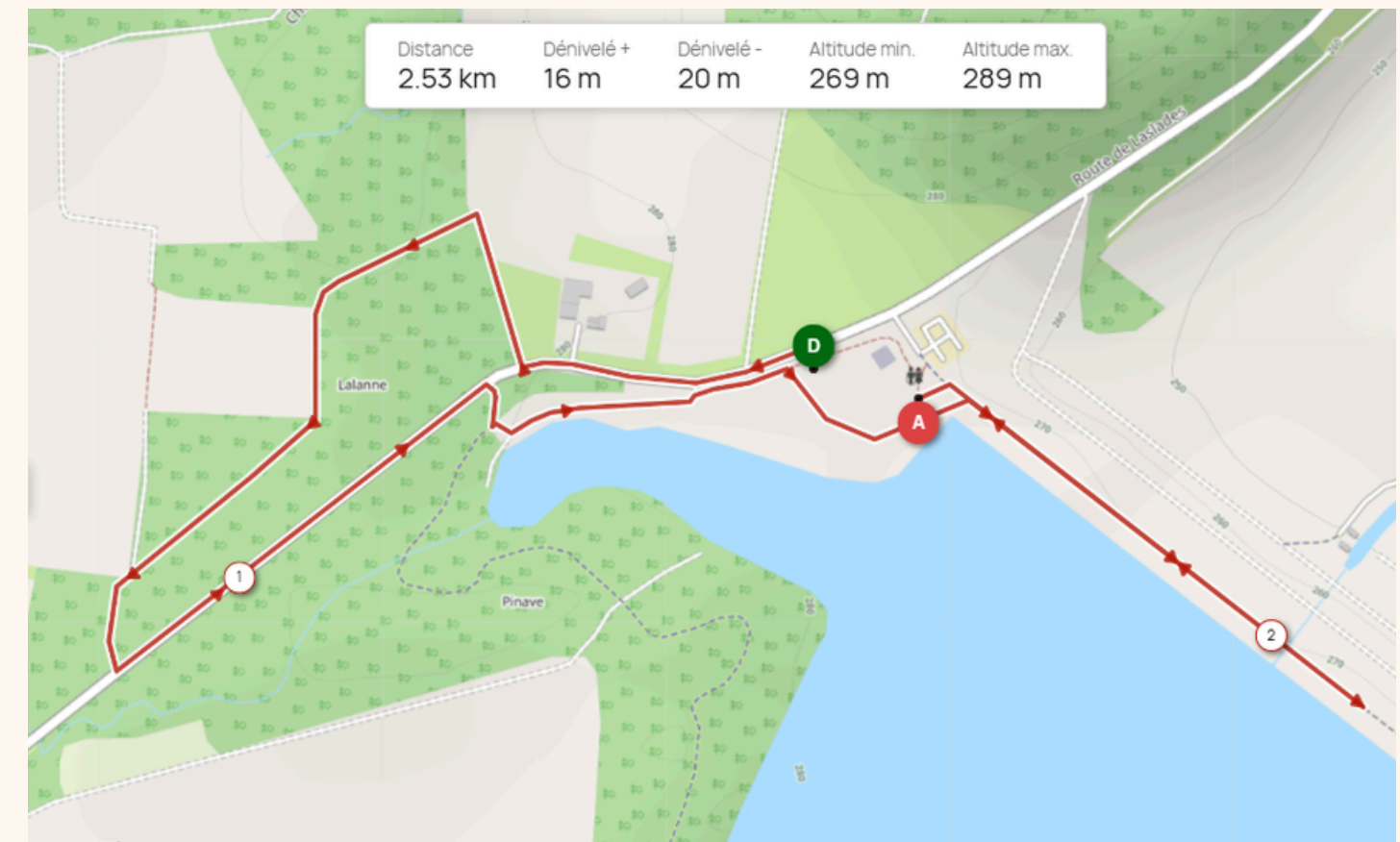
- **Course à pied modifiée:** 2,530 km , en 1 boucle, seulement 16m de D+, avec route, chemin dans forêt, sur digue et zone herbe
- Le temps de course est limité à 1h30. Le dernier concurrent est attendu pour 10h40.
- Les podiums récompensés : les 3 1er au scratch filles et garçons + podiums 1ere fille et 1er garçon benjamin/minime.

# FOCUS COURSE PAR COURSE

format XS



[Parcours vélo consultable sur Openrunner](#)



[Parcours course à pied consultable sur Openrunner](#)

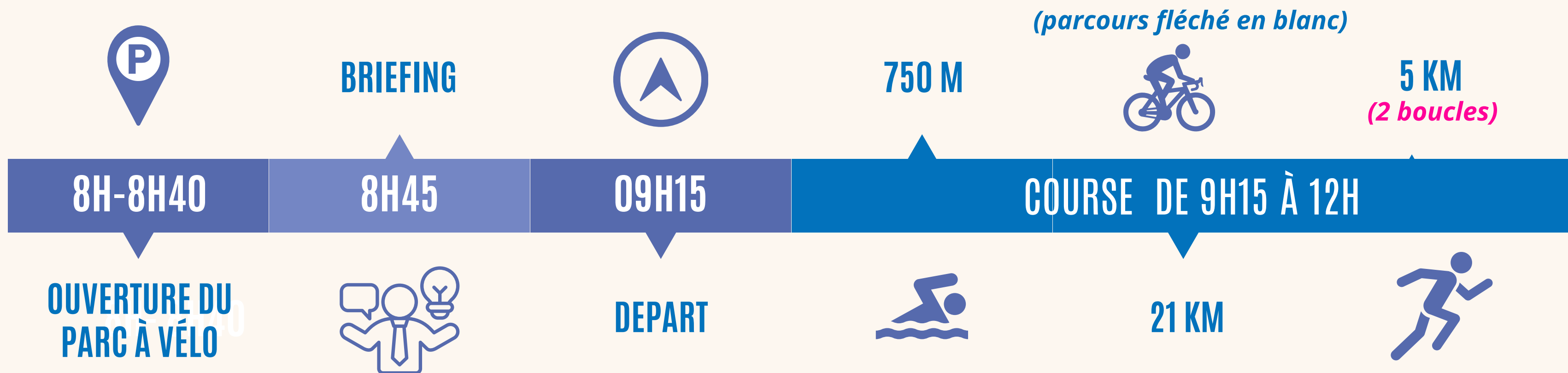
# FOCUS COURSE PAR COURSE

## format S

Année de naissance : > 2009 (cadet à master)

Nombre de dossards : 100 + 20 duos + 30 challenge entreprise

Retrait dossard : 7h-8h30



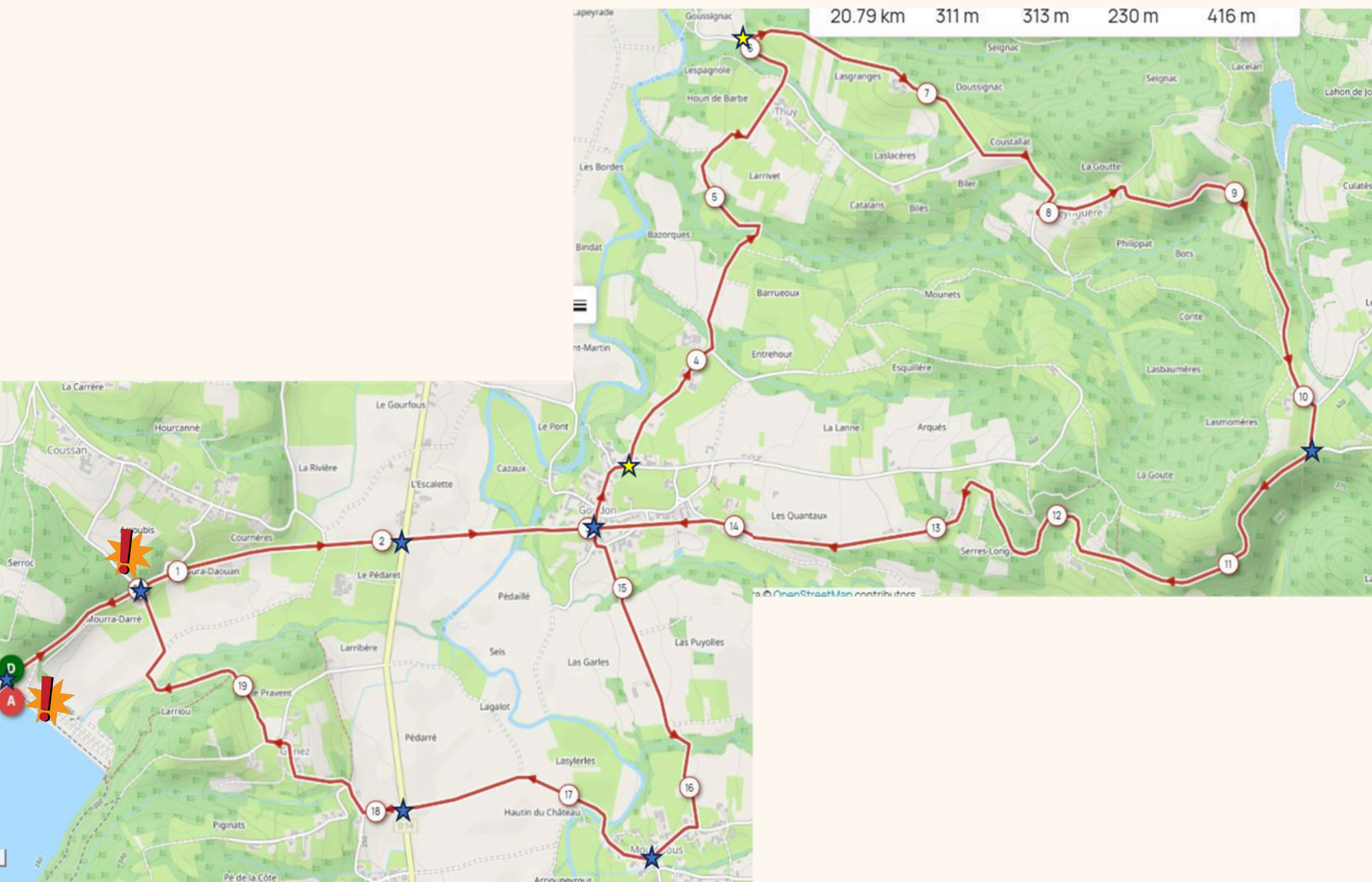
Remise des récompenses : 11h45

## S – infos générales

- Les courses XS et S partageront une partie de la natation et du parcours vélo. La course à pied sera totalement sur le même parcours, avec un nombre de boucles différents. **2 pour le S**
- **Natation** de 750m avec départ dans l'eau, parcours en losange matérialisée par 3 bouées, **à garder à droite.**
- **Vélo** : voir infos générales du XS
  - ⚠ dénivelé positif total de 310m.
  - ⚠ À Gonez (km 18) : montée exigeante (400m dont un passage à 15%) pensez à adapter votre braquet !
  - ⚠ Sur le plan, page suivante : entre les 2. **⚡ la route fermée à la circulation mais vous roulez sur la voie de gauche en descendant et en montant**
- **Course à pied** : 5 km, soit 2 boucles de 2,530km, seulement 32 m de D+, avec route, chemin dans forêt, un aller retour sur la digue et zone herbe
- Le temps de course est limité à 2h30, en individuel comme en duo, et vous aurez 25 mn pour terminer la natation. Le dernier concurrent est attendu à 12h00.
- **Podiums récompensés** : les trois 1er au scratch filles et garçons + podiums 1ere fille et 1er garçon cadet
  - + challenge entreprise : 1ere équipe
  - + duo : 1ere équipe fille, 1ere équipe garçon et 1ere équipe mixte
- **Pour les duos** : les 2 participants doivent porter la même tenue, rester ensemble pendant toute la course et passer la ligne d'arrivée ensemble. En cas d'abandon d'un équipier, l'équipe abandonne. Le classement de l'équipe sera effectué sur la base du temps réalisé par le deuxième équipier. Une équipe doit respecter une distance de 12 mètres avec l'équipe l'ayant doublée.
- **Pour le challenge entreprise** : le challenge entreprise donne lieu à un classement spécifique sur la course duo S ainsi qu'à la remise d'un trophée spécifique qui sera remis en jeu l'année suivante. L'équipe doit être obligatoirement mixte et composée de 2 athlètes.

# FOCUS COURSE PAR COURSE

format S



Parcours vélo consultable sur Openrunner



Parcours course à pied consultable sur Openrunner

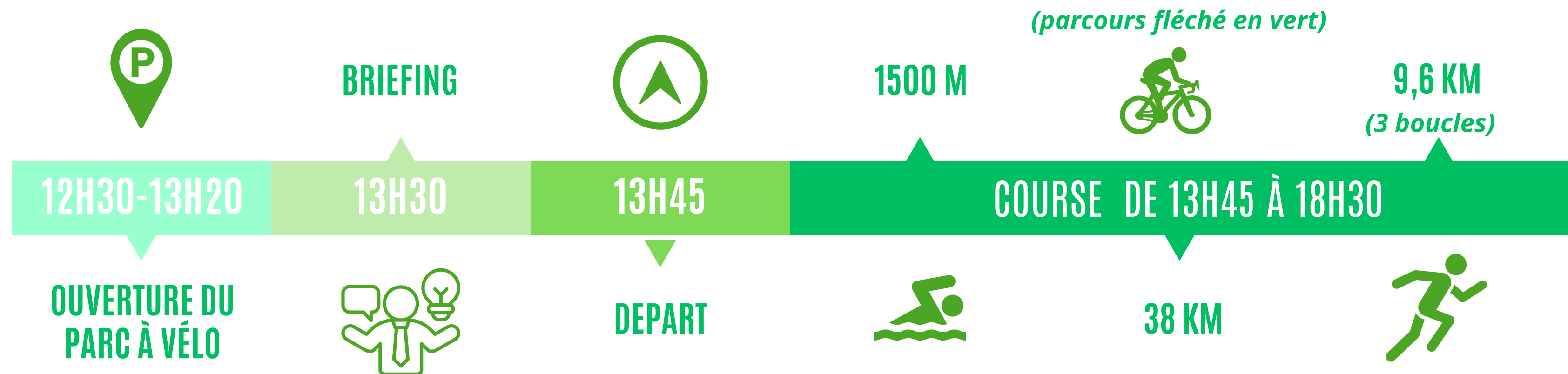
# FOCUS COURSE PAR COURSE

format M

Année de naissance : > 2007 ( junior à master)

Nombre de dossards : 160 + 20 duos

Retrait dossard : 10h30- 13h



Remise des récompenses : 17h15

# FOCUS COURSE PAR COURSE

## M – infos générales

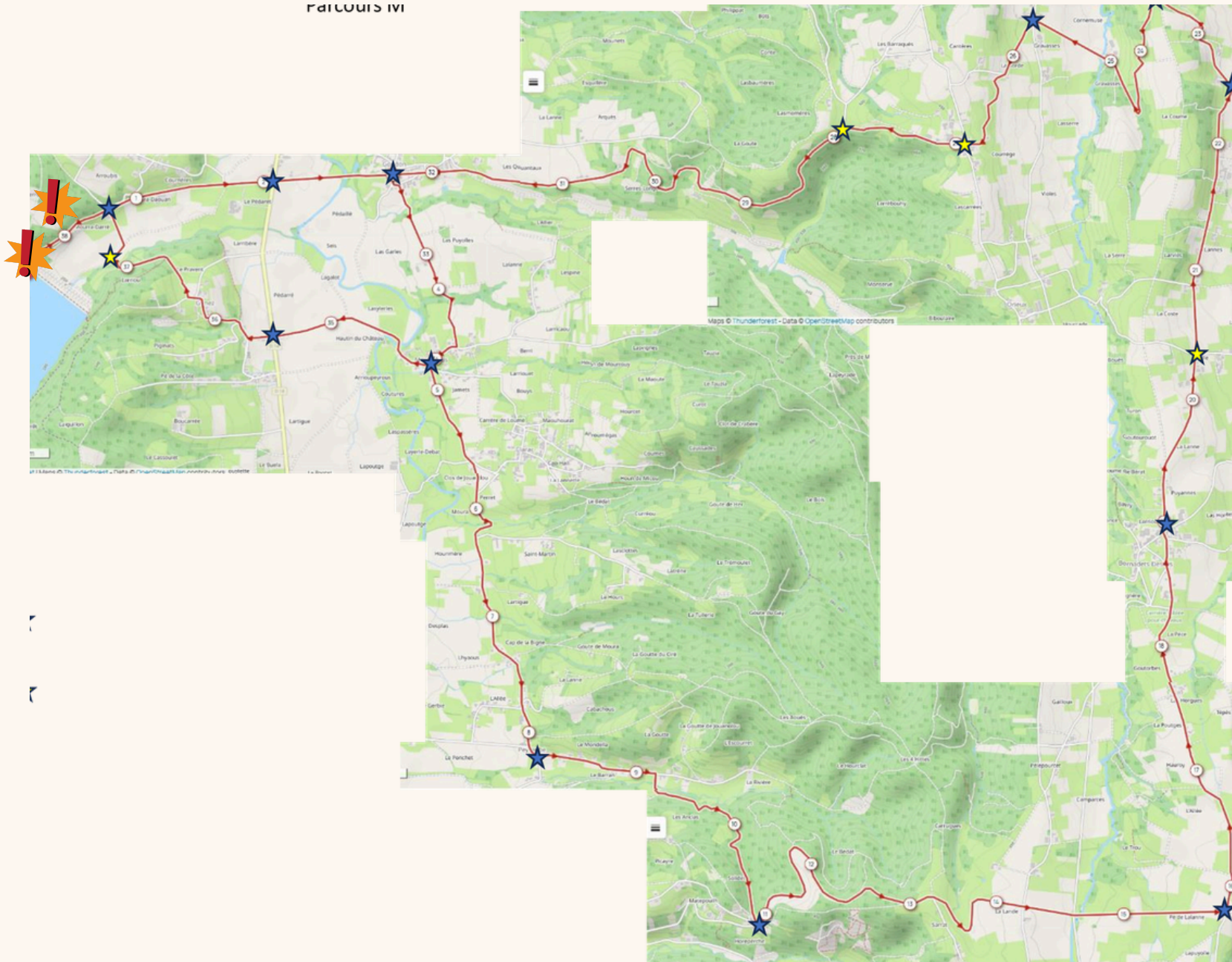
- **Natation** de 1500m avec départ dans l'eau, parcours en losange matérialisée par 3 bouées, à garder à droite. À faire 2 fois.
- **Vélo** : seul les 2 premiers et 2 derniers km du parcours sont fermés à la circulation. Veuillez respecter strictement le code de la route et les instructions des signaleurs
  - ⚠ Dénivelé positif total de 530m.  
à Gonez : montée exigeante à plus de 15%, pensez à adapter votre braquet !
  - ⚠ Sur le plan, page suivante : entre les 2 ⚡ : route partagée avec les coureurs à pied. Rester bien à droite de la route.
- **Course à pied** : 9,600 km , soit 3 boucles de 3,21 km
  - ⚠ Sur le plan, page suivante, : entre les 2 ⚡ : route partagée avec les cyclistes. Rester bien à droite de la route.
- **Temps de course** est limité à 4h35. Le dernier concurrent est attendu pour 18h20.
  - 1ère barrière horaire : parcours natation doit être effectué en moins de 50 minutes.
  - 2ème barrière horaire : parcours vélo doit être effectué en moins de 3h05
  - 3ème barrière horaire : après 3h35 de temps écoulé sur la CAP, les participants ne pourront pas repartir pour la 2ème boucle de course à pied.
- **Les podiums récompensés** : les trois 1er filles et garçons au scratch + podiums junior 1ere fille et 1er garçon + duo : 1ere équipe fille, 1ere équipe garçon et 1ere équipe mixte

⚠ aux coureurs à pied qui peuvent se trouver sur la fin du parcours vélo (à partir du km 38), rester bien à droite

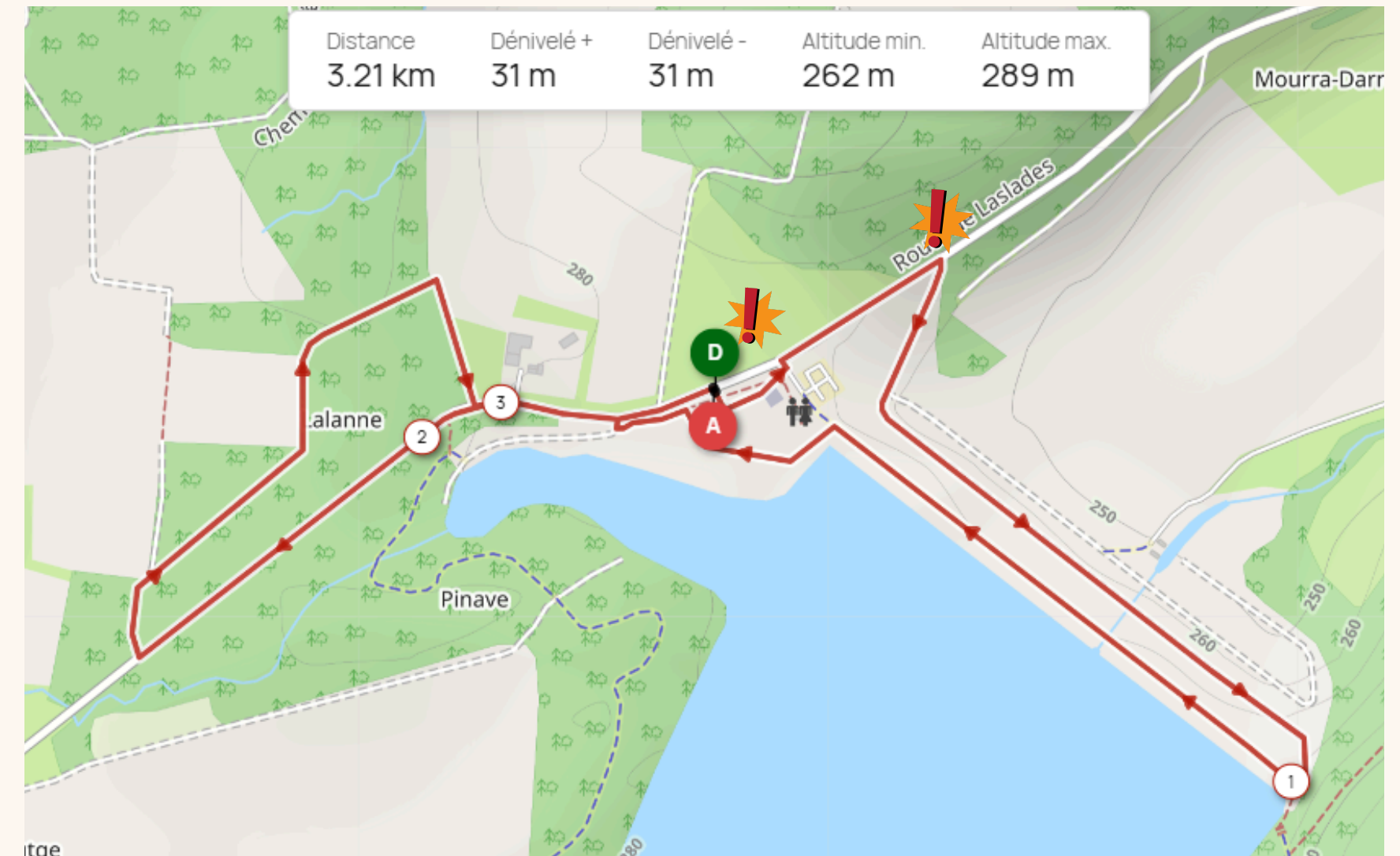
# FOCUS COURSE PAR COURSE

format M

Parcours IVI



[Parcours vélo consultable sur Openrunner](#)



[Parcours course à pied consultable sur Openrunner](#)

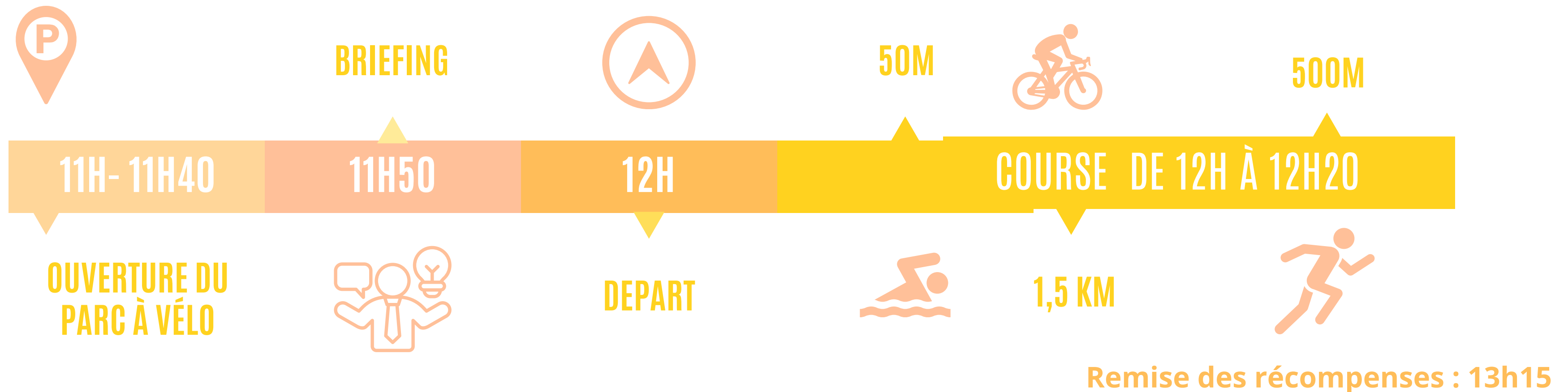
# FOCUS COURSE PAR COURSE

jeune : 6-9 ans

Année de naissance : 2017 à 2020 (poussin et mini poussins)

Nombre de dossards : 40

Retrait dossard : 10h30-11h15



# FOCUS COURSE PAR COURSE

## jeunes 1 (6– 9 ans) – infos générales

- **Natation** est un aller/retour de 50m au total

- **Vélo VTT obligatoire**

Le parcours est totalement fermé à la circulation: une portion de route et une portion de chemin dans la forêt (400m)

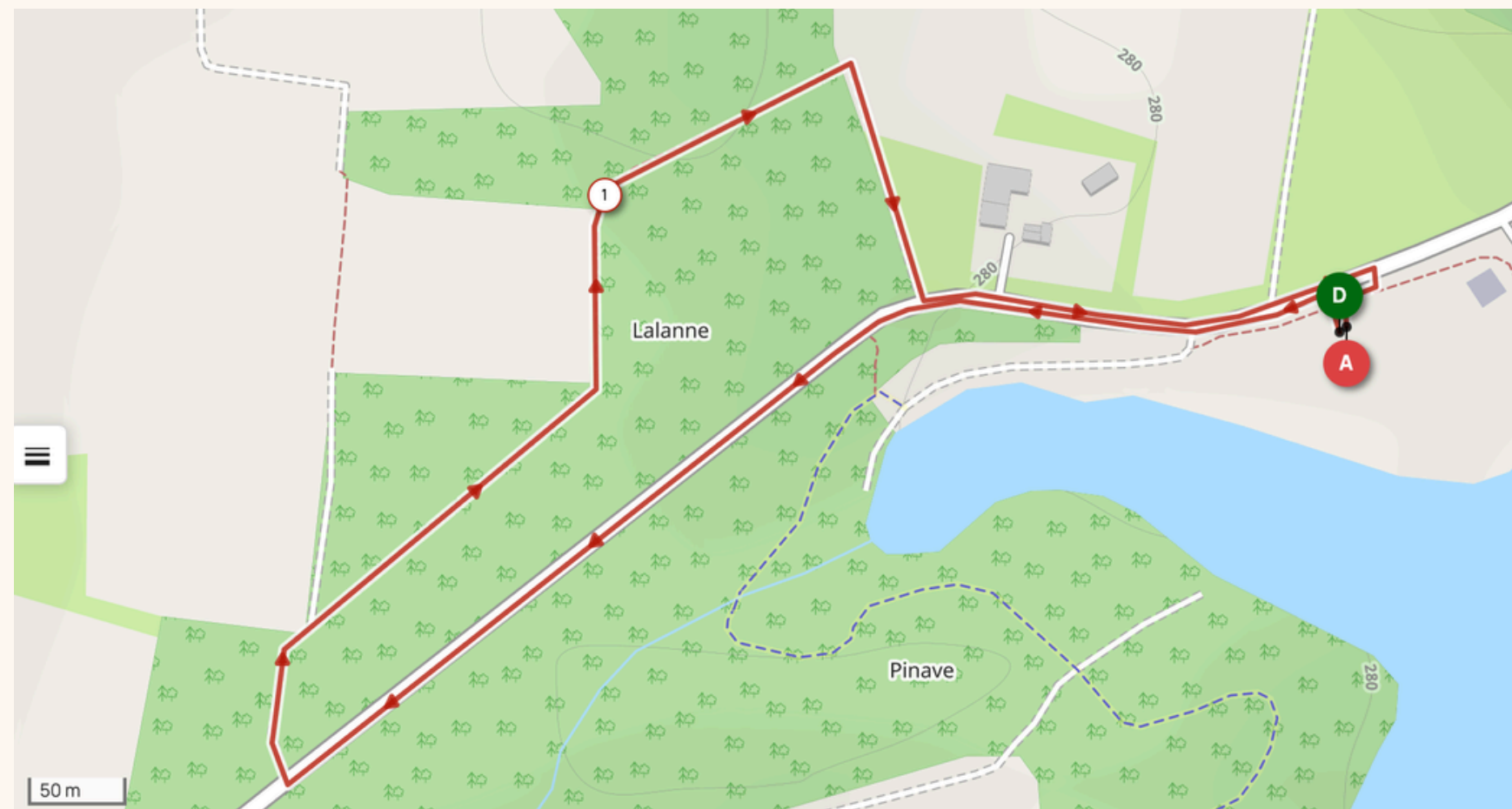


**Vous devrez roulez sur la voie de gauche!**

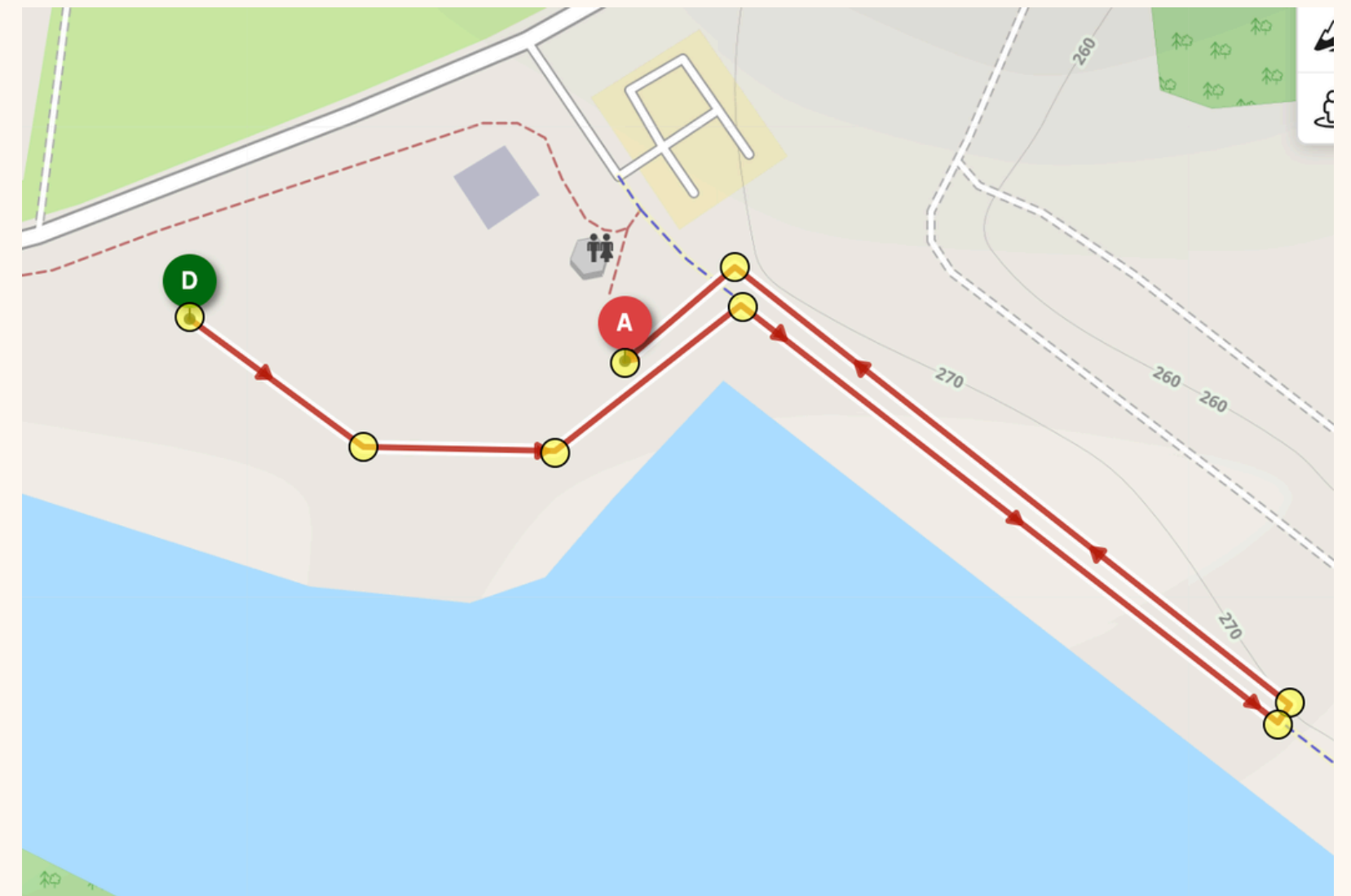
- **Course à pied** sur un chemin plat sur l'herbe et sur chemin avec un passage sur le barrage.
- **Aire de transition** spécifique aux épreuves jeunes :
  - Seuls des adultes de l'organisation pourront aider les plus jeunes ou ceux en difficulté, à la manipulation de leur vélo.
  - Les parents, les éducateurs ou toutes personnes accompagnatrices ne sont pas autorisés à entrer dans l'aire de transition avec les jeunes sauf sur autorisation du responsable de l'aire de transition et du corps arbitral
- **Podiums récompensés** : les trois 1er filles et garçons au scratch

# FOCUS COURSE PAR COURSE

## Courses jeunes 6-9 ans



Parcours vélo 1,5km



Parcours course à pied 500m

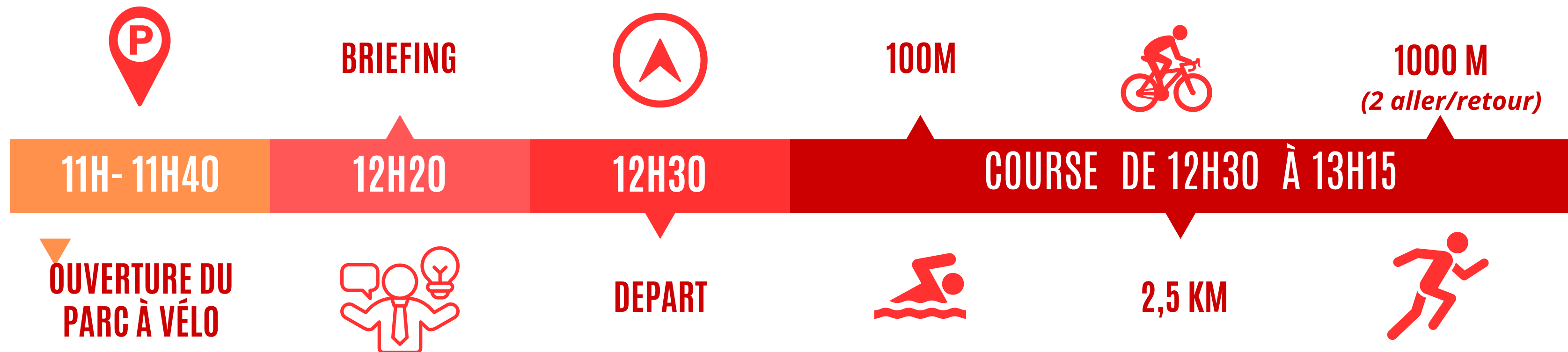
# FOCUS COURSE PAR COURSE

jeunes : 10-13 ans

Année de naissance : 2013 à 2016 (pupilles et benjamins)

Nombre de dossards : 40

Retrait dossard : 10h30-11h15



Remise des récompenses : 13h15

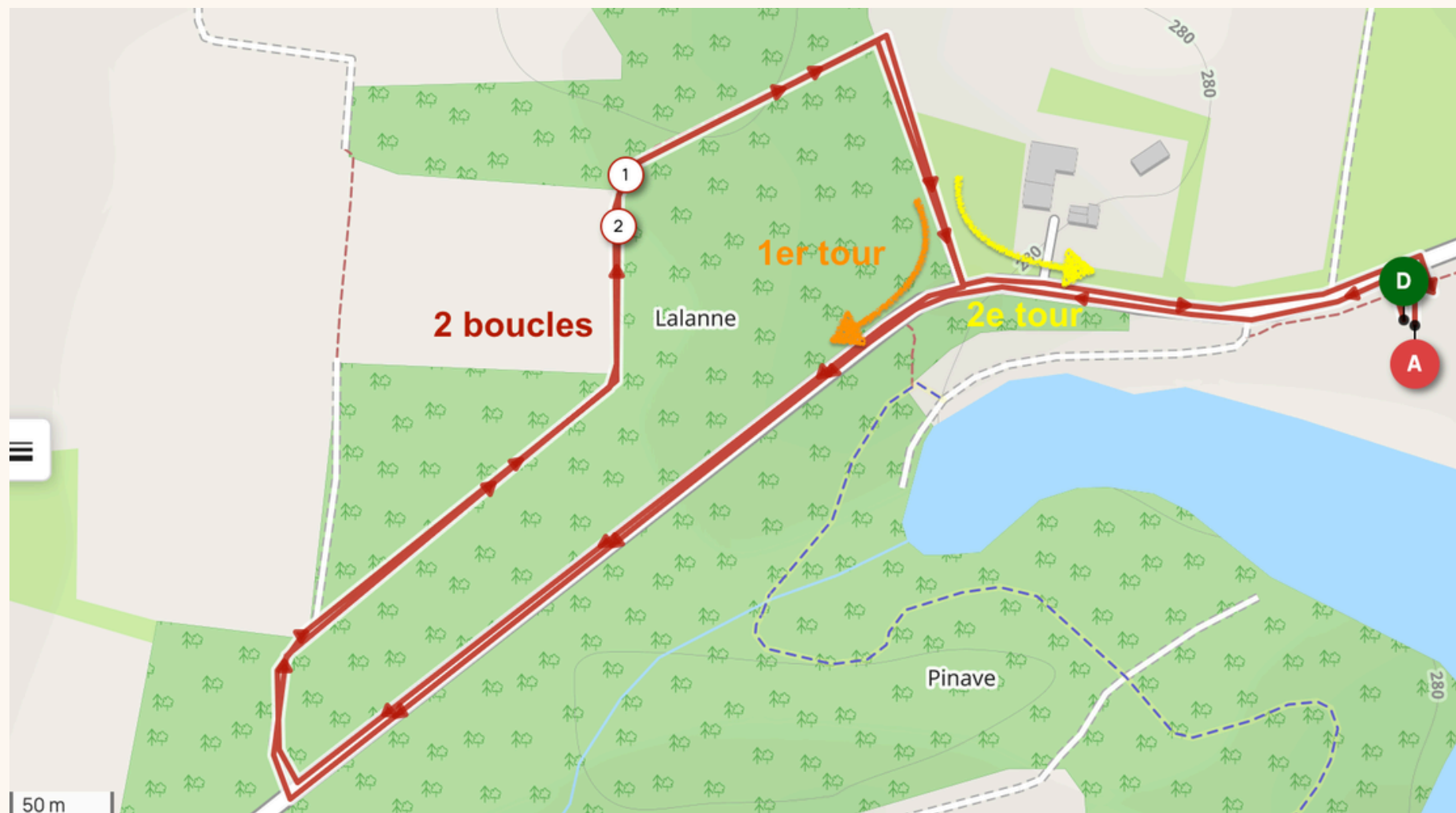
# FOCUS COURSE PAR COURSE

## jeunes 2 (10– 13 ans) – infos générales

- **Natation** est une boucle de 100m au total
- **Aire de transition** spécifique aux épreuves jeunes :
  - Seuls des adultes de l'organisation pourront aider les plus jeunes ou ceux en difficulté, à la manipulation de leur vélo.
  - les parents, les éducateurs ou toutes personnes accompagnatrices ne sont pas autorisés à entrer dans l'aire de transition avec les jeunes sauf sur autorisation du responsable de l'aire de transition et du corps arbitral
- **Vélo VTT obligatoire.**
- **Le parcours est totalement fermé à la circulation: une portion de route et une portion de chemin dans la forêt (400m)**
- **Vous devrez roulez sur la voie de gauche!**
- s'effectue sur une partie de route et une partie de chemin dans la forêt. Deux boucles devront être effectuées.
- **Course à pied** sur l'herbe et sur la digue.
- **Podium** récompensé : les 3 1er filles et garçons au scratch

# FOCUS COURSE PAR COURSE

## Courses jeune 10-13 ans



Parcours vélo 2,5km



Parcours course à pied 1km

# Autour de la course



## Ravito

Aucun ravitaillement n'est prévu sur les parcours, **à l'exception de l'épreuve de course à pied du format M.** Pour toutes les distances, le ravito d'arrivée (sucré, salé, eau plate et gazeuse) vous attendra juste après le passage de l'arche.



## Consigne

Vous pourrez déposer votre sac dans une tente prévue à cet effet. Veillez à bien y fixer l'étiquette reçue avec votre dossard.



## Restauration

La Guinguette du Lac de l'Arrêt-Darré vous accueille tout au long de la journée pour vous restaurer et vous hydrater directement sur place.



## Gestion des déchets

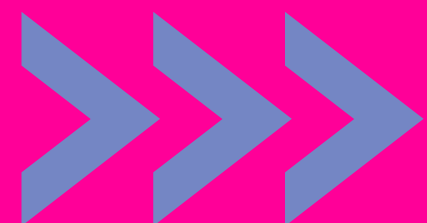
Des poubelles de tri seront à disposition, merci de faire au mieux et d'encourager tout monde à faire de même !



## Devenir bénévole

Vous souhaitez vivre la course de l'intérieur ?

Inscrivez vous sur la plateforme VORG et devenez bénévoles



*Parce que c'est important !*

Le 10 mai,  
si tu prends le départ en toute sécurité,  
c'est grâce aux bénévoles.

Ce sont eux qui t'accompagneront,  
te soutiendront  
et t'encourageront  
tout au long du parcours.

N'oublie pas : un sourire, un merci, ça fait toujours plaisir.

C'est aussi ça, l'esprit du **BIGorreMAN**.

# Contact



[tarbes.omnisports.pyrenees@gmail.com](mailto:tarbes.omnisports.pyrenees@gmail.com)

Directrice de course : Muriel Migeon

Responsable inscription : Julien Parmenon

Responsable bénévoles : Diane Moutoussamy



# Infos



[top\\_triathlon\\_/](https://www.instagram.com/top_triathlon_/)



<https://www.top-triathlon-tarbes.com/>