SÈTE THAU TRIATHLON

DIMANCHE
8
NOVEMBRE
9H30

ROAD BOOK

TRAIL URBAIN DE SÈTE 2026

DÉFI DU MONT SAINT-CLAIR

Sète, ici Sète ! Une petite colline, qu'ils disaient...

PRÉPARE TES MOLLETS, ÇA VA CHAUFFER !

20K	13K	8K	8K
730 M D+ · UTMB INDEX	340 M D+	140 M D+	MARCHE



© A. Balazuc

20K M · UTMB INDEX · ville de sète

ROAD BOOK | DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2026

BIENVENUE SUR NOTRE TERRAIN DE JEU !

À Sète, on n'a ni les Alpes ni les Pyrénées. Mais on a le mont Saint-Clair. **Et crois-nous, il sait s'occuper de tes mollets !**

Des escaliers, des côtes, des descentes qui piquent et des panoramas à couper le souffle entre mer et étang de Thau.

Mais surtout, une bande de passionnés, des bénévoles au top et une sacrée envie de te faire découvrir notre caillou préféré.

Que tu viennes pour le chrono, le défi ou les copains, **bienvenue chez nous !**

ICI, ON GRIMPE, ON TRANSPIRE, ON RIGOLE... ET ON FINIT AUTOUR D'UNE TIELLE !

L'ESSENTIEL EN UN COUP D'ŒIL

LE QG
Place Roger-Thérond, avenue Jean-Monnet, Lido de Sète

DÉPARTS
20 km 9h30 · 8 km 9h40 · 13 km 9h50 · marche 9h55

OBLIGATOIRE
E-ticket au retrait · gobelet personnel

VESTIAIRES & DOUCHES
Base nautique Françoise Pascal

RETRAIT DES DOSSARDS
Sam. 7/11 · 16h-19h30 · gymnase du Lido
Dim. 8/11 · 7h30-8h45 · QG
+ ton tee-shirt collector !

BARRIÈRE HORAIRE
20 km : Théâtre de la Mer à 12h30, après on finit par le tracé du 13 km

TA COULEUR
Dossard et balisage : 20 km bleu · 13 km jaune · 8 km et marche rouge

REMISE DES PRIX
12h, au QG

AVANT LA COURSE

QG & DOSSARD

SÈTE THAU TRIATHLON

1 LE QG : TOUT COMMENCE ICI !

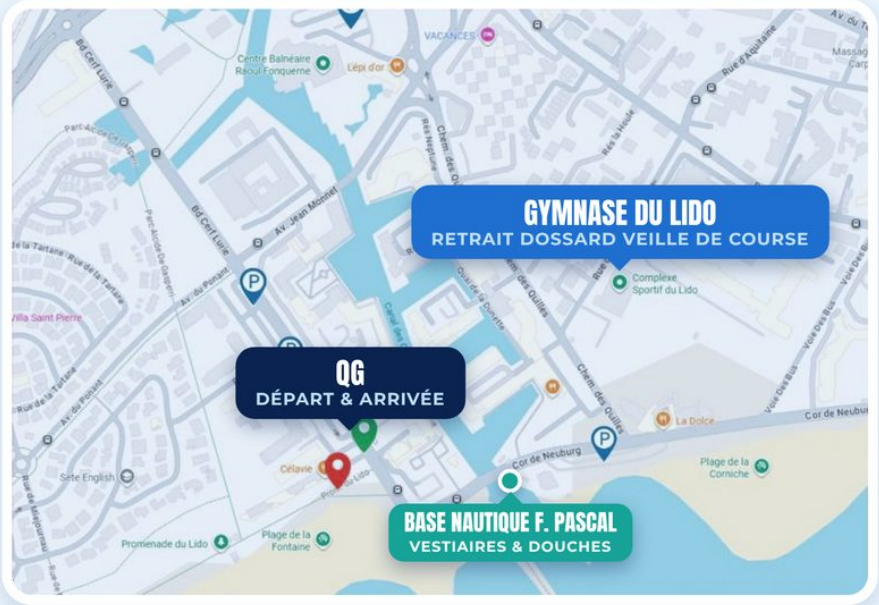
RENDEZ-VOUS AU QG

PLACE ROGER-THÉROND

Avenue Jean-Monnet · Lido de Sète

DÉPARTS · ARRIVÉES · VILLAGE · PODIUMS · RAVITO FINAL

Tout se passe ici ! Le plan détaillé du village t'attend à la page suivante.



PARKING · DÉPART · ARRIVÉE

VESTIAIRES & DOUCHES

Base nautique Françoise Pascal

POUR TE GARER

Parking Robert-Schuman
Parking Konrad-Adenauer
Parking de la piscine Fonquerne

ARRIVE TÔT !

Chercher une place cinq minutes avant le départ, c'est une épreuve qu'on n'a pas prévue !

2 TON DOSSARD : PREMIÈRE MISSION !

Samedi 7 novembre | 16h à 19h30

Gymnase du Lido, rue du Dauphiné.

Dimanche 8 novembre | 7h30 à 8h45

Place Roger-Thérond.

À 8H45, RIDEAU !

Pense à ton **e-ticket** (sur ton téléphone ou imprimé). Tu récupères le dossard d'un copain ? Il te faut **une photo de sa pièce d'identité et son e-ticket**. Dimanche, tu auras déjà tes lacets et ton stress à gérer : **passe samedi !**

TON TEE-SHIRT COLLECTOR !

Il t'attend au retrait des dossards ! Création exclusive de **Johanne Cinier**, artiste sétoise. Commandé il y a 4 mois grâce à tes réponses au sondage sur les tailles : on a vu juste… en théorie ! Ta taille n'est pas garantie à 100 %, alors **premier arrivé, premier servi : viens retirer ton dossard tôt** !

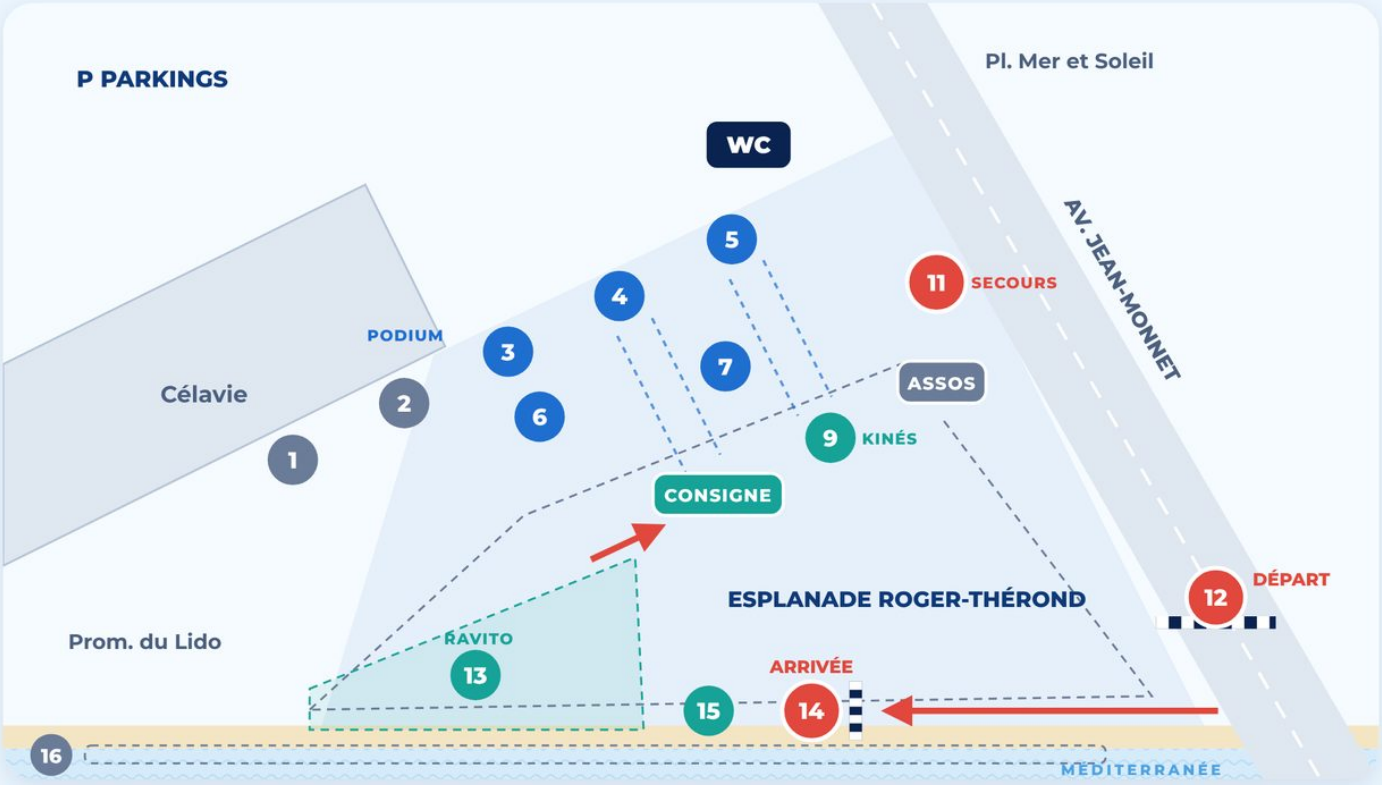
AVANT LA COURSE

LE VILLAGE

SÈTE THAU TRIATHLON

3 LE VILLAGE : REPÈRE-TOI !

Zone de départ et d'arrivée, place Roger-Thérond. Repère les WC, le retrait des dossards et le poste de secours avant le départ !



LA COURSE

- 12 Ligne de départ
- 14 Arche d'arrivée + chrono
- 11 Poste de secours
- → Sens des coureurs

LE VILLAGE

- 4 Inscriptions
- 7 Files dossards / bière
- 5 Bière et tielle
- 3 Car podium
- 6 Estrade
- WC Toilettes

LES SERVICES

- 13 Ravito arrivée
- 15 Espace écocup
- 9 Stand kinés
- CONSIGNE Consigne sacs
- ASSOS Stands des assos
- 2 Espace jalonneurs
- 1 Bar-resto Célavie
- 16 Passage piéton libre

AVANT LA COURSE

ÉPREUVES & ÉQUIPEMENT

SÈTE THAU TRIATHLON

4 CHOISIS TON COMBAT !

9H30	**20 KM** BLEU *Le gros morceau · label UTMB Index 20K*	**730 m** D+
9H40	**8 KM** ROUGE *Petit mais costaud*	**140 m** D+
9H50	**13 KM** JAUNE *Le juste milieu*	**340 m** D+
9H55	**MARCHE 8 KM** ROUGE *Les yeux grands ouverts*	**140 m** D+

Tous les départs : **place Roger-Thérond**. Pas de course Kids cette année.

Suis ta couleur ! La couleur de ton dossard, c'est aussi celle du balisage au sol qui te guide :
20 KM BLEU · 13 KM JAUNE · 8 KM ET MARCHE ROUGE

20 KM : BARRIÈRE HORAIRE À 12H30, ON ADAPTE LE PARCOURS !

Au ravito du **Théâtre de la Mer**, la barrière tombe à **12h30** (3 h après le départ). Tu arrives après ? Pas de panique : tu finis par le **tracé du 13 km**, tout droit sur la promenade, la Méditerranée à ta gauche, sans la dernière montée vers le Rose Roc.

Tu seras bien **finisher**, mais déclassé du classement officiel du 20 km (avenant au règlement du 21 octobre 2026, pour la sécurité et la circulation). Suis les signaleurs : la sécurité passe avant le chrono ! Pas de barrière sur les autres distances.

5 TON ÉQUIPEMENT : VOYAGE LÉGER !

Pas besoin de préparer l'ascension de l'Everest ! Aucun équipement technique spécifique obligatoire, mais :

- **Gobelet personnel obligatoire.**
- Bâtons autorisés **pour la marche uniquement**.
- Bonnes chaussures vivement conseillées.
- Tenue adaptée à la météo.

ET SURTOUT, N'OUBLIE PAS TES JAMBES. ELLES VONT SERVIR !

LE 20 KM

LABEL UTMB INDEX 20K

SÈTE THAU TRIATHLON

6 20 KM - LABEL UTMB INDEX 20K : ÇA RIGOLE PLUS !

20 KM, 730 M DE D+ ET UN UTMB INDEX 20K À LA CLÉ !

UTMB® INDEX

Notre petite colline joue aussi dans la cour des grands !

Le parcours de 20 km du Défi du Mont Saint-Clair est référencé dans la catégorie **UTMB Index 20K**.

Concrètement ? En franchissant la ligne d'arrivée, ta performance pourra compter pour obtenir ou actualiser ton UTMB Index 20K, cet indice qui permet de mesurer ton niveau et de te situer parmi les traileurs du monde entier.

L'UTMB INDEX, COMMENT ÇA MARCHE ?

01

UNE NOTE DE NIVEAU

L'UTMB Index est une note de performance calculée à partir de tes résultats sur les courses référencées partout dans le monde.

02

PAR DISTANCE

Il existe un index par catégorie (20K, 50K, 100K, 100M). Ici, seul le 20 km est référencé, dans la catégorie 20K.

03

SUR TON PROFIL

Après la course, ton résultat est rattaché à ton profil sur **utmb.world**. Pas encore de compte ? Il est gratuit.

ET LES RUNNING STONES ?

Pas de Running Stones à gagner ici, mais une belle occasion de faire grimper ton index… après avoir grimpé Saint-Clair !

À SÈTE, ON N'A PAS DE MONTAGNES.
MAIS ON A DE QUOI FAIRE MONTER TON INDEX !

ÉTUDIE TON SUJET

LE 8 KM EN RELIEF

SÈTE THAU TRIATHLON

7 LES PARCOURS : ÉTUDIE TON SUJET !

8 km, 13 km, 20 km et marche : découvre les tracés et les profils avant de te lancer ! Les pastilles **R1** et **R2** te montrent les ravitos.

LE PROFIL DU PETIT MAIS COSTAUD

8,7	140 m	89 m	9H40
KILOMÈTRES	DE D+	POINT HAUT VERS LE KM 3,5	DÉPART (MARCHE 9H55)



Profil reconstitué à partir du tracé et des données d'altitude du terrain.

8K COURSE ET MARCHE · BALISAGE ROUGE



PETIT MAIS COSTAUD : NE TE FIE PAS AUX APPARENCES !

ÉTUDIE TON SUJET

LE 13 KM EN RELIEF

SÈTE THAU TRIATHLON

LE PROFIL DU JUSTE MILIEU

12,9	340 m	171 m	9H50
KILOMÈTRES	DE D+	POINT HAUT VERS LE KM 6	DÉPART



Profil reconstitué à partir du tracé et des données d'altitude du terrain.

13K DÉPART ET ARRIVÉE PLACE ROGER-THÉROND · BALISAGE JAUNE



UN CONSEIL : ADMIRE LA VUE, MAIS REGARDE QUAND MÊME OÙ TU METS LES PIEDS !

ÉTUDIE TON SUJET

LE 20 KM EN RELIEF

SÈTE THAU TRIATHLON

LE PROFIL DU GROS MORCEAU

20,7	730 m	171 m	12H30
KILOMÈTRES	DE D+	POINT HAUT VERS LE KM 7	BARRIÈRE THÉÂTRE DE LA MER



Profil tracé à partir du fichier GPX du parcours. Après R2, la dernière montée mène au Rose Roc.

20K DÉPART ET ARRIVÉE PLACE ROGER-THÉROND · BOUCLE · BALISAGE BLEU



ÇA MONTE, ÇA DESCEND, ÇA REMONTE… GÈRE TON EFFORT JUSQU'AU BOUT !

BARRIÈRE À 12H30 AU THÉÂTRE DE LA MER

Après 12h30, tu finis par le tracé du 13 km, sans la dernière montée vers le Rose Roc. Tu rates la dernière montée, mais pas la ligne d'arrivée !

PENDANT LA COURSE

RAVITOS & SAINT-CLAIR

SÈTE THAU TRIATHLON

8 LES RAVITOS : ON A PENSÉ À TOI !

Trois lieux pour refaire le plein :

R1 · LA CROIX

Pour le 13 km et le 20 km.

R2 · LE THÉÂTRE DE LA MER

Pour le 8 km, le 13 km et le 20 km.

L'ARRIVÉE

Pour tout le monde !

TON GOBELET PERSONNEL EST OBLIGATOIRE

Pas de panique en cas d'oubli : des gobelets de dépannage seront quand même prévus, au cas où. Mais on compte sur toi pour limiter les déchets !

9 SAINT-CLAIR, ON L'AIME. ON LE RESPECTE !

Notre terrain de jeu traverse un environnement naturel précieux, avec des **secteurs protégés au titre de Natura 2000**.

Alors on fait simple :

- **Zéro déchet dans la nature.**
- On reste sur le parcours balisé.
- On respecte la végétation et la faune.
- On ne coupe pas les virages.
- On écoute les bénévoles.

LE MONT SAINT-CLAIR NOUS ACCUEILLE. À NOUS DE LE RESPECTER !



LE PHARE DU MONT SAINT-CLAIR © A. Balazuc



LA CROIX DE SAINT-CLAIR © A. Balazuc

PENDANT LA COURSE

SÉCU & RÈGLES DU JEU

SÈTE THAU TRIATHLON

10 LA SÉCU : ON NE RIGOLE PAS AVEC ÇA !

La **Croix-Rouge française** assure les premiers secours.

Des **kinésithérapeutes** seront présents à l'arrivée pour réconcilier tes mollets avec le reste de ton corps !

Un participant en difficulté ? Tu t'arrêtes et tu préviens l'organisation.

LE CHRONO, C'EST BIEN. L'ENTRAIDE, C'EST MIEUX !

ET POUR LA QUESTION QUE PERSONNE N'OSE POSER...

OUI,
il y a des toilettes au village.

ET OUI,
il y aura du papier WC. Te voilà rassuré !

11 LES RÈGLES DU JEU !

On est cool, mais on est sérieux !

Respecte le balisage, les autres coureurs, les bénévoles et l'environnement. **Aucun déchet sur les parcours.**

Le règlement officiel est disponible ici : **Consulter le règlement du Trail urbain de Sète**
sete-thau-triathlon.fr/trail-urbain-de-sete-le-08-nov-2026

DESIGN ACTIF : OUVRE L'ŒIL DANS LES MARCHES !

Sur le parcours, certains escaliers te réservent quelques surprises. On ne t'en dit pas plus... à toi de les découvrir !


LES MARCHES DE SAINT-CLAIR


LE THÉÂTRE DE LA MER

APRÈS L'EFFORT

LA LIGNE D'ARRIVÉE

SÈTE THAU TRIATHLON

12 LA LIGNE D'ARRIVÉE : LE BONHEUR !

Après l'effort, le réconfort. Et à Sète, on ne plaisante pas avec ça !

LA TIELLE !

La spécialité locale qu'on attend presque autant que la ligne d'arrivée.

LA BIÈRE FINISHER !

Ligne franchie ? Récupère ton **écocup** à l'arrivée : c'est avec ce verre que tu iras chercher ta bière au **stand bière et tielle** (n° 5 sur le plan du village). Pour trinquer et raconter cette fameuse côte qui t'a fait douter.

BREF, NE PARS PAS EN COURANT APRÈS AVOIR COURU !

13 LE CHRONO : ON SAURA TOUT !

Chronométrage électronique assuré par **ATS Sport**.

Résultats sur **www.ats-sport.com**

Premier, dernier ou au milieu : **l'essentiel, c'est de franchir la ligne !**

14 SOURIS, TU ES DANS L'OBJECTIF !

Des photographes seront sur les parcours pour immortaliser tes exploits, tes sourires... et tes plus belles grimaces !

On te dira après la course où retrouver les photos.

MÊME DANS LA CÔTE DE TROP : GARDE LE SMILE, TU ES PEUT-ÊTRE EN TRAIN DE DEVENIR CÉLÈBRE !



#SÈTE, SUR LE PORT

APRÈS L'EFFORT

PODIUMS & SOLIDARITÉ

SÈTE THAU TRIATHLON

15 LES LOTS : IL N'Y A PAS QUE LE CHRONO !

Des récompenses et des lots viendront saluer les performances des participants. Sont récompensés **les 3 premières femmes et les 3 premiers hommes** du 8, du 13 et du 20 km, et **la première femme et le premier homme** de la marche :

20K	13K	8K	Marche
3 FEMMES 3 HOMMES	3 FEMMES 3 HOMMES	3 FEMMES 3 HOMMES	1 FEMME 1 HOMME

REMISE DES PRIX À 12H, AU QG

Reste dans les parages pour les podiums et la remise des récompenses. Et si tu montes sur le podium, garde un peu de souffle pour sourire !

16 LES DOSSARDS SOLIDAIRES : COURIR POUR LA BONNE CAUSE !

Les dossards classiques sont partis comme des petits pains !

Mais il reste une autre façon de prendre le départ : les **dossards solidaires à 100 €**, au profit de l'association **Les Dys Mille Pas**.

Une occasion de relever un défi sportif tout en soutenant une belle cause.

Informations et modalités d'inscription à retrouver auprès de l'organisation.

CETTE FOIS, TES KILOMÈTRES COMPTENT DOUBLE !

UNE CRÊPE POUR JOËL FOREVER

Sur le village, l'association **Joël Forever** tiendra un stand avec une **vente de crêpes**.

Créée en mai 2016 en mémoire de Joël Abdoush, emporté par un glioblastome dans sa 16e année, elle reverse **l'intégralité des fonds** au centre de recherche sur les tumeurs de l'enfant de l'**Institut Gustave Roussy**, à Villejuif.

Une crêpe gourmande pour une belle cause : passe les voir !

ENSEMBLE

BÉNÉVOLES & POTES

SÈTE THAU TRIATHLON

PLUS DE 150 BÉNÉVOLES... ET 100 ADHÉRENTS QUI SE LA COLLENT POUR TOI !

Derrière le Trail urbain de Sète, il y a un club, **Sète Thau Triathlon**, et ses 100 adhérents. Et pour l'occasion, **plus de 150 bénévoles** mettent la main à la pâte : jalonneurs, signaleurs, barmans, équipes de ravitaillement, manutention, montage et démontage du village, remise des dossards... Il y en a partout !

Certains seront debout avant le soleil, d'autres rangeront encore quand tu seras installé devant ta tielle. Ils donnent leur temps, leur énergie et parfois même leurs mollets pour que tu puisses exploser les tiens !

UN SOURIRE, UN ENCOURAGEMENT, UN PETIT MERCI... ÇA NE COÛTE RIEN ET ÇA FAIT UN BIEN FOU !

17 NOS POTES DES AUTRES ASSOCIATIONS !

Un trail comme celui-là, ça ne se monte pas tout seul ! Un grand merci aux associations qui participent à cette belle aventure.

- LES DYS MILLE PAS
- US SÈTE ATHLÉTISME
- ARAGO DE SÈTE
- GUIDON SPORTIF SÉTOIS
- SÈTE ESCAPADE
- LES FOULADOUS
- SÈTE NATATION
- AVIRON SÉTOIS

Des énergies différentes, un même esprit : le sport, le partage et la convivialité.

SANS CETTE ÉQUIPE, PAS DE FÊTE !

MERCI !

NOS PARTENAIRES

SÈTE THAU TRIATHLON

18 NOS PARTENAIRES : MERCI D'ÊTRE DANS LA COURSE !

Derrière chaque départ, chaque ravito et chaque sourire, il y a aussi des partenaires qui nous accompagnent.

Grâce à eux, cette aventure peut prendre vie et grandir année après année. **Un immense merci pour leur confiance et leur soutien !**

LES LABELS DE LA COURSE

20K M

UTMB® INDEX

LES PARTENAIRES DU CLUB

sète

Époque LES ZEZETTES DE SÈTE

Sète Thau habitat OFFICE PUBLIC DE L'HABITAT

G.E.B.T ÉLECTRICITÉ GÉNÉRALE

Languedoc Etanchéité

Clim Établissements Espinasse

ENTREPRISE RICCIARDI

DECIBEL event

JOULIÉ ITP

SÈTE Célavie BRASSERIE - CAFÉ - GLACIER

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON OCCITANIE

ATS SPORT

Tielle de Sète Dassé

Bleu Libellule Zone commerciale de Balaruc

Tarbouriech

DOMAINE D'ESPEYRAN

Retrouve tous nos partenaires sur **sete-thau-triathlon.fr/nos-partenaires**

ET APRÈS ? PROFITE DE SÈTE !

Tu as survécu au mont Saint-Clair ? Ce serait dommage de repartir aussitôt ! Les canaux, la mer, les terrasses, les spécialités locales... Sète a encore de quoi t'occuper. Prends le temps de découvrir notre belle ville !

UN DERNIER MOT AVANT DE T'ENVOYER DANS LES CÔTES...

UN DERNIER MOT

Tu vas peut-être en baver. Tu vas sûrement râler dans une montée. Tu vas peut-être même nous maudire devant un escalier !

Mais tu vas surtout découvrir des paysages incroyables, croiser des gens formidables et vivre une matinée dont tu te souviendras.

Et à l'arrivée, on sera là.
Avec le sourire, une tielle et une bière !

SÈTE, ICI SÈTE !
UNE PETITE COLLINE, QU'ILS DISAIENT...
PRÉPARE TES MOLLETS, ÇA VA CHAUFFER !

Rendez-vous le 8 novembre !
L'équipe du Trail urbain de Sète

SÈTE THAU TRIATHLON