

DIMANCHE 7 JUIN 2026 – PALAVAS

TRI'ATHLON



Un Tri'Athlon revisité qui combine performance sportive et protection du littoral

Dossier de presse



Notre Concept

UN TRI'ATHLON REVISITÉ QUI COMBINE
PERFORMANCE SPORTIVE ET
PROTECTION LITTORAL



Nous organisons la toute première édition
du Tri'athlon de Palavas-les-Flots, le
dimanche 7 juin 🌞

Mais attention, ici pas de chrono ni de
pression !

On a imaginé **un triathlon revisité, fun,
accessible et éco-responsable** 🌿

Le principe : enchaîner kayak, marche et vélo
dans une ambiance conviviale... avec une
mission en plus : devenir de véritables éco-
aventuriers en ramassant les déchets sur la
plage 🌊🚴♀️🚶♂️

L'objectif est simple : se dépasser, partager
un bon moment et laisser Palavas encore
plus propre qu'à notre arrivée.

Notre ambition : faire du Tri'athlon un
rendez-vous fun et engagé incontournable
de l'été, et pourquoi pas le développer
encore plus dans les années à venir.
C'est le début de l'aventure, et on serait
ravies de l'écrire avec vous !

Déroulement du projet

LIEU & ZONE DE DÉPART



Dimanche 7 juin



Départ 9h du PKM



Palavas-les-Flots

Capacité personnes

Notre événement est limité à 60 participants afin de garantir une expérience conviviale, fluide et de qualité pour l'ensemble des personnes présentes.

Billetterie

La gestion de la billetterie sera assurée par le BDE de l'IDRAC. L'entrée est fixée à partir de 10 €.

Zone d'accueil

Un petit déjeuner sera proposé à l'accueil des participants et les équipes seront constituées et annoncées. Un échauffement groupé sera ensuite proposé dans une ambiance dynamique et conviviale, animé par l'équipe du Tri'athlon afin de lancer l'événement dans les meilleures conditions.

Déroulement du projet

Départ de l'épreuve

Le départ sera ensuite donné pour une aventure sportive en plusieurs étapes :

 Kayak : 30 à 45 minutes

  Marche / parcours de ramassage : 6,7km

  Vélo – 19 km

Sécurité & encadrement

Tout au long du parcours, des équipes de sécurité (pompiers volontaires) seront présents afin d'assurer le bon déroulement de l'événement et la sécurité des participants.

Bénévoles

L'événement pourra compter sur une équipe d'environ une trentaine de bénévoles pour assurer son bon déroulement.

Parmi eux, quatre bénévoles seront présents de manière certaine grâce à l'association Surfrider Foundation Europe, avec la possibilité de renforts supplémentaires en cours de validation.

Stand de ravitaillement

Un stand de ravitaillement sera installé sur la plage, accessible après la partie kayak, pendant la marche, puis avant le départ des vélos. Il permettra aux participants de profiter d'un moment de pause convivial tout au long de l'événement.

Une arrivée festive et conviviale

À l'issue du parcours, l'arrivée se fera directement sur la plage, au niveau du stand de ravitaillement, dans une ambiance conviviale et festive.

Un festin sera proposé aux participants ayant relevé le défi, ainsi qu'aux bénévoles et partenaires, afin de partager un moment de convivialité et de célébration collective. 🥳

L'arrivée ne sera pas une simple fin d'épreuve, mais un temps fort de l'événement. Une animation au micro viendra saluer et féliciter chaque participant à son arrivée, dans une atmosphère chaleureuse et dynamique.

Des remerciements seront également adressés à l'ensemble des sportifs, bénévoles et partenaires pour leur engagement.

Ce moment de partage viendra clôturer l'expérience dans un esprit festif, fédérateur et convivial.

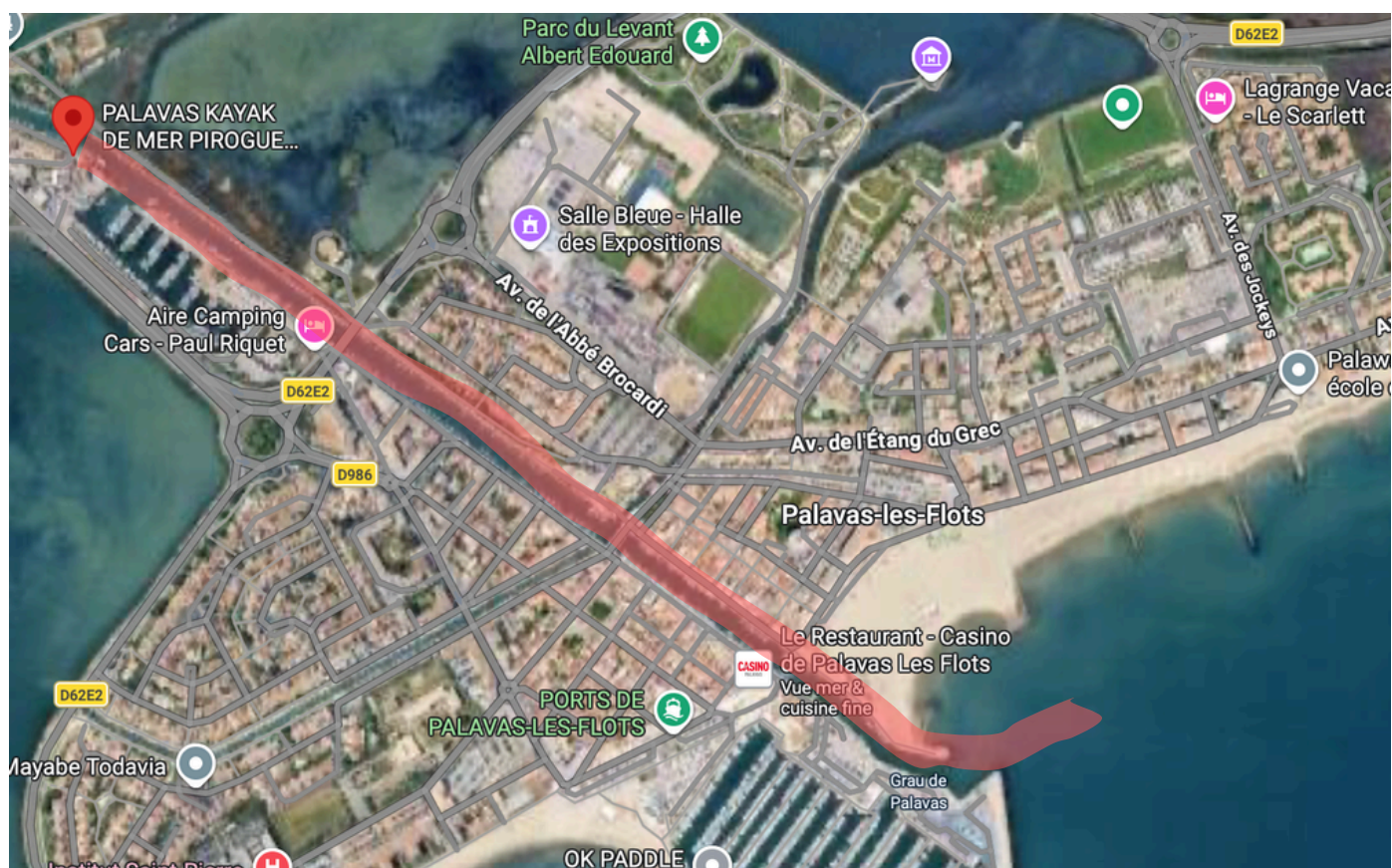
Parcours de kayak

30 à 45 minutes

Un parcours mêlant kayak et engagement environnemental

Un parcours en kayak, envisagé et dirigé par le partenaire **PKM**, est proposé en ouverture de l'expérience.

D'une durée de 30 à 40 minutes au départ du PKM, les participants descendront le Lez et accosteront sur la plage rive gauche. Le parcours est accessible à tous et se pratique à deux. Des équipes seront donc formées aléatoirement parmi les participants leur offrant l'occasion de se découvrir et de profiter d'une immersion au cœur des paysages de Palavas



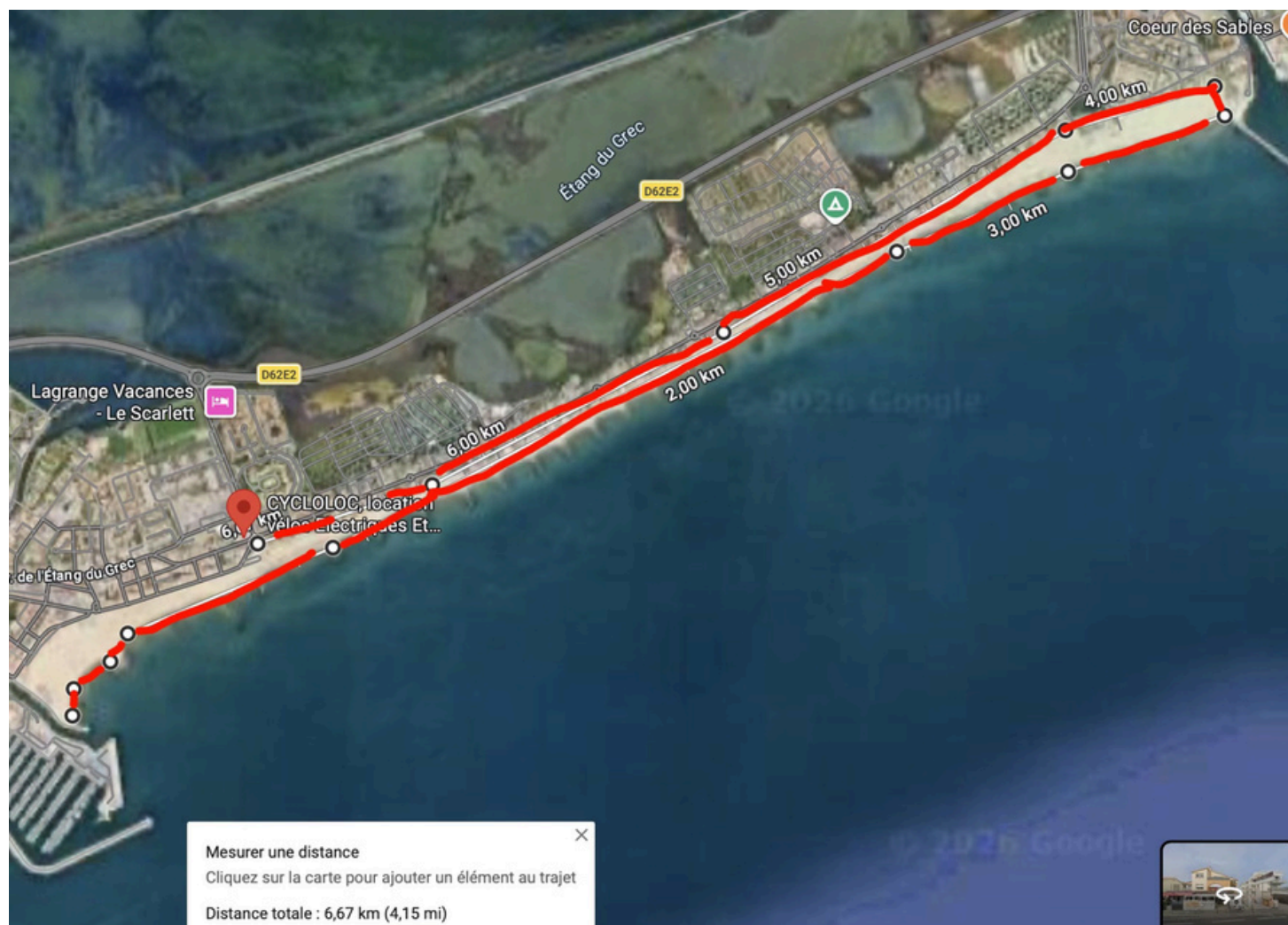
Parcours de marche

3 km

Un parcours pédestre éco-responsable de 3 km est organisé sur la plage de Palavas-les-Flots, reliant le quai rive gauche à Cycloloc, dans une démarche de sensibilisation aux mobilités douces et à la protection de l'environnement.

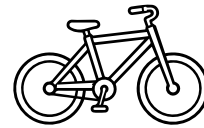
Une opération de ramassage de déchets est intégrée au parcours et encadrée par l'association **Surfrider Foundation Europe**. Au minimum, quatre bénévoles de l'association seront mobilisés pour assurer l'encadrement, avec d'autres bénévoles en attente de validation.

Surfrider fournira l'ensemble du matériel nécessaire, notamment les sacs de collecte, et mettra en place un stand dédié à la récupération et au tri des déchets ainsi qu'une sensibilisation au tri, renforçant ainsi la dimension pédagogique et environnementale de l'action.



Parcours de vélo

Parcours vert env. 1h15



Concernant le passage vélo, il s'agit d'un itinéraire cyclable d'environ 19 km situé sur le littoral méditerranéen, pensé pour une découverte progressive d'un environnement naturel protégé.

Le parcours commence par une prise en main facile du vélo grâce à notre partenaire (**Cycloloc**), puis suit des chemins qui longent des étangs et des canaux.

L'itinéraire traverse différents milieux naturels, au fil de la balade, le paysage évolue avec des zones plus sauvages où l'on peut observer une faune locale.

Le circuit alterne ensuite entre pistes cyclables aménagées, chemins ombragés et passages plus naturels en bordure de berges. L'ensemble forme une boucle accessible, combinant découverte du patrimoine naturel, immersion dans des espaces préservés et ambiance typique entre terre et eau.



Qui sommes nous ?

Nous sommes **quatre étudiantes**, en dernière année de Responsable de Projet de Communication et Marketing à SupExup, réunies autour d'un projet qui nous tenait particulièrement à cœur.

Dès le départ, nous avons voulu créer une initiative porteuse de sens, en lien avec des enjeux actuels qui nous touchent directement. Très vite, ce projet est devenu bien plus qu'un simple travail de fin d'études : c'est un engagement personnel que nous portons avec conviction.

Motivées et pleines d'énergie, nous avons à cœur de proposer un projet utile, positif et fédérateur.

Notre objectif : sensibiliser, mobiliser et faire passer un message concret, de façon accessible et engageante.

Aujourd'hui, nous avons envie de faire grandir ce projet, de lui donner de la visibilité et surtout... on espère que ça vous plaira autant qu'à nous, et que vous aurez envie de faire partie de l'aventure à nos côtés !



Nos partenaires

CÔTÉ PARTENAIRES, L'AVENTURE A DÉJÀ BIEN DÉMARRÉ !



Le projet peut déjà compter sur le soutien de **SupExup**, ainsi que la mairie de Palavas qui accompagnent cette initiative et encouragent pleinement son développement.

À leurs côtés, des acteurs locaux engagés ont rapidement rejoint la dynamique : Le **PKM**, basé à Palavas, pour la partie nautique, ainsi que **Cycloloc**, spécialiste de la location de vélos, également implanté à Palavas.

S'ajoute également l'engagement de **Surfrider Foundation** Europe, qui assure le projet sur la partie marche et ramassage des déchets, renforçant ainsi la dimension environnementale et citoyenne de l'initiative.

Ces partenaires de terrain, passionnés et investis, partagent une même envie : soutenir une initiative locale, accessible et porteuse de sens.

Leur engagement permet de donner une dimension concrète au projet et de construire une expérience à la fois conviviale, dynamique et responsable.

Cette première collaboration marque le début d'une belle aventure collective, qui ne demande qu'à grandir. D'autres partenaires pourront venir enrichir cette dynamique et contribuer à faire évoluer le projet dans les prochaines étapes.

La suite reste à écrire... 🚀





SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX ET INSCRIVEZ-VOUS

