

POP TRI
BASE DE POP

GUIDE ATHLÈTE

30 & 31 MAI 2026
LAC DE GUICHE

BIENVENUE AU POP TRIATHLON !

Cher.es athlètes,

Dans moins de 12 jours, vous serez au bord du lac pour la 6ème édition du POP TRI, dans le cadre somptueux de la Base de POP, au lac de Guiche.

Au programme : triathlon, relais, water jump et petit nouveau cette année : le Swimrun.

Autre surprise inédite : nous vous offrons un spectacle de stand-up le samedi après-midi avec des humoristes qui ne manqueront pas de souligner votre talent ;)

Que vous soyez là pour performer, découvrir le Pays basque ou simplement profiter du week-end, toute l'équipe du POP est prête à vous accueillir dans une ambiance ultra festive.

Maintenant, il ne vous reste plus qu'une chose à faire : prendre le départ !

Stefan Ségoviano, Président AEvents BaskCoast

PROGRAMME WEEK-END



SAMEDI 30 MAI

7h00 > 8h20



Accueil & retrait des dossards Mid Half

7h30



Ouverture du parc à vélo

8h30



Fermeture du parc à vélo & briefing

8h45



Départ du MID HALF 🏁

12h00 > 14h00



Accueil & retrait des dossards SWIMRUN

13h00



Podium MID HALF

14h00



Briefing course SWIMRUN

14h30



Départ du SWIMRUN 🏁

16h30



Podium

16h45



Apéro convivial 🍷

17h00 > 18h00



Plateau Stand-up "Paye ton Sketch"

18h00 > 20h00



Diffusion finale LDC PSG - Arsenal



DIMANCHE 31 MAI

07h00 > 08h20



Accueil & retrait des dossards S et M DUO

07h15 > 08h20



Ouverture du parc à vélo

08h20



Fermeture du parc à vélo & briefing S et M DUO

08h30



Départ M DUO Mass Start 🏁

08h40



Départ S 🏁

10h30



Pause M DUO

11h00



Départ à 2 M DUO 🏁

13h00



Podium S

13h15



Podium M DUO

14h00



Apéro convivial 🍷

RETRAIT DOSSARDS



TRIATHLON *S, M DUO & MID HALF*



DU 23 AU 29 MAI
CHEZ TERRE DE RUNNING BIDART

Terre de Running Bidart

Espace Commercial Intermarché, Rue Familistere 64210 Bidart



OU LE MATIN DE LA COURSE
SUR LE SITE DE LA COURSE



SWIMRUN



UNIQUEMENT SUR SITE
LE SAMEDI À PARTIR DE 12H



POPTRI

INFOS COURSES



BARRIÈRE HORAIRE

Profitez de votre course
à votre rythme.

Pas de barrière horaire !



TEMPÉRATURE DE L'EAU

20°C



RESTAURATION SUR PLACE

PAËLLA

le samedi midi



COMBINAISON AUTORISÉE

(courte ou longue)

- ✓ Autorisée
- ✗ Non obligatoire



TOILETTES SUR SITE

Des toilettes sont à
votre disposition
sur le site de course.

SAMEDI : 3ÈME MI-TEMPS !

Samedi 30 mai, on vous propose de prolonger la journée dans une ambiance sport et bonne humeur au bord du lac.

À 17h, 1h de **stand-up** avec la troupe basque "PAYE TON SKETCH" et ses humoristes "fans" de triathlètes.

À 18h, on diffuse la **finale de la LDC** pour les fans de football.

Que vous soyez solo, en duo ou en équipe : restez, profitez, partagez.

POP TRI

APRÈS LE TRIATHLON, CHANGEMENT D'ÉPREUVE :

PAYE TON SKETCH !

PLATEAU STAND UP

INÉDIT & NOUVEAU !

SAMEDI 30 MAI 17H

BASE DE POP | ENTRÉE LIBRE SORTIE AU CHAPEAU | BAR & PETITE RESTAURATION SUR PLACE

LES VOIES ANNIÉS

BAR FRAIS & LOCAL | FOOD SUR PLACE | MUSIQUE AMBIANCE GARANTIE

POP TRI

APRÈS LE TRIATHLON, CHANGEMENT D'ÉPREUVE :

DIFFUSION DU MATCH !

PARIS SAINT-GERMAIN vs Arsenal

SAMEDI 30 MAI 18H

DIFFUSION DU MATCH

VENEZ VIBRER ENSEMBLE !

BASE DE POP | BAR & PETITE RESTAURATION SUR PLACE

SUNSET VUE SUR LE LAC | STAND-UP PLATEAU EXCLUSIF | MATCH SUR ÉCRAN GÉANT

DÉPART WATER JUMP

Le seul triathlon au monde où le départ commence... par un toboggan.

Ici, pas de plongeon stressant depuis un ponton. Au POP TRIATHLON, vous glissez directement dans le lac avant d'attaquer la course. Un moment fun, spectaculaire et totalement régressif.

⚠️ Conseils :

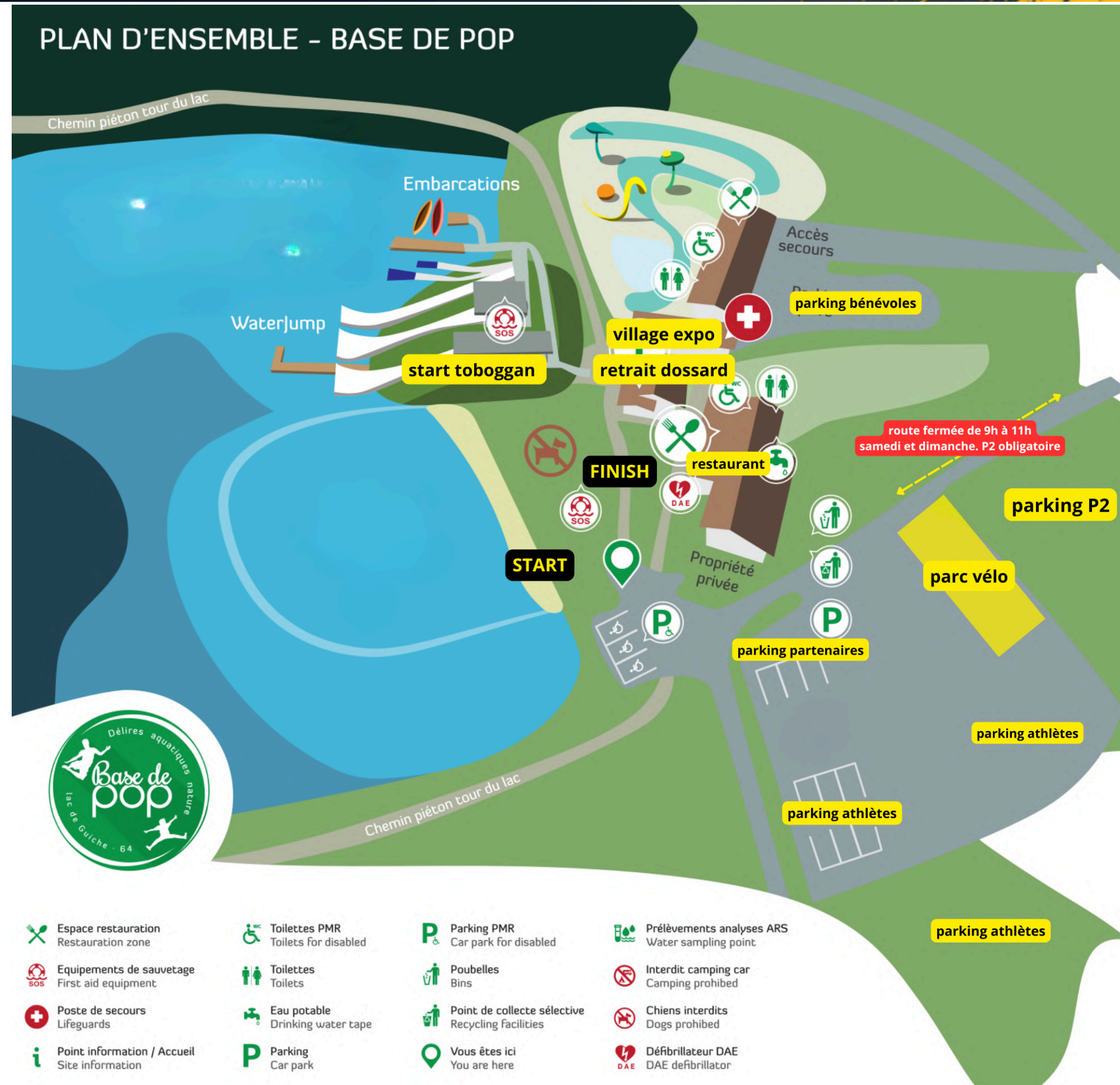
- gardez vos lunettes bien en place
- attention à l'euphorie du départ
- profitez du moment... ça va partir vite derrière

📍 Accessible sur les départs concernés : **M Duo et SWIMRUN**



POP TRI

PLAN DU SITE



- | | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|
| Espace restauration
Restoration zone | Toilettes PMR
Toilets for disabled | Parking PMR
Car park for disabled | Prélèvements analyses ARS
Water sampling point |
| Equipements de sauvetage
First aid equipment | Toilettes
Toilets | Poubelles
Bins | Interdit camping car
Camping prohibited |
| Poste de secours
Lifeguards | Eau potable
Drinking water tape | Point de collecte sélective
Recycling facilities | Chiens interdits
Dogs prohibited |
| Point information / Accueil
Site information | Parking
Car park | Vous êtes ici
You are here | Défibrillateur DAE
DAE defibrillator |

POPTRI

PARKING & CAMPING CAR



L'accès et le stationnement des camping-cars est **exceptionnellement autorisé** tout au long du week-end du Pop Triathlon (interdit le reste de l'année).



AUTORISÉ
TOUT LE WEEK-END
DU POP TRIATHLON



Un parking principal est accessible aux voitures mais **ATTENTION** l'accès sera bloqué le samedi et le dimanche de 9h à 11h (épreuve vélo en cours) et il faudra se rabattre sur le parking P2 en herbe à l'entrée du site.



ACCÈS BLOQUÉ
SAMEDI & DIMANCHE
DE 9H À 11H
(ÉPREUVE VÉLO EN COURS)



**EXTRÊMEMENT
IMPORTANT**

Aucun stationnement autorisé le long de la route d'accès au lac, tout stationnement constaté sera **sanctionné** pour des **raisons de sécurité.**



VILLAGE EXPO



SPORT

- MELLOW SEA
- GIANT BAYONNE
- TERRE DE RUNNING BIDART
- BASK COAST
- LIV BAYONNE
- MUNDAKA OPTIC



MÉDIAS & COMMUNICATION

- RTL2 SUD AQUITAINE



NUTRITION & RÉCUP

- PUNCH POWER
- EUSKOLA
- LA FERME ETCHÉLÉCU



OUTDOOR & VOYAGE

- CASI CAMPER
- KIA EDEN AUTO



BIEN-ÊTRE & RÉCUPÉRATION

- EVIMERIA
- ZIRTZIL

RAVITAILLEMENT



RESTAURATION



Fruits frais



Pâtes de fruits



Gâteaux



Chocolat



Et bien plus !



La Ferme Etchélécu



BOISSONS



Eau

EUSKOLA



Grenadine



Jus de fruits



Et bien plus !



MASSAGES



MASSAGES GRATUITS
Toute la journée



10 masseurs
et masseuses
présents



EVIMERIA
FORMATION, BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

ARBITRAGE & PÉNALITÉS



Infractions : Gêne volontaire, dossard mal positionné, équipement mal rangé

Actions : Le concurrent se remet en règle



Infractions : Uniquement sur la partie cyclisme pour une faute d'aspiration / abri

Actions : Le concurrent effectue une pénalité de 5 min dans la zone de transition T2



Infractions : comportement, dossard coupé, assistance, non respect du code de la route, jet de déchet hors "Zone de propreté", drafting, temps limite dépassé

Actions : Le concurrent remet le dossard à l'arbitre et arrête la course



Infractions : Perte ou absence de dossard à l'arrivée, l'athlète a été pénalisé avec 3 cartons bleus, l'athlète n'a pas effectué ses pénalités






Actions : Le concurrent est disqualifié



CHECKLIST






AVANT-COURSE

-  Localiser : Retrait des dossards, parc vélos et la ligne d'arrivée
-  Licence / Pass
-  Relire le briefing sécurité
-  Préparer vos barres, gels, boissons
-  Revoir les parcours et les ravitaillements












NATATION

-  Crème anti-frottement
-  Combinaison (non obligatoire)
-  Lunettes de natation (prévoir une deuxième paire)
-  Bonnet de natation (fourni par l'organisateur)
-  Cardiofréquencemètre









VÉLO

-  Casque
-  Chaussures vélo et paire de chaussettes
-  Compteur
-  Ceinture porte dossard
-  Kit de réparation
-  Nutrition
-  Lunettes de soleil
-  Crème solaire
-  Pompe



COURSE À PIED

-  Chaussure course à pied et chaussettes
-  Bouteille d'eau
-  Lunettes de soleil
-  Crème solaire
-  Crème anti frottement
-  Nutrition

INFOS MID HALF - SAMEDI 30 MAI - 8H45



DISTANCES

Natation	1700m
Vélo	50km - 600mD+
Run	14km - 180mD+



MATÉRIEL

Natation : combinaison, lunettes, bonnet, pince-nez
Vélo : vélo de chrono autorisé (drafting interdit)



RAVITAILLEMENT

- 2 ravitaillements sur le parcours course à pied
- Eau + solide



RETRAIT DES DOSSARDS

→ Terre de Running Bidart (à privilégier) ou sur site le jour J



PARC À VÉLO

Dépôt des vélos le matin même de la course uniquement



PROGRAMME DE LA MATINÉE

- 07h00 — Accueil & retrait des dossards
- 07h15 — Ouverture du parc à vélo
- 08h30 — Fermeture du parc à vélo & briefing
- 08h45 — Départ du Mid-Half 🏁
- 13h00 — Podium

INFOS MID HALF RELAIS - SAMEDI 30 MAI - 8H45



RELAIS 3 ÉQUIPIERS

Chaque équipier participe à une des 3 épreuves puis se passent le relais dans la zone du parc à vélos.



Un équipier effectue les
1700m de natation



Un équipier effectue les
50km de vélo



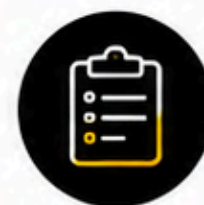
Un équipier effectue les
14km de course à pied
puis termine sous l'arche d'arrivée.



CEINTURE PORTE-DOSSARD OBLIGATOIRE

Passage du dossard équipé de la puce
de chronométrage

Transmission dans la zone du parc à vélo

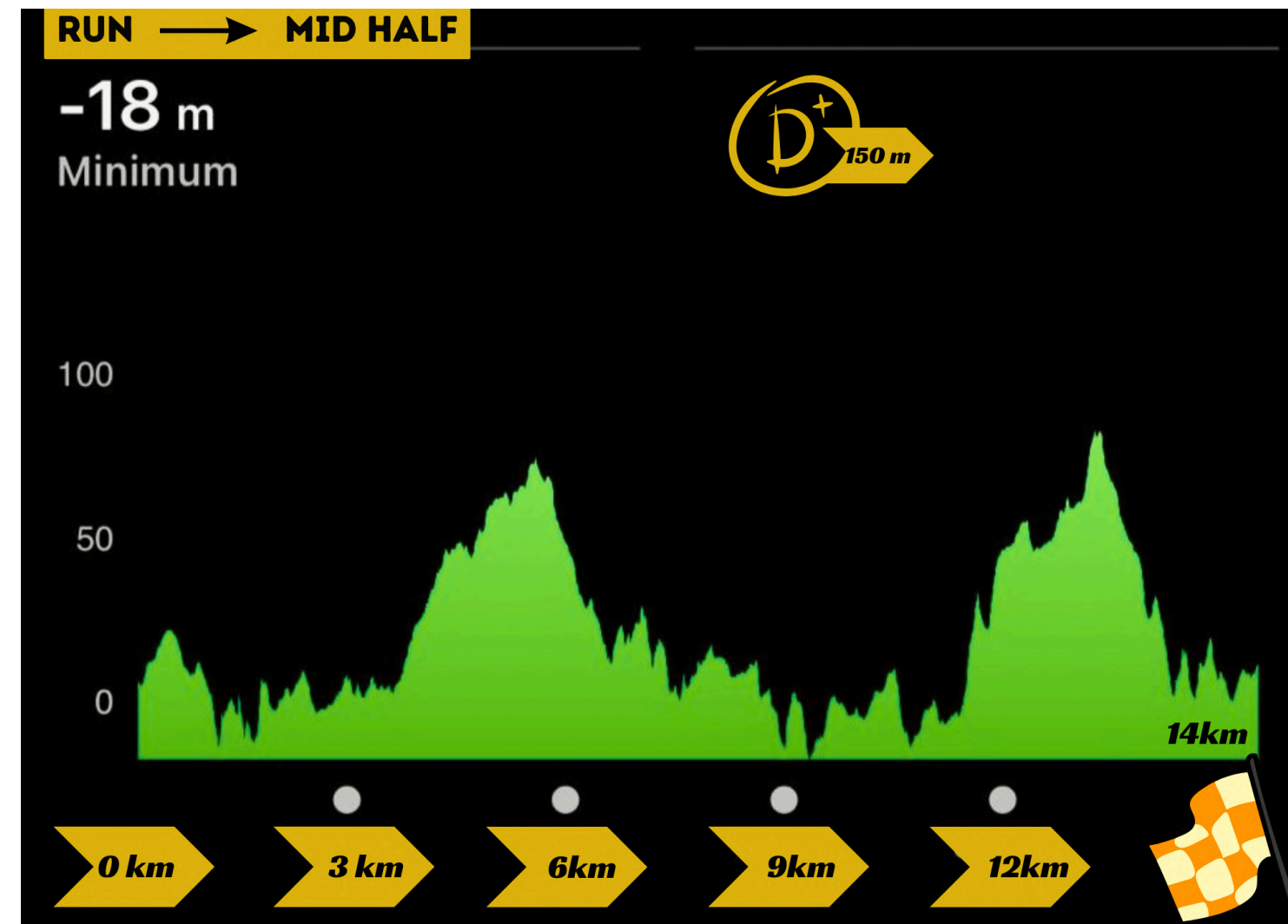
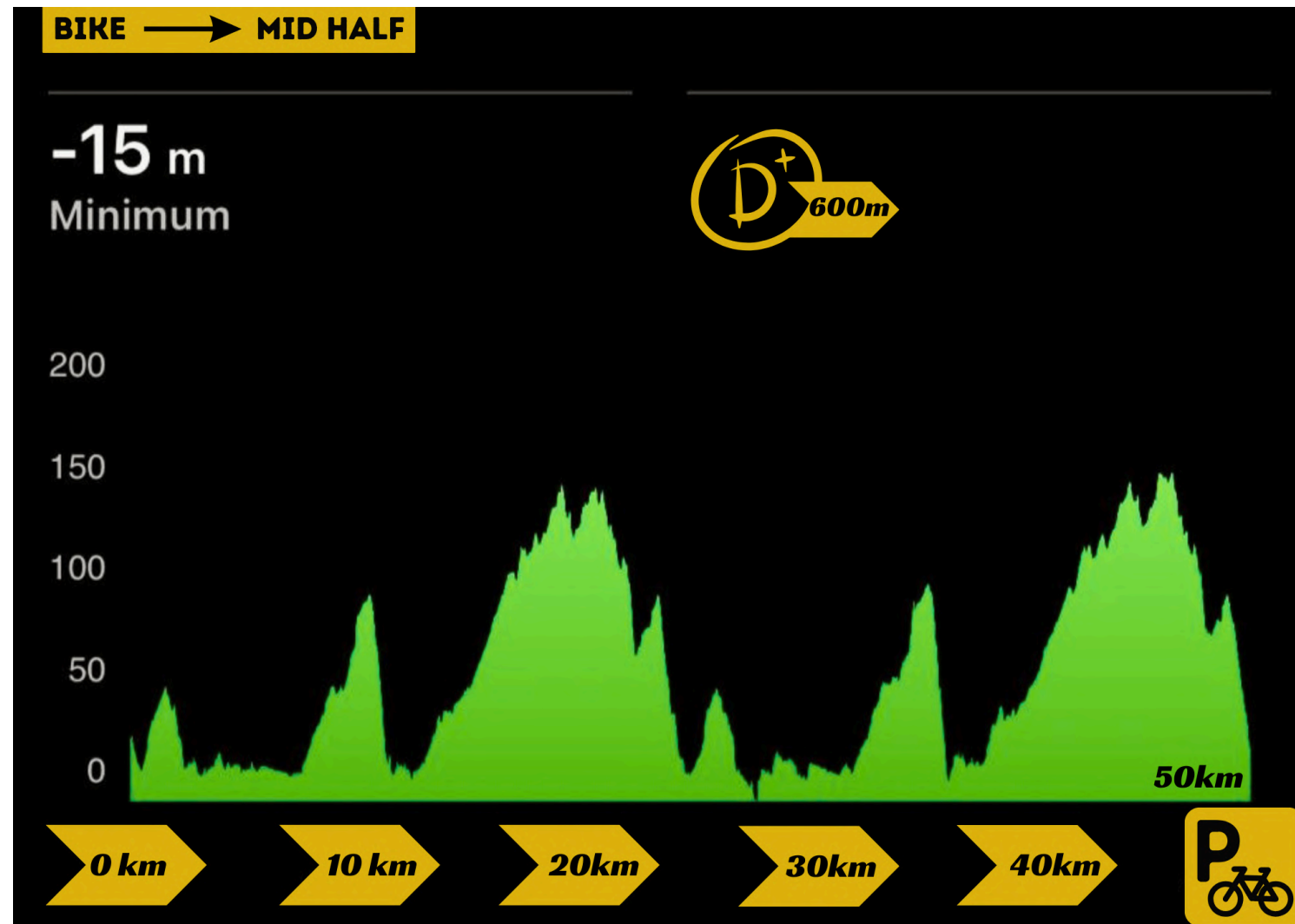


Les équipes en relais sont soumises au même
règlement que les participants, à savoir le **drafting**
interdit sur la partie vélo (vélo de chrono autorisé).



Ceinture porte dossard obligatoire pour passer
à son coéquipier le dossard équipé de la puce de
chronométrage pour l'épreuve suivante dans la
zone du parc à vélo.

PARCOURS MID HALF - SAMEDI 30 MAI - 8H45



TRACE BIKE

POPTRI

INFOS M DUO - DIMANCHE 31 MAI - 8H30 / 11H00



DISTANCES

- Natation** 850m x2 = 1700m
Vélo 20km x2 - 300mD+ = 40km - 600mD+
Run 5km - 90mD+ = 10km - 180D+



MATÉRIEL

- Natation : combinaison, lunettes, bonnet, pince-nez
- Vélo : vélo de chrono autorisé (drafting interdit)



RAVITAILLEMENT

- 1 ravitaillement en eau
- Situé au km 2,5 sur le parcours course à pied



RETRAIT DES DOSSARDS

→ Terre de Running Bidart (à privilégier) ou sur site le jour J



PARC À VÉLO

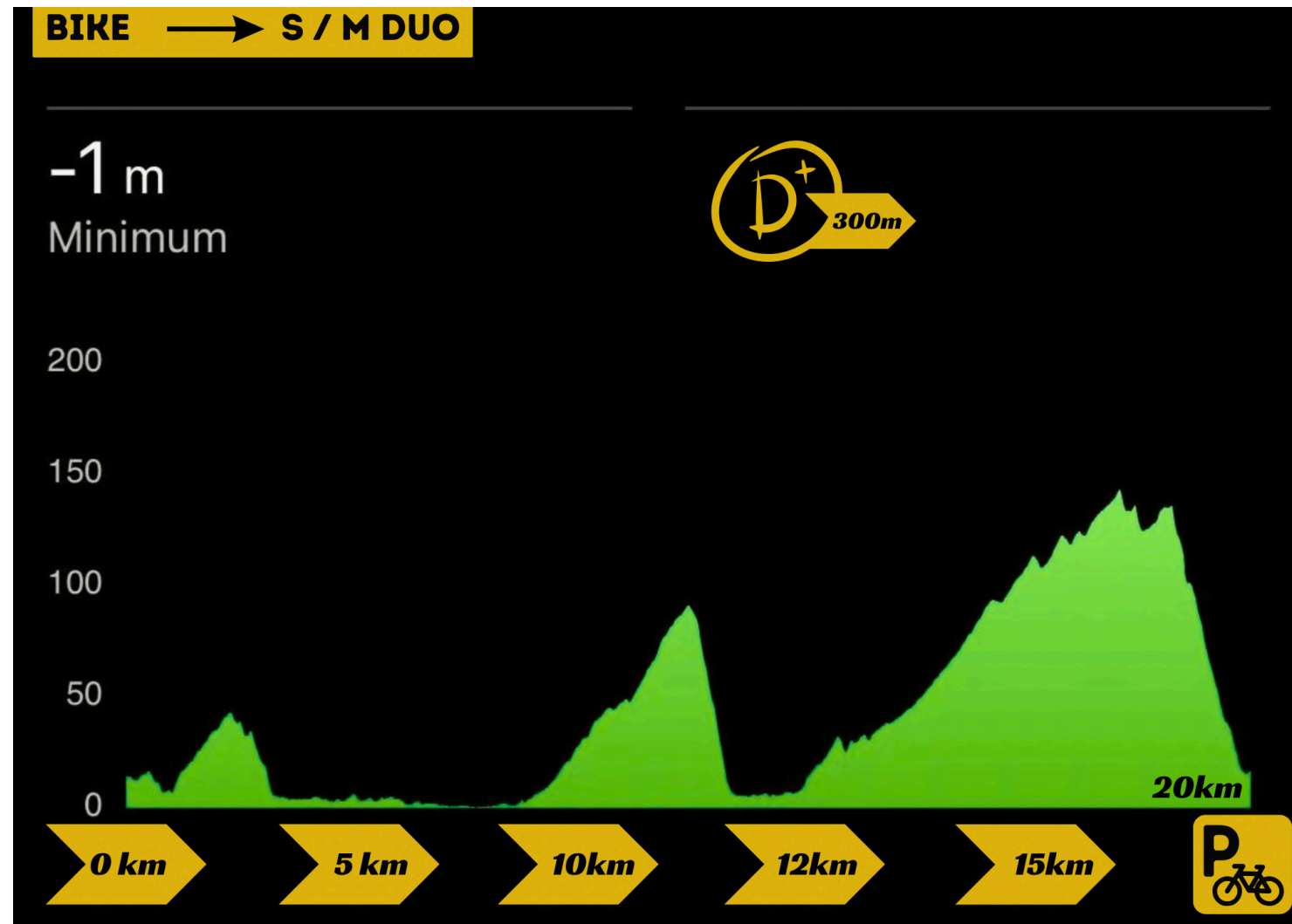
- Dépôt des vélos le matin même de la course uniquement



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- 07h00** — Accueil & retrait des dossards
- 07h15** — Ouverture du parc à vélo
- 08h20** — Fermeture du parc à vélo & briefing
- 08h30** — Départ équipiers Mass Start 🏁
- 10h00** — Pause
- 11h00** — Départ en duo équipiers n°1 et n°2 en contre-la-montre 🏁
- 13h30** — Podium
- 14h00** — Apéro convivial 🍷

PARCOURS M DUO - DIMANCHE 31 MAI - 8H30 / 11H30



TRACE BIKE

POPTRI

INFOS S - DIMANCHE 31 MAI - 8H40



DISTANCES

Natation	850m
Vélo	20km - 300mD+
Run	5km - 90mD+



MATÉRIEL

- Natation : combinaison, lunettes, bonnet, pince-nez
- Vélo : vélo de chrono autorisé (drafting interdit)



RAVITAILLEMENT

- 1 ravitaillement en eau
- Situé au km 2,5 sur le parcours course à pied



RETRAIT DES DOSSARDS

Terre de Running Bidart (à privilégier)
ou sur site le samedi à partir de 12h00



PARC À VÉLO

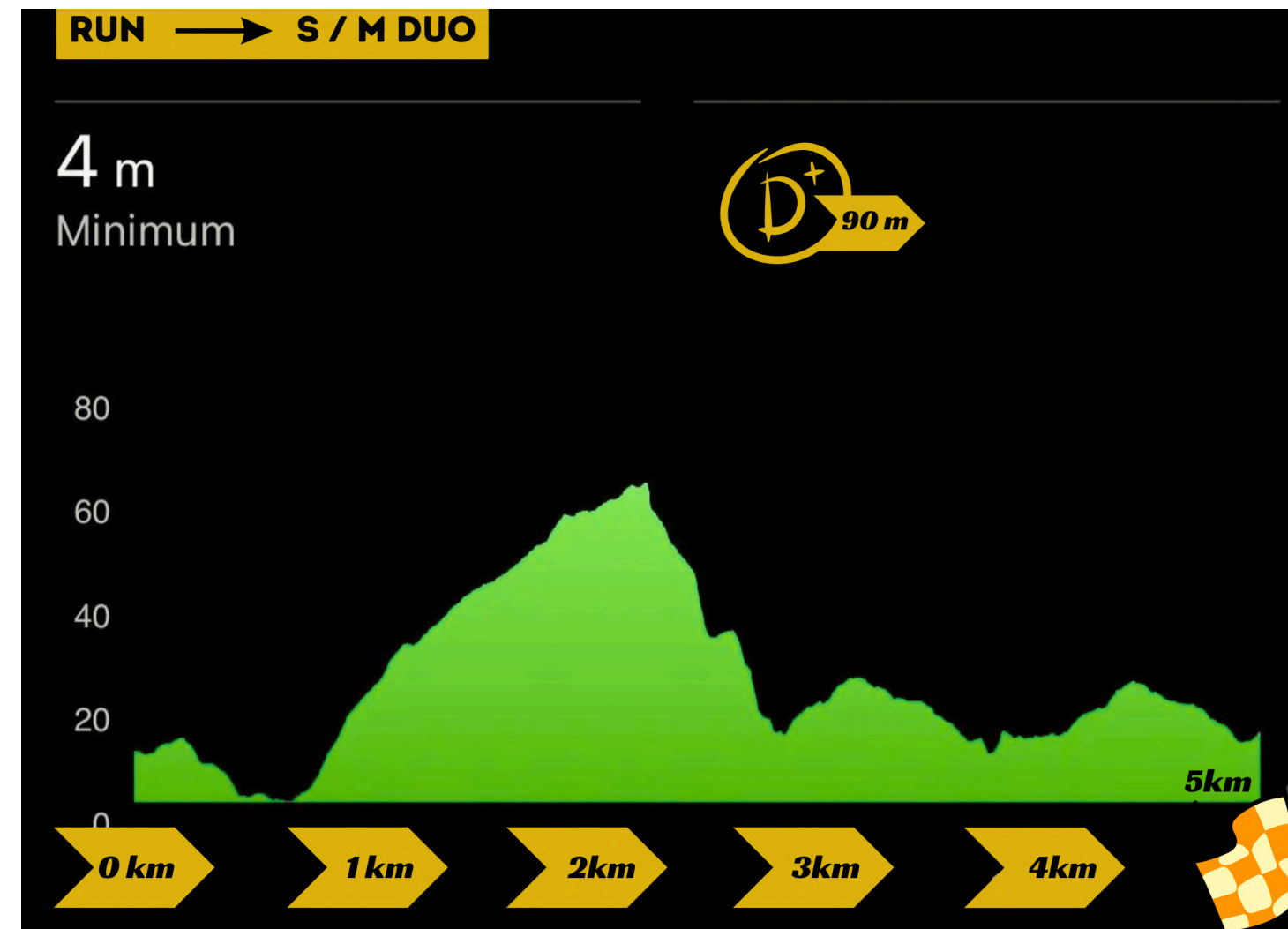
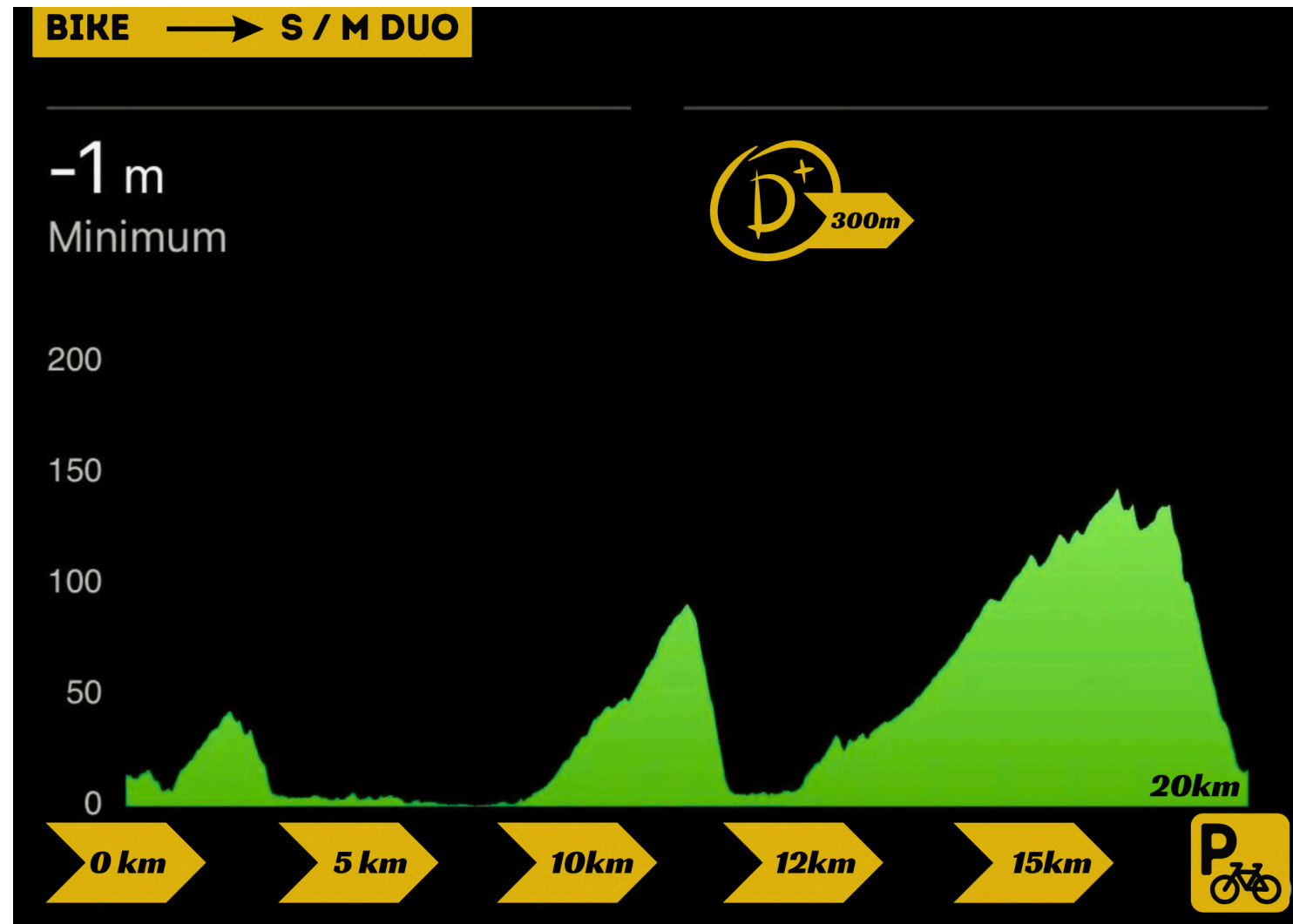
- Dépôt des vélos le jour même uniquement



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- 07h00 — Accueil & retrait des dossards
- 07h15 — Ouverture du parc à vélo
- 08h20 — Fermeture du parc à vélo & briefing
- 08h40 — Départ Distance S
- 13h30 — Podium 🏆
- 14h00 — Apéro convivial 🍷

PARCOURS S - DIMANCHE 31 MAI - 8H45



TRACE BIKE

POPTRI

INFOS SWIMRUN - SAMEDI 30 MAI - 14H30



DISTANCES

Le départ se fera en course à pied

CAP : 10 km - 100mD+

(3 sections : 1,3km - 1,2km - 7,5km)

Natation : 2500 m

(3 sections : 800m - 950m - 850m)



MATÉRIEL

- Combinaison
- Chaussures (tu cours ET tu nages avec)
- Pull boy autorisé
- Plaquettes autorisées
- Lunettes + bonnet
- Longe autorisée pour les binômes



RAVITAILLEMENT

- 1 ravitaillement fixe
- Plusieurs passages possibles pendant la course, plus un point de ravitaillement en eau uniquement au milieu de la boucle run de 7km500



RETRAIT DES DOSSARDS

→ Sur site le samedi 30 mai à partir de 12h00
UNIQUEMENT



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

12h00		Accueil & retrait des dossards
14h00		Briefing course
14h30		Départ du Swimrun 🏁
16h30		Podium
16h45		Apéro convivial 🍷



IMPORTANT

Il est obligatoire de garder le **bonnet, la chasuble et la puce à la cheville** pendant toute la course.

VENIR AU POP TRIATHLON / SWIMRUN



Le triathlon et le swimrun se déroulent au Lac de Guiche, à la base de POP,

Pour la restauration, un snack-bar sur place ou à emporter
terrasse ombragée avec vue sur le lac.



ACCÈS :

DEPUIS BAYONNE (30 MIN) :

Prendre l'A64 direction Pau,
Sortie n°5 « Guiche »

DEPUIS PAU (40 MIN) :

Prendre l'A64 direction Bayonne,
Sortie n°6 « Peyrehorade »
Une fois sortie de l'autoroute **suivre
direction Guiche/Bidache ou Base
de Pop/Lac de Guiche.**



ADRESSE :

Lac des Arroques
136 chemin du lac
64520 GUICHE



PHOTOGRAPHES PRÉSENTS

Merci à notre super équipe de photographes et vidéastes qui sera là pour immortaliser votre journée !



MARGAUX CAILLIER
@margaux_caillier



LOÏC ROIG
@lrprod_47



YANNIS
.yannis_photos_64



SEBASTIEN
@Seb Bastien



GIANT
BAYONNE

TDR **TERRE DE RUNNING**
Bidart

 **mellow sea**


MUNDAKA
OPTIC


Liv
Bayonne

edenauto
KLM
Movement that inspires

CASI CAMP 


PUNCH
POWER


20 15
EUSKOLA


WIRTZIL
Bière Artisanale Bio

B
BASK COAST


La Ferme
Etchélécu


Délire aquatique nature
Base de pop
La de Guiche - 64


COMMUNE DE
GUICHE


RTL2
LE SON POP-ROCK


EVENTS ACCUEIL

POP TRI

MERCI

à tous nos
partenaires

POP TRI

BASE DE POP

Un événement organisé par AEvents BaskCoast
Une question ? Écrivez-nous : aeventsbc@gmail.com
www.aeventsbaskcoast.com