



MÉDOC ATLANTIQUE FRENCHMAN TRIATHLON 2026

QUAND L'ÉVÉNEMENT REFLÈTE LA NATURE DE LA DESTINATION



Du mercredi 13 au dimanche 17 mai 2026, la destination Médoc Atlantique accueillera la 13^e édition du Médoc Atlantique Frenchman Triathlon. Pendant quatre jours, 7 500 athlètes, amateurs comme confirmés, investiront le territoire, transformé pour l'occasion en terrain d'endurance. Cinq formats seront proposés au cœur d'un environnement naturel d'exception : le lac d'Hourtin-Carcans, plus grand lac naturel d'eau douce de France.

Un rendez-vous structurant du calendrier national du triathlon

Inscrit comme un rendez-vous identifié du calendrier sportif national, le Médoc Atlantique Frenchman Triathlon s'est imposé au fil des éditions comme une date attendue par les athlètes français et internationaux. Pour la destination Médoc Atlantique, il s'agit d'un événement sportif majeur à résonance nationale, emblématique de l'ADN outdoor et sportif du territoire.

Créé et porté par Benjamin Sanson, ancien nageur et triathlète de haut niveau, le Frenchman repose sur une organisation rigoureuse, des parcours reconnus pour leur performance (« Flat, Fast & French ») et un formatage clair, pensé par un athlète pour les athlètes.

« J'ai conçu cette course avec un regard d'athlète. Je l'ai imaginée comme j'aimais pratiquer l'Ironman : une natation dans un plan d'eau glassy, très lisse, un parcours vélo rapide et peu exposé au vent, un faible dénivelé sur l'ensemble des épreuves et des conditions naturelles idéales pour pratiquer en pleine nature. C'est d'ailleurs ce qui fait la force de notre triathlon : un lieu où les caractéristiques naturelles offrent des conditions idéales pour pratiquer et performer. » - Benjamin Sanson

L'événement accueille aujourd'hui des triathlètes de premier plan, français et internationaux, confirmant son attractivité et son ancrage dans le calendrier.

Au-delà de ses standards d'organisation et de performance, le Médoc Atlantique Frenchman Triathlon se distingue par une signature événementielle forte : la figure du Super Frenchman incarne un ton décalé, festif et accessible, fidèle à l'ADN du triathlon. Cette identité accompagne l'ambition de l'événement qui vise à s'affirmer comme un rendez-vous majeur à résonance nationale et à poursuivre son développement à l'échelle internationale et en consolidant le format XXL comme une référence sur la distance.



Des formats accessibles, du plus jeune au triathlète confirmé

Le Médoc Atlantique Frenchman Triathlon propose une offre multi-distances, permettant une entrée progressive dans la discipline, quel que soit l'âge ou le niveau :

- **Frenchkid Aquathlon** : distances adaptées (25 à 150 m de natation ; 200 m à 1 km de course à pied).
- **Format XS** : 400 m natation ; 10 km vélo ; 2,5 km course à pied.
- **Format M**, distance olympique : 1,5 km natation ; 40 km vélo ; 10 km course à pied.
- **Format L** : 1,9 km natation ; 90 km vélo ; 21 km course à pied.
- **Format XXL** : 3,8 km natation ; 180 km vélo ; 42 km course à pied.

Des athlètes en mouvement, un territoire en scène

Le Médoc Atlantique Frenchman Triathlon s'appuie sur un cadre naturel singulier, partie intégrante de l'expérience. Les épreuves suivent un tracé emblématique de la destination : natation en eau douce dans le plus grand lac naturel d'eau douce de France celui d'Hourtin-Carcans, parcours vélo à travers pinèdes et zones humides, course à pied en forêt sur le site de Carcans-Bombannes, en bordure du lac.

Ici, le territoire ne sert pas de décor : il structure l'épreuve. Médoc Atlantique devient un terrain d'endurance à part entière, où la performance se vit en immersion nature, portée par un esprit collectif. Les arrivées sont célébrées de manière personnalisée par Super Frenchman, valorisant chaque athlète, quel que soit son niveau. Le rendez-vous se distingue aussi par son ambiance : DJ, speaker, animations et village partenaires, lieu de vie partagé entre participants, accompagnants et habitants.

Par son ampleur et sa durée, le Médoc Atlantique Frenchman Triathlon contribue à la dynamique touristique locale et mobilise les acteurs du territoire (hébergements, sites naturels, infrastructures sportives).

« Le Frenchman Triathlon fait partie de ces événements qui comptent double : il apporte des retombées économiques immédiates et il installe durablement Médoc Atlantique dans l'esprit des participants comme une destination sportive et nature. Cette notoriété se transforme ensuite en séjours, en recommandations et en retours, ce qui amplifie l'impact bien après le week-end de l'événement. » - Nicolas Jabaudon, Directeur Général de l'Office de Tourisme Médoc Atlantique



Informations pratiques :

Événement : Médoc Atlantique Frenchman Triathlon 2026

Date : du 13 au 17 mai 2026

Lieux : lac d'Hourtin-Carcans et site de Carcans-Bombannes (Gironde)

5 formats : Frenchkid Aquathlon, XS, M, L, XXL

Programme : Mercredi 13 mai, 14h00 : Frenchkid Aquathlon

Jeudi 14 mai, 7h00 : Triathlon M

Vendredi 15 mai, 14h00 : Triathlon XS

Samedi 16 mai, 7h00 : Triathlon L

Samedi 16 mai, 7h00 : Triathlon XXL

Partenaires présents sur le village de l'événement : Maurten, MAKO, Pente Douce, Ascent Wheels...

DOSSIER DE PRESSE 2026

À propos de Médoc Atlantique

Médoc Atlantique est une communauté de 13 communes située dans le département de la Gironde, en Nouvelle-Aquitaine (Lacau, Soulac-sur-Mer, Carcans-Maubuisson, Hourtin, Naujac-sur-Mer, Grayan-et-l'Hôpital, Vensac, le Verdon-sur-Mer, Saint-Vivien-de-Médoc, Jau-Dignac-et-Loirac, Queyrac, Valeyrac et Talais). Ce territoire, riche en diversité naturelle et culturelle, s'étend le long de la côte atlantique, offrant une variété de paysages, allant des plages immenses aux forêts de pins. L'économie locale est fortement influencée par le tourisme, l'agriculture et les activités maritimes, avec un accent particulier sur l'aquaculture et l'ostréiculture. La communauté de communes Médoc Atlantique s'engage activement dans des projets de développement durable, d'aménagement du territoire, et de protection de l'environnement. Elle soutient également les initiatives locales et accompagne les entreprises dans leur croissance. Enfin, Médoc Atlantique valorise son patrimoine naturel et culturel pour promouvoir un tourisme responsable et attractif.

Contacts presse :

AGENCE REVOLUTIONR :
Camille Videau - 06 08 04 01 34 - cvideau@revolutionr.com

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE :
Emeline Azra - Directrice adjointe Office de Tourisme Médoc Atlantique - 07 85 64 94 58 - emeline@medoc-atlantique-tourisme.com
Manon Ribeiro - Chargée de communication et promotion - 06 78 53 91 41 - manon@medoc-atlantique-tourisme.com