



Ma Check List

LE CLUB DU TRIATHLON CÔTE D'ÉMERAUDE PRESENTE
**LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO**

SAMEDI
8 JUIN 2024



PLAGE DU VAL
PARC DU NICET



Scannez-moi!

FORMAT M 11H30

FORMAT S 16H00

INSCRIPTIONS SUR [NEXTRUN.FR](https://nextrun.fr)





SOMMAIRE

- ✓ INFORMATIONS GENERALES
- ✓ COMMENT Y VENIR ?
- ✓ RETRAIT DES DOSSARDS
- ✓ LE PACK COURSE
- ✓ PREPARATION A L'ENREGISTREMENT
- ✓ L'ENREGISTREMENT

L'ÉPREUVE

LA NATATION

TRANSITION 1

LE VELO

LES REGLES

LES PENALITES

LE DRAFTING

LA TRANSITION 2

LES ECO-ZONES

LA COURSE A PIED

LES REGLES

LES ECO-ZONES

RECUPERER MON VELO

LE VILLAGE EXPOSANTS

RAPPELS IMPORTANTS



Horaires des épreuves et limites

11h30 Départ de formats M

- 10h30 : Ouverture parc vélo
- 11h15 : Fermeture Parc /Briefing épreuve
- 11h30 : Départs Femmes, puis hommes

Temps limite T1 NAT/VELO : : 45 minutes

Temps limite T2 VELO/CAP : pas de temps limite.

16h00 Départ de formats S

- 15h00 : Ouverture parc vélo
- 15h45 : Fermeture Parc /Briefing épreuve
- 16h00 : Départs Femmes, puis hommes, puis relais

Temps limite T1 NAT/VELO : 25 minutes

Temps limite T2 VELO/CAP : pas de temps limite.

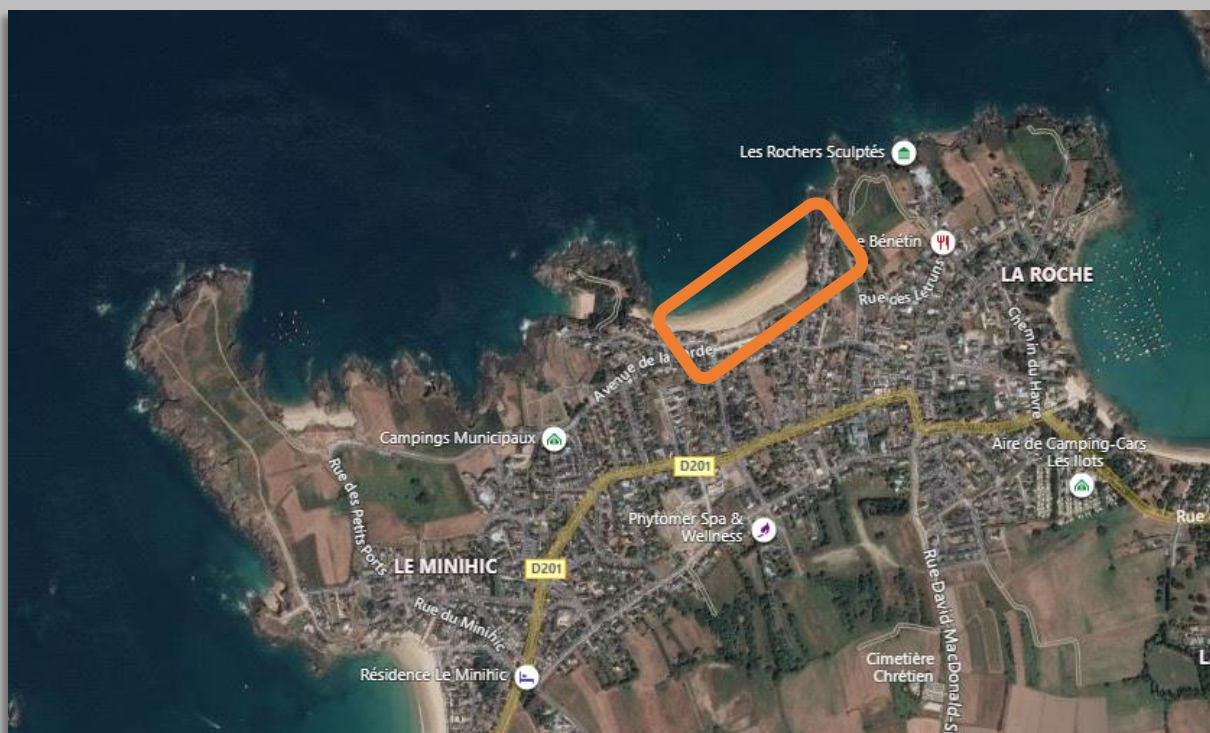


INFORMATIONS GENERALES

Les formats M et S se dérouleront le SAMEDI 8 juin 2024

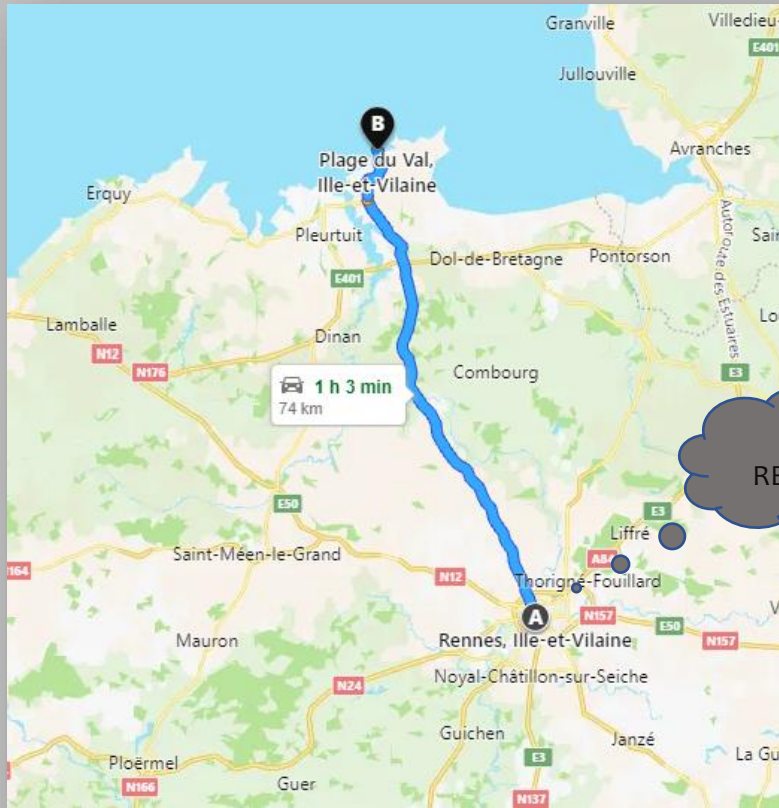
DEPART DU FORMAT M à 11h30 PLAGES DU VAL ST MALO

FORMAT S à 16h00 PLAGES DU VAL ST MALO

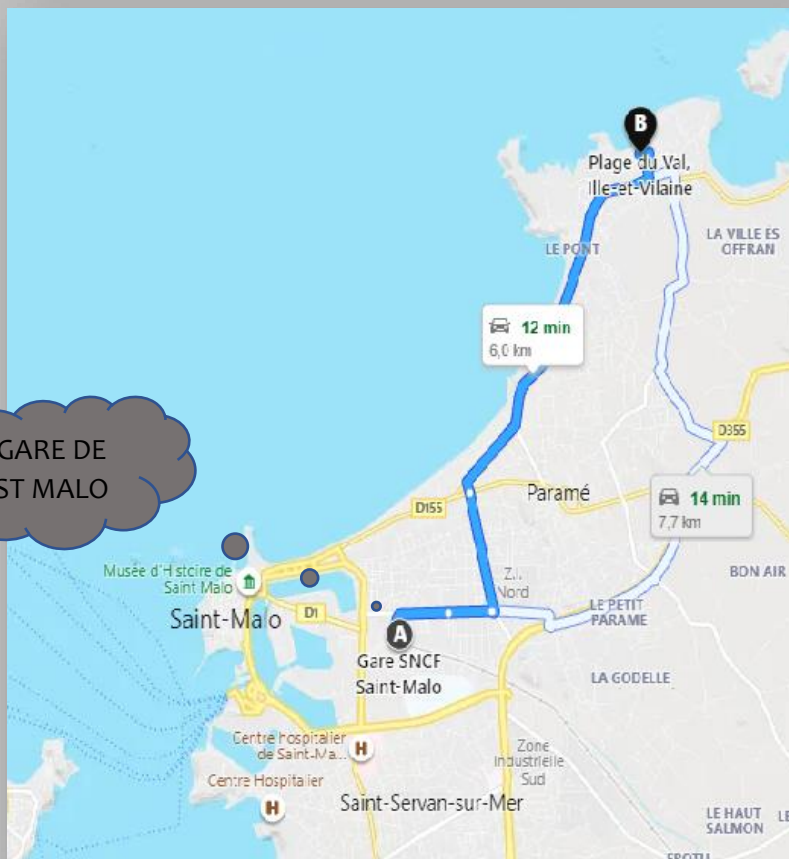




COMMENT Y VENIR ?



DE
RENNES



GARE DE
ST MALO



RETRAIT DES DOSSARDS

HORAIRES		OUVERTURE	FERMETURE
VENDREDI	DIST S ET M	18H	19H30
SAMEDI	DIST M	8H00	10H30
	DIST M REVENTE-DOSSARD	10H30	10H45
	DIST S	12H30	15H
	DIST S REVENTE-DOSSARD	15H	15H15

Pour retirer vos dossards, rendez-vous sur « le site du NICET » lieu du Village Accueil

Le retrait des dossards se fera **le vendredi 7 juin 2024 de 18h à 19h30 et le samedi 8 juin à partir de 8h00 (format M en priorité, puis format S)**

Sur présentation d'une Carte d'identité, Licence ou certificat à jours.

Une fois votre inscription enregistrée par notre équipe, vous allez recevoir :

- ° Votre Pack course
- ° Votre Puce de chronométrage

La puce électronique est à conserver jusqu'au retrait du vélo. Celui-ci sert de laisser passer pour :

- ° L'accès au parc à vélo
- ° Les aires de transition
- ° L'accès à la zone ravitaillement

Récupérer votre vélo après l'épreuve à partir de 14h30 (M) et 17h30 (S)

Obligation d'être muni également de votre dossard.

Votre puce sera récupérée dès l'arrivée franchie.



Attention !!

Fin du retrait des dossards 45 min avant votre départ.



LE PACK COURSE

Le pack course contient :

- ° 2 dossards (pensez à prendre une ceinture porte dossard où des épingles à nourrice, 3 points d'attache obligatoires)
- ° 1 autocollant à fixer sur la tige de selle du vélo
- ° 1 petit autocollant à coller sur le casque

Pas de bonnet de natation (vous devez apporter votre bonnet)

PREPARATION A L'ENREGISTREMENT

L'enregistrement de votre matériel. Rendez-vous au parc à vélo qui se situe Plage du Val .

Avant le contrôle au juge arbitre :

- ° Mettre la puce de chronométrage à votre cheville gauche
- ° Collez 1 petit autocollant sur votre casque (devant ou côté gauche)
- ° Collez le grand autocollant sur la tige de selle

Préparer également vos dossards. Si vous avez une ceinture porte dossard, un seul suffira pour le vélo et la course à pied (attache en 3 pts),

Toutefois prendre le 2^e dossard dans l'aire de transition en cas de perte sur la partie vélo.

Si vous n'avez pas de porte dossard, accrocher-en 1 dans le dos du T-shirt vélo, et l'autre sur la partie ventrale de votre T-shirt de course à pied.



Dépôt du vélo au parc uniquement

Entre 10h30 et 11h15 format M

15h00 et 15h45 format S



L'ENREGISTREMENT

Les arbitres vérifieront :

- ° Les freins de votre vélo
- ° Votre casque
- ° Vos bouchons de cintre
- ° La présence des autocollants + des dossards
- ° La puce située autour de votre cheville gauche

Ensuite vous pouvez :

- ° Installer votre vélo face à votre numéro de dossard
- ° Préparer vos affaires et poser votre sac côté droit de votre vélo
- ° Aucun autre sac dans le parc à vélo



Le Parc Vélos





LA NATATION

DISTANCES : 750 METRES (S)

DISTANCES : 1500 METRES (M)

Le départ :

° 1^{er} Départ femmes 16h00

° 1^{er} Départ femmes 11h30

° 2^e Départ hommes 16h05

° 2^e Départ hommes 11h35

° 3^e Départ Relais 16h10

LIMITE DE TEMPS

25' Les règles en natation : **45'**

- ° Le port de la combinaison est autorisé lorsque la température de l'eau est comprise entre 16°C et 24,5°C .
 - ° Le Port du Bonnet de bain est obligatoire : votre propre bonnet
 - ° En dessous de 16°C, la combinaison est obligatoire.
- ° Si la température de l'eau est supérieure à 24,5°C, la combinaison est interdite. (Natation en tri fonction ou maillot de bain)
- ° Tout accessoire de natation est interdit (planche, palmes, tuba, plaquettes)



Natation M : 1500 m

Natation S: 750 m



LA TRANSITION 1

- ° Rendez-vous à votre emplacement dans le parc à vélo
- ° Changez-vous le plus rapidement possible (nudité interdite sous peine d'un carton rouge et donc disqualification)
 - . Prenez vos affaires de vélo
- ° Mettre le casque et fermer la jugulaire avant de prendre votre vélo.
- ° Il est interdit de monter sur le vélo dans l'aire de transition, mais après la ligne blanche signalée par l'arbitre à la sortie du parc à vélo.

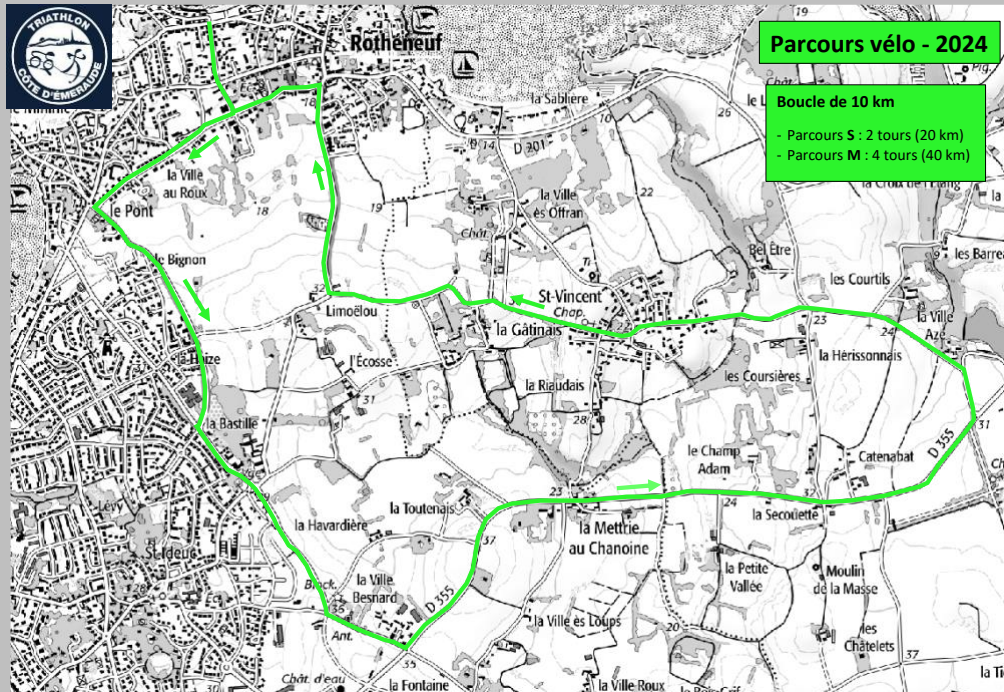
Il est possible de laisser les chaussures attachées sur votre vélo.

Vos affaires doivent être toutes rangées dans votre sac afin de laisser le libre accès !

Sans quoi vous vous exposez à une sanction possible de la part des arbitres.



Le PARCOURS VELO



4 Boucle format M: 40 km
2 Boucles format S : 20 km

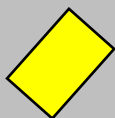
Le respect du code de la route et les règles de prudence sont de rigueur.



LES REGLES A VELO

- ° Le port du casque est obligatoire et doit être attaché.
- ° Le dossard doit être porté sur le bas du dos et non plié.
- ° Le respect du code de la route est obligatoire.
- ° Drafting non autorisé.
- ° Ne bloquer pas la route à un concurrent.

LES PENALITES



Carton JAUNE : avertissement ou mise en conformité (Stop and Go)



1 Carton BLEU (vélo uniquement) : 1 minute format S
2 minutes format M

2 Cartons BLEU

DISQUALIFICATION



Carton ROUGE : Disqualification

Pour signaler votre pénalité, l'arbitre siffle, annonce votre numéro et montre le carton puis annonce la sanction

- ° Si vous avez un carton bleu, se présenter aux arbitres en Zone de pénalité située à l'entrée de transition 2 (entrée du parc vélo)
- ° **C'est à vous d'aller vers l'arbitre afin d'effectuer votre pénalité. En cas de non-présentation vous serez disqualifié.**
- ° **Attention cette pénalité n'est pas une pause** (manger ; toilettes non autorisé).



LA TRANSITION 2

- ° Descendez de vélo au niveau de la ligne de pied signalée par l'arbitre.
- ° Dirigez-vous vers votre emplacement.
- ° Posez votre vélo et retirez le casque
- ° Changez-vous le plus vite possible.
- ° Vous pouvez laisser vos chaussures attachées sur votre vélo.
- ° Rangez vos affaires afin de ne pas gêner les autres concurrents,
Sous peine de sanctions de la part des arbitres.
- ° Vous pouvez ensuite partir pour la partie course à pied. Dossard ventral.

La course à pied

- ° Vous trouverez sur le parcours 1 zone de ravitaillement.
- ° Ravitaillement course à pied
: eau, coca, boisson énergie, barre énergie



Parcours Course à pied



2 Boucle format S : 5,5 km

3 Boucles format M : 10 km



Les règles en course à pied

- ° Le dossard doit être porté devant et visible.
- ° Portez une tenue conforme. (Pas de torse nu, ni vélo ni à pied)
- ° 200 m avant l'arrivée, la tri fonction doit être fermée au moins
Jusqu'au bas du sternum.
- ° dès la ligne d'arrivée franchie, vous devrez retirer votre puce par vous-même ; Puis la déposer dans le bac prévu

Récupérer mon vélo

- ° A partir de **14h30 (format M) et 18h00 (format S)**

Vous pourrez vous présenter au parc à vélo pour y récupérer votre vélo et vos affaires.

- ° Présentez-vous avec votre bracelet et dossard.
- ° Après vérification des bénévoles, vous pourrez récupérer vos affaires.
- ° Un contrôle sera effectué par un bénévole à votre sortie du parc vélo



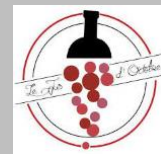
LE VILLAGE EXPOSANTS

Tout au long de la journée, vous pourrez profiter du village.

Vous trouverez :

- ° Les produits nécessaires pour la pratique du triathlon
- ° Des conseils pratiques avec nos exposants.
- ° Des produits de la région.

Nos partenaires



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

**GOOD
RACE AND
HAVE FUN**
