LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

BRIEFING TRIATHLETE

TRIATHLON CÔTE D'ÉMERAUDE

FORMAT S et M

conception par
BREIZHSPORT
CONSULTING
brezhsportconsult@gmail.com

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE

LES TRIATHLONS DE SAINT-MALO

13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

FORMAT S et M

L'EPREUVE

INFORMATIONS GENERALES

LA NATATION

LE VELO

LA COURSE A PIED

TRANSITION 1

LES REGLES

LA TRANSITION 2
LES ECO-ZONES

LES REGLES
LES ECO-ZONES

RECUPERER MON VELO

RAPPELS IMPORTANTS

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

FORMAT S et M

Horaires des épreuves

9h00 Départ de format S

- 8h00 : Ouverture parc vélo
- 8h45 : Fermeture Parc /Briefing épreuve
- 9h00 : Départ en Rolling Start
- 10h30 : fin parcours vélo/départ dernier CAP
- 11H15 : FIN D'EPREUVE CAP

13h00 Départ de format M

- 12h00 : Ouverture parc vélo
- 12h45 : Fermeture Parc /Briefing épreuve
- 13h00 : Départ en Rolling Start
- 15H45 : fin parcours vélo/départ dernier CAP
- 17H00 : FIN D'EPREUVE CAP

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

FORMAT S et M

INFORMATIONS GENERALES

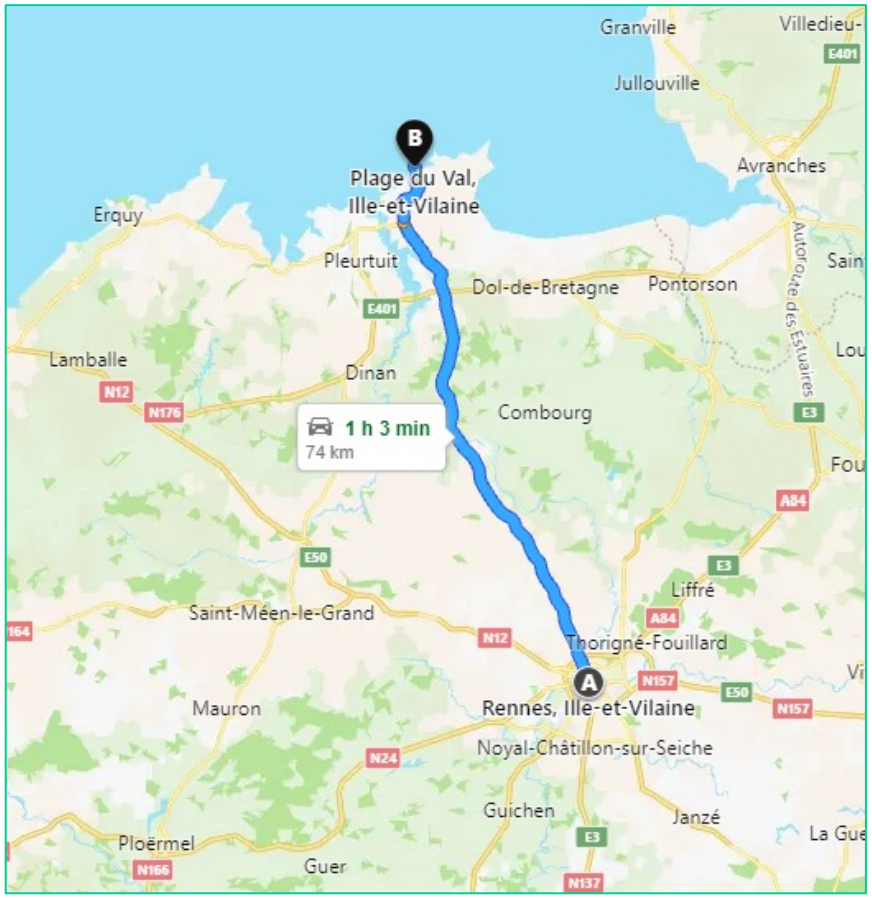
Les format S et M se dérouleront le Dimanche 13 juin 2021

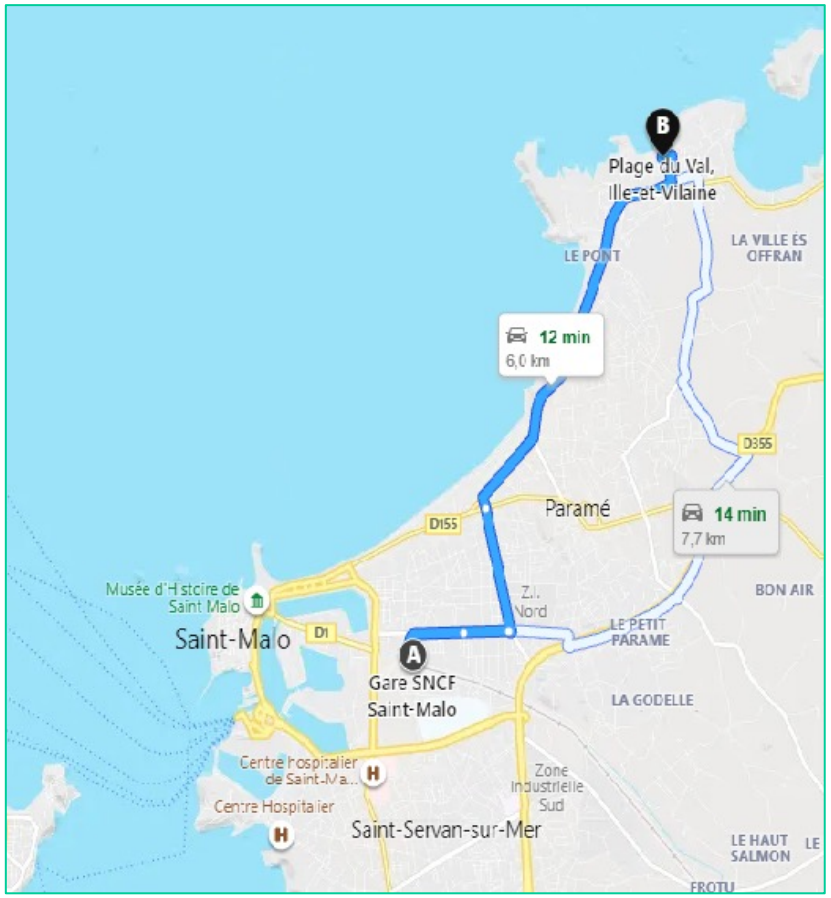
départ du S à **9h** et du M à **13h**, sur la plage du Val à St Malo

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

FORMAT S et M

COMMENT Y VENIR ?





LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

RETRAIT DES DOSSARDS

Pour retirer vos dossards, rendez vous sur « le site parc du NICET» lieu du Village Accueil
Obligation de porter un masque chirurgical, et de se présenter seul au retrait.

Le retrait des dossards se fera à partir du **Samedi 12 Juin : 14h/18h (format S et M)**
Dimanche 13 Juin : 7h/8h15 (format S)
9h/12h (format M)

Sur présentation d' une Carte d'identité ou licence FFTRI à jour .

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

° Votre Pack course
° Votre Puce de chronométrage

Attention !!
Pas de remise des dossards
Après 8h15 pour le format S le JOUR J

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

Dossard ATHLETE

Chaque triathlète recevra un dossard lors du retrait de son pack de course.
De même il recevra sa puce électronique
Il faudra la fixer à la cheville gauche.

Le dossard 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
- le retrait du vélo du parc en fin de course

Pour récupérer votre vélo après l'épreuve à partir de 11h (format S) et 16h30 (format M), obligation d'être muni également de votre dossard .

Vous devrez vous-même déposer votre puce dans un bac, dès l'arrivée franchie

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

LE PACK COURSE

Le pack course contient :

° 1 dossard (pensez à prendre une ceinture porte dossard ou des épingles à nourrice, 3 points d'attache obligatoires)

° 1 bonnet de natation à porter sur la partie natation

° 3 autocollant à fixer sur la tige de selle du vélo

° 1 autocollant à coller sur le casque

° 1 puce de chronométrage

° Un masque chirurgical

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

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 3 autocollants sur votre casque (devant et coté gauche et droite)
° Collez le grand autocollant sur la tige de selle

Préparer également votre dossard. Il est fortement recommandé d'apporter une ceinture porte dossard, une seule suffira pour le vélo et la course à pied (attache en 3 pts)

Si vous n'avez pas de ceinture porte dossard, accrochez un dossard dans le dos du T-shirt pour Le parcours vélo, puis sur la partie ventrale de votre T-shirt pour la course à pied . Malaisé tout de même ! Privilégiez la ceinture porte-dossard.

Dépôt du vélo au parc uniquement
entre 7h45 et 8h45 format S
11h45 et 12h45 format M

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

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
° Vous serez marqués (numéro de dossard) sur l'épaule

Ensuite vous pouvez entrer dans le parc à vélo :

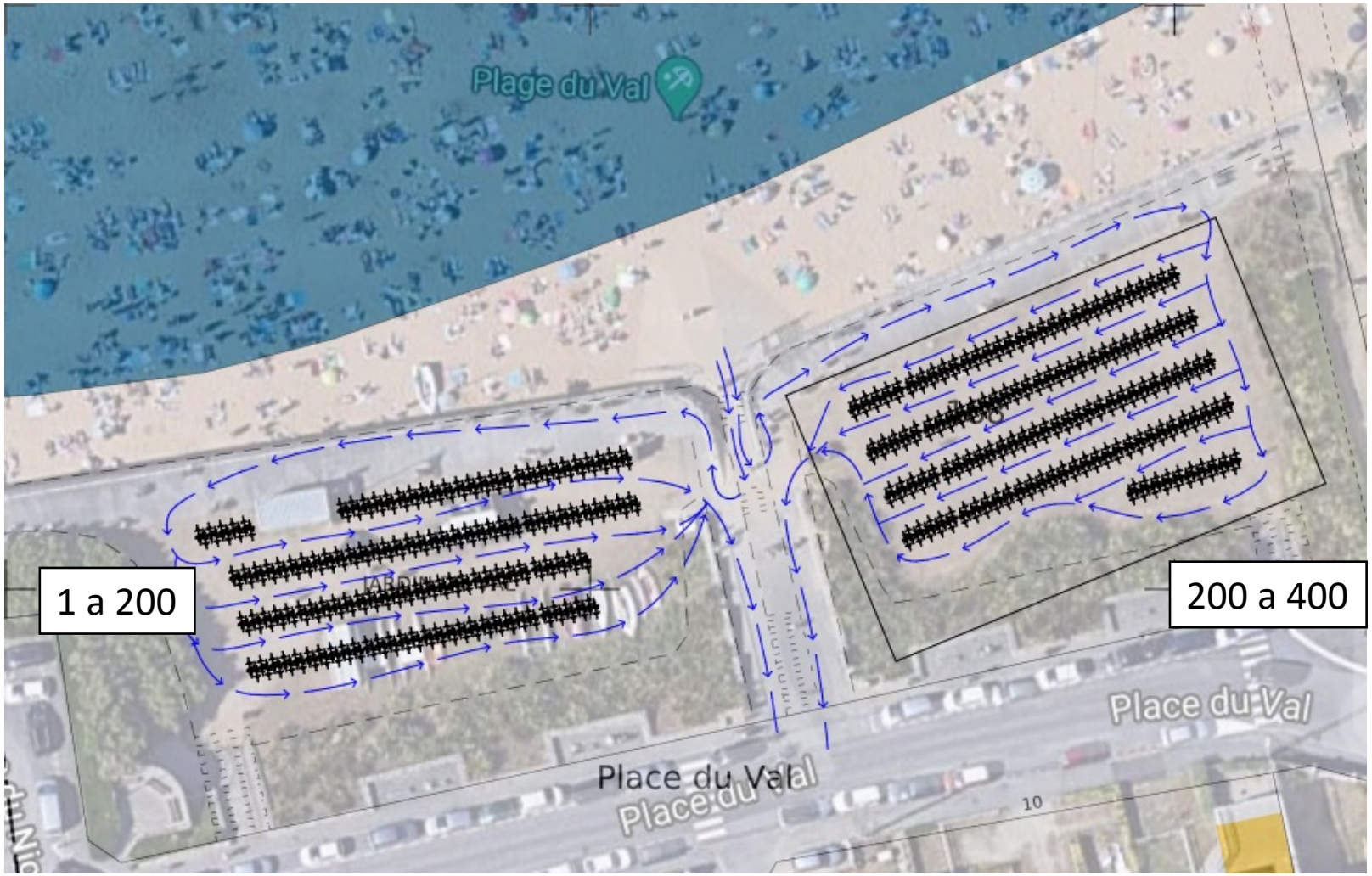
° Installer votre vélo face à votre numéro de dossard
° Préparer vos affaires et poser votre sac coté droit de votre vélo
° Aucun autre sac ne sera toléré dans le parc à vélo

° Attention : en lien avec le plan Vigipirate, pas de consigne de sac. Vous conservez toutes vos affaires. Soyez concis !

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

LE PARC VELO

Implantation Plage du Val



LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

LA NATATION

DISTANCES : 750 METRES (S) **DISTANCES : 1500 METRES (M)**

Le départ en Rolling Start :

° 1er Départ femmes 9h **° 1er Départ femmes 13h**

° 2e Départ hommes 9h05 **° 2e Départ hommes 13h05**

PAR MESURE SANITAIRE : Vous devez porter votre masque jusqu'à la ligne de départ, que vous devrez déposer dans une poubelle mise à disposition

Les règles en natation :

° En dessous de 12°C, la natation est annulée et remplacée par une épreuve en duathlon
. Le port de la combinaison est autorisé lorsque la température de l'eau
est comprise entre 16°C et 24,5°C .

° En dessous de 16°C , le 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)

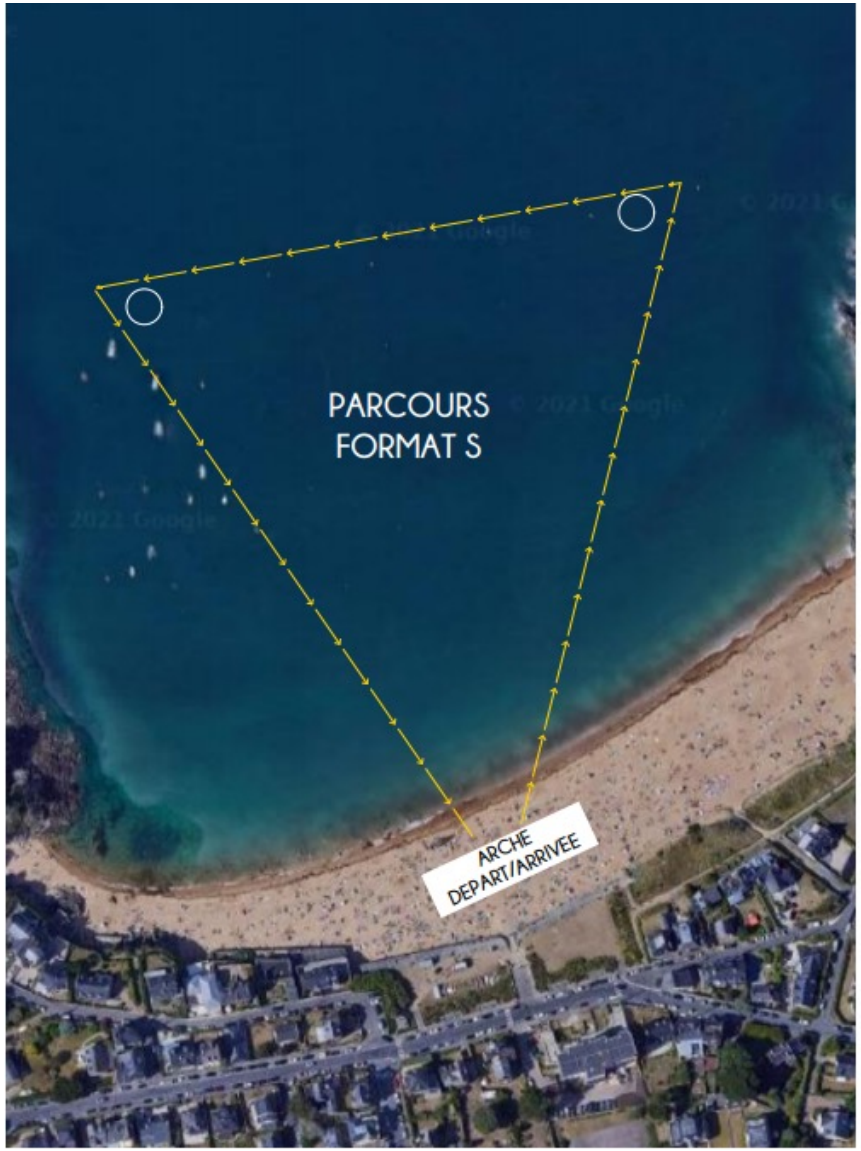
° Les accessoires de natation sont tous interdits (planche, palmes, tuba, pullboy,……)

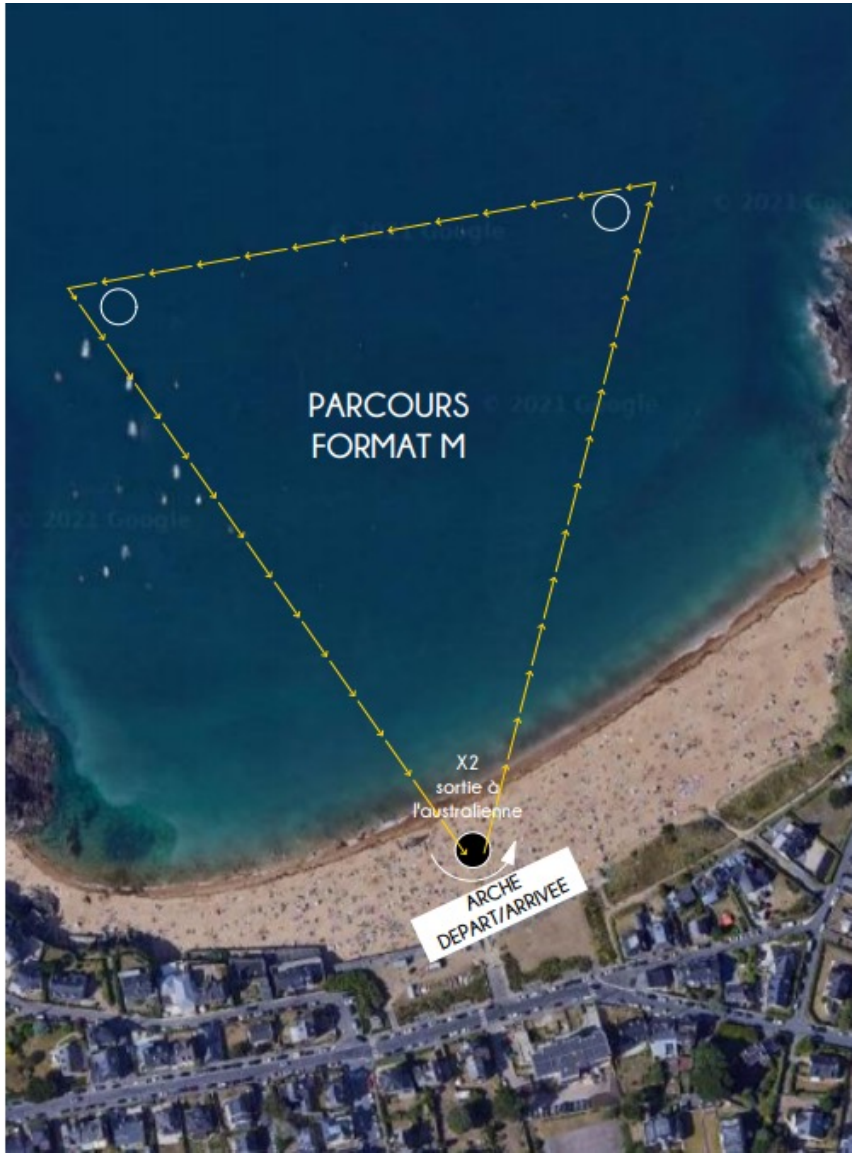
LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE

LES TRIATHLONS DE SAINT-MALO

13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

LA NATATION





LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

LA TRANSITION 1

° Rendez-vous à votre emplacement dans le parc à vélo
° Prenez vos affaires de vélo
° Changez-vous le plus rapidement possible (nudité interdite sous peine d'un carton rouge et disqualification)

° 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 ; seulement après la ligne blanche signalée par l'arbitre à la sortie du parc à vélo .

Ensuite vous montez sur le vélo et c'est partie !!!!

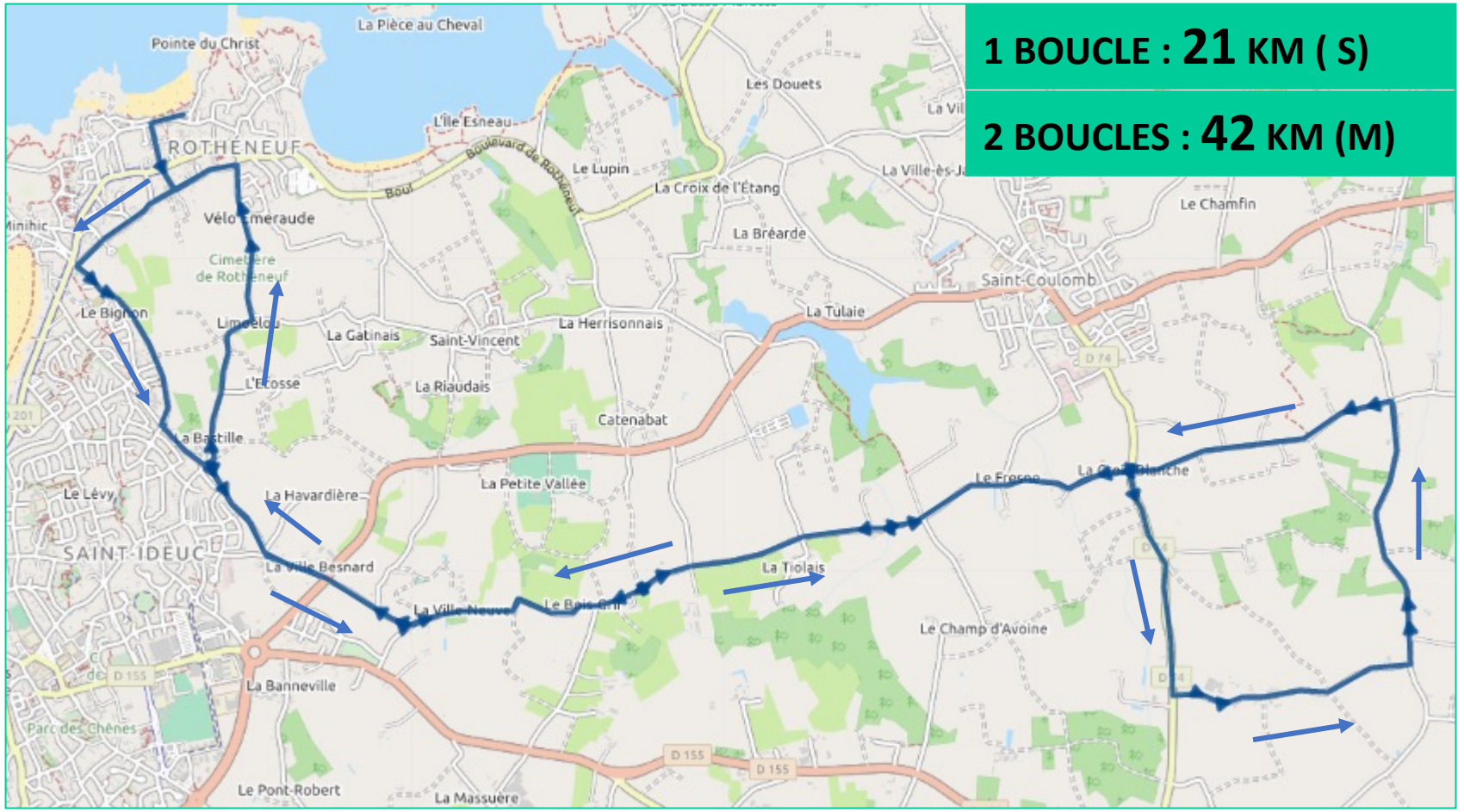
Il est possible de laisser les chaussures attachées sur votre vélo .
Vos affaires doivent être rangées dans votre sac afin de laisser le libre accès!
Sinon vous vous exposez à une sanction possible de la part des arbitres .

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE

LES TRIATHLONS DE SAINT-MALO

13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

Le circuit BIKE



1 BOUCLE : 21 KM (S)

2 BOUCLES : 42 KM (M)

Le respect du code de la route est impératif. C'est votre responsabilité de cycliste.
Les règles de prudence sont de rigueur.
Soyez bienveillant sur la route!

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

LES REGLES A VELO

° Le port du casque est obligatoire et il 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 .

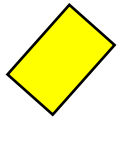
° Drafting non autorisé.

° Ne bloquer pas la route à un concurrent .

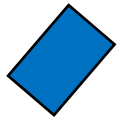
° **sur le tracé en double sens, 5kms vous ne pourrez pas doubler de concurrent**

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

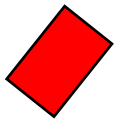
LES PENALITES



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



Carton BLEU(vélo uniquement): pénalité 5 minutes



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, les arbitres signaleront au chronométreur les minutes de pénalité
À rajouter à votre temps cumulé.
zone de pénalité sous abri, près du parc vélo

° En cas de contestation non justifiée, vous serez disqualifié .

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

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 sanction de la part des arbitres .

° Vous pouvez ensuite partir pour la partie course à pied .

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

Le RUN

° 1 Ravitaillement pendant le M et 1 en fin de course à pied : eau de Plancoet, boisson énergie Hydrascore.

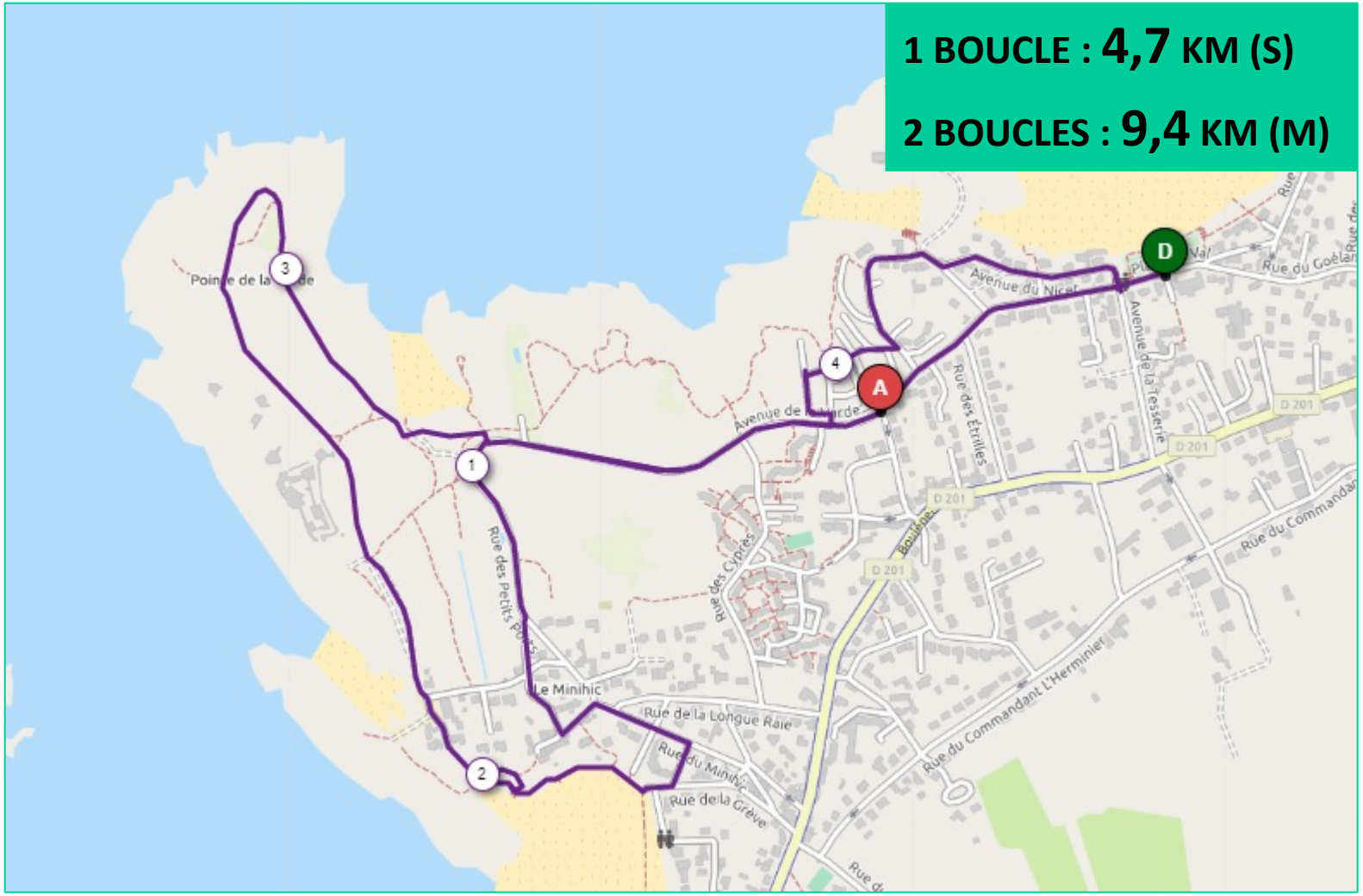
Attention nous ne pouvons vous fournir de rafraichissement, au mieux un bouteille d'eau 50cl, donc prévoyez votre eau aussi sur le parcours CAP si vous êtes un gros buveur !

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE

LES TRIATHLONS DE SAINT-MALO

13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

Le circuit RUN



LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

LES REGLES EN RUN

° Le dossard doit être porté devant et visible .

° Portez une tenue conforme. (Pas torse nu, à vélo et 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 à cet effet.

Vous aurez un sac de ravitaillement individuel à l'arrivée

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

RECUPERER MON VELO

° A partir de 11h (format S) et 16h30 (format M)
Vous pourrez vous présenter au parc à vélo pour y récupérer votre vélo et vos affaires .

° Présentez vous avec votre dossard .

° Après vérification par les bénévoles, vous pourrez récupérer vos affaires .

° Un contrôle sera effectué par un bénévole à votre sortie du parc vélo

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

LE VILLAGE EXPOSANTS

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

Vous trouverez notamment :

° Un stand Atelier de réparation vélo GIANT Saint Malo

° un stand nutrition Hydrascore

° Des produits de la région .

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE
LES TRIATHLONS DE
SAINT-MALO
13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

UN RAPPEL

DERNIERS RAPPELS IMPORTANTS

IL EST INTERDIT :

° De couper ou plier votre dossard .
° D'utiliser téléphone et MP3 .
° Les zones ECO doivent être respectées sur le site et parcours .
° Les décisions arbitrales sont sans appel .

Pour toute personne ne respectant pas l'environnement , une non participation aux épreuves suivantes est envisageable par la Ligue .

NOUS SOMMES SUR UN SITE MAGNIFIQUE (PRESERVONS LA NATURE)

LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE

LES TRIATHLONS DE SAINT-MALO

13 JUIN 2021 PLAGE DU VAL

BONNE COURSE

TRIATHLON CÔTE D'ÉMERAUDE

conception par
BREIZHSPORT CONSULTING
brezhsportconsult@gmail.com