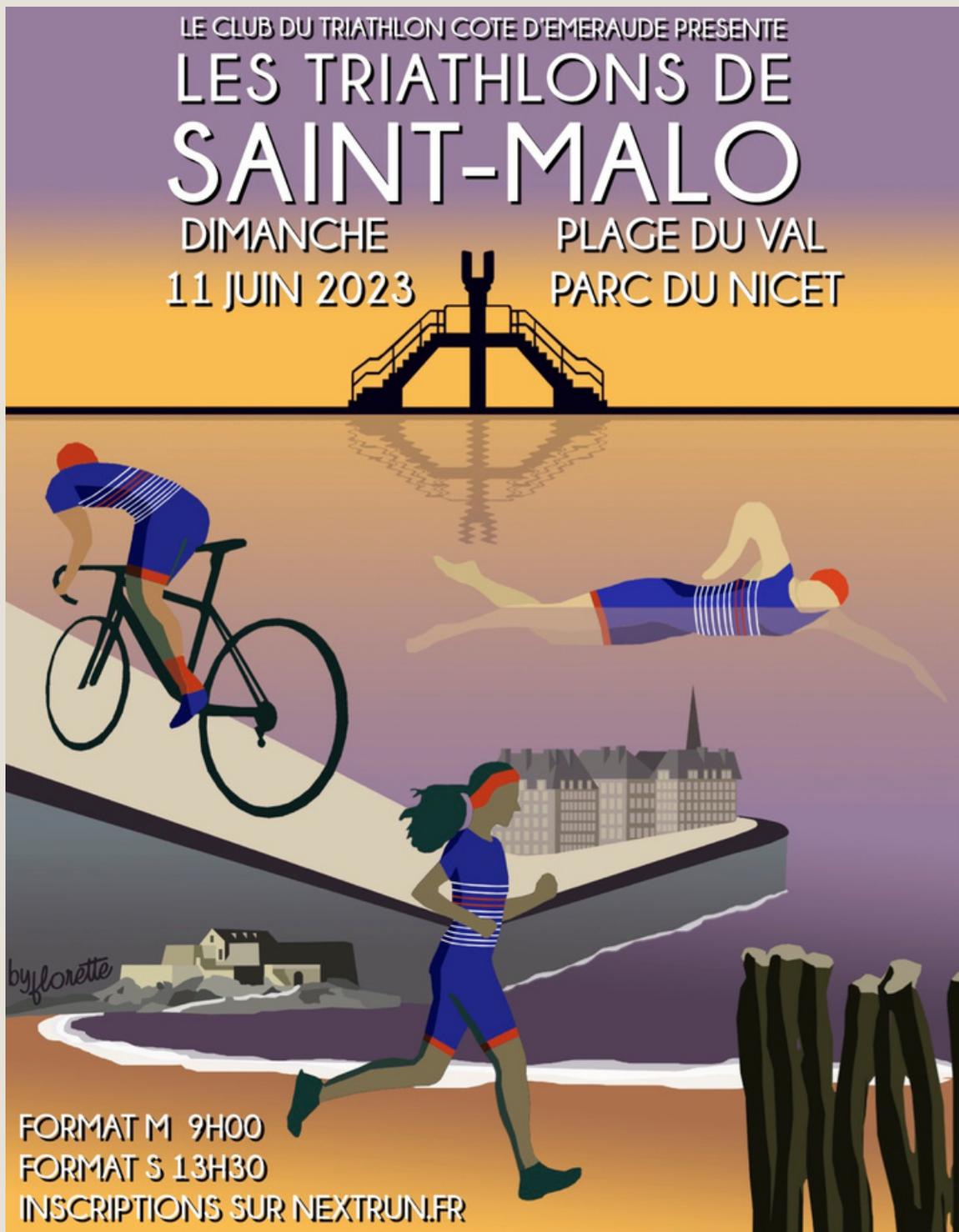


# MA CHECK LIST

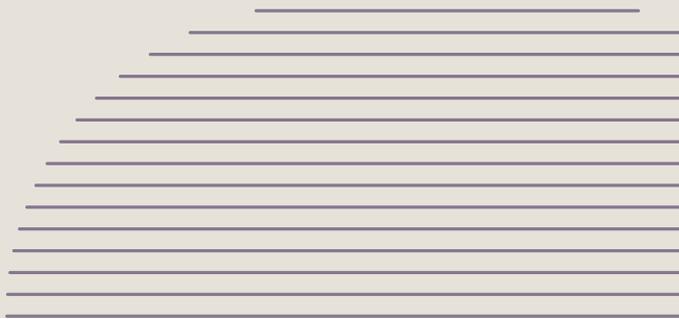
LE CLUB DU TRIATHLON COTE D'EMERAUDE PRESENTE  
**LES TRIATHLONS DE  
SAINT-MALO**

DIMANCHE  
11 JUIN 2023

PLAGE DU VAL  
PARC DU NICET



FORMAT M 9H00  
FORMAT S 13H30  
INSCRIPTIONS SUR [NEXTRUN.FR](https://www.nextrun.fr)



## SOMMAIRE

INFORMATIONS GÉNÉRALES

COMMENT Y VENIR ?

RETRAIT DES DOSSARDS

LE PACK COURSE

PRÉPARATION À L'ENREGISTREMENT

L'ENREGISTREMENT

## L'ÉPREUVE

LA NATATION

TRANSITION 1

LE VÉLO

LES RÈGLES

LES PÉNALITÉS

LE DRAFTING

TRANSITION 2

LA COURSE À PIED

LES RÈGLES

RÉCUPERER MON VÉLO

LE VILLAGE EXPOSANTS

RAPPELS IMPORTANTS



## HORAIRES DES ÉPREUVES ET LIMITES

### 9H00 DÉPART DE FORMATS M

- 8h00 : Ouverture parc vélo
- 8h45 : Fermeture Parc /Briefing épreuve
- 9h00 : Départ groupé

Temps limite T1 : natation+T1 : : 45 minutes

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

### 13H30 DÉPART DE FORMATS S

- 12h30 : Ouverture parc vélo
- 13h15 : Fermeture Parc /Briefing épreuve
- 13h30 : Départ groupé

Temps limite T1 : natation+T1 : parcours M : 25 minutes

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

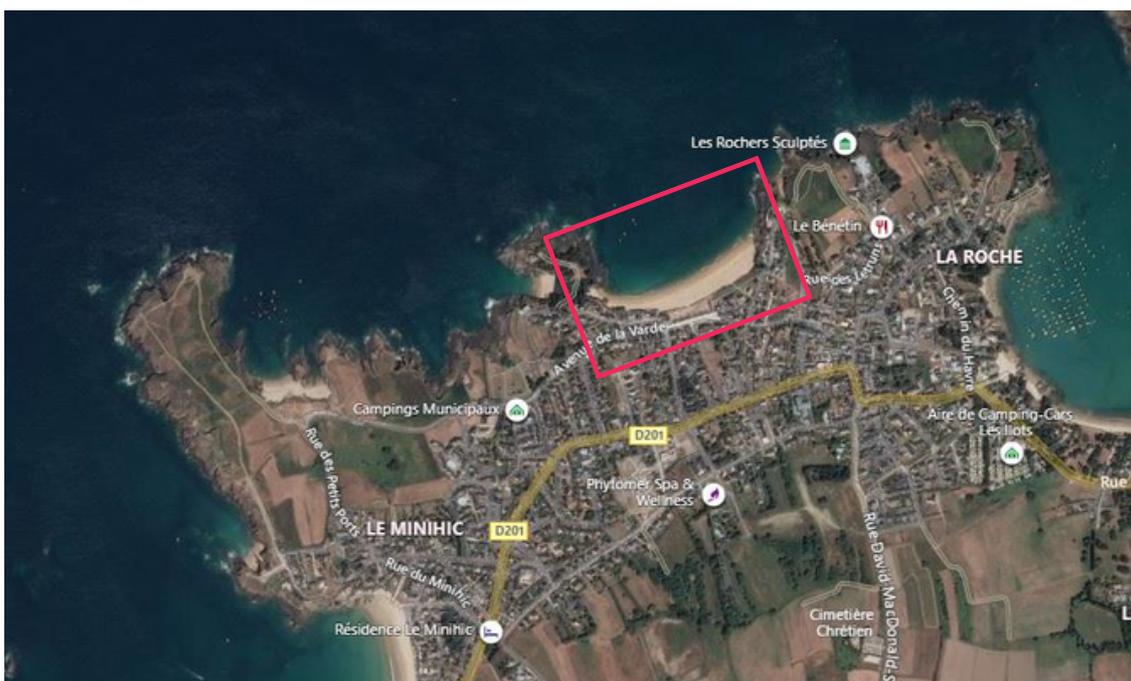


## INFORMATIONS GENERALES

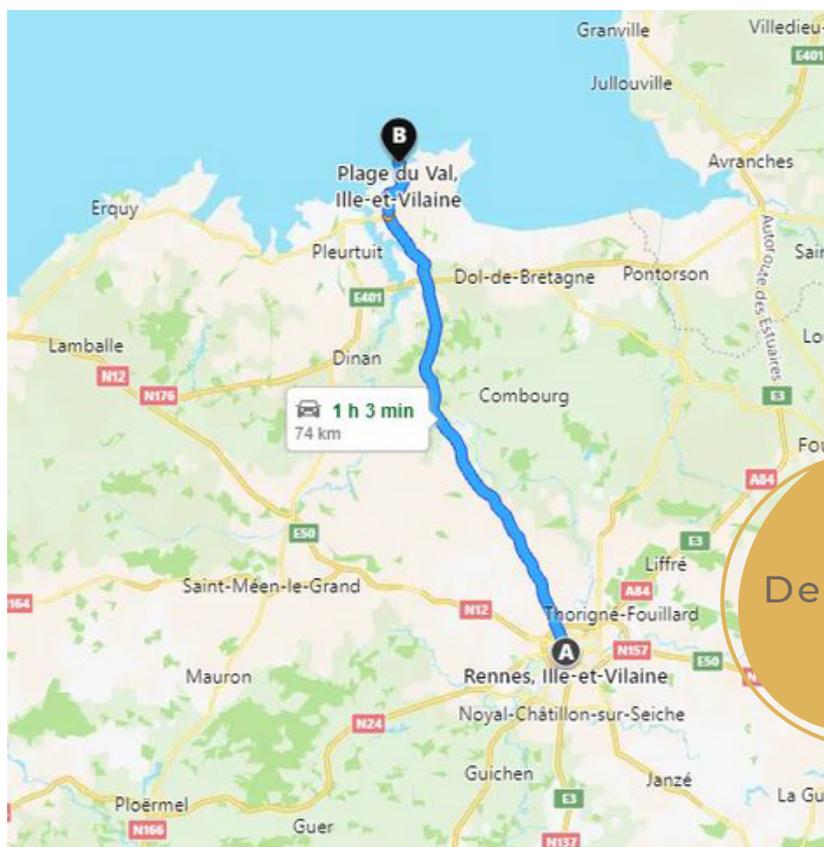
Les formats M et S se dérouleront le  
**DIMANCHE 11 juin 2023**

**DEPART DU FORMAT M à 9h00 PLAGES DU VAL  
ST MALO**

**FORMAT S à 13h30 PLAGES DU VAL ST MALO**

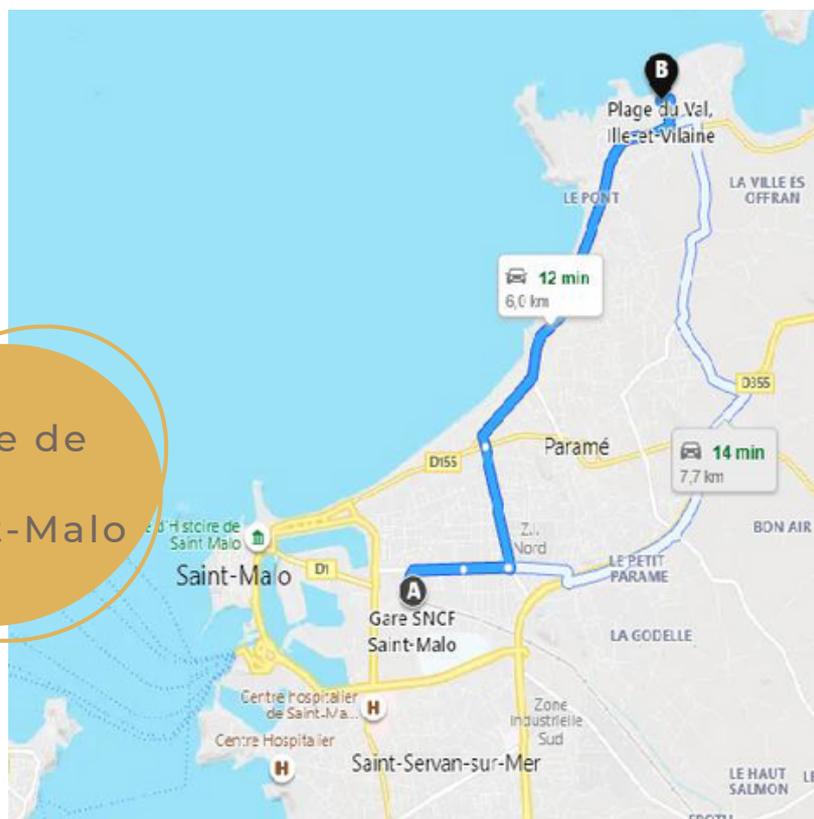


## COMMENT Y VENIR ?



De Rennes

Gare de  
Saint-Malo



## LE PACK COURSE

### Le pack course contient :

- 1 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
- 1 sac poubelle + étiquette

### Préparation à l'enregistrement :

L'enregistrement de votre matériel. Rendez-vous au parc à vélo P1 qui se situe parking 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), toute fois prendre le 2e 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 7h45 et 8h45 format M**

**12h15 et 13h15 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 P1



# LA NATATION

DISTANCES : 1 500 METRES (M)

DISTANCES : 750 METRES (S)

## Le départ :

1er Départ femmes 9h00

1er Départ femmes 13h30

2e Départ hommes 9h05

2e Départ hommes 13h35

## **BARRIERES HORAIRES « REGLEMENT DE COURSE »**

Les règles en natation :

- 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
- 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..)
- En dessous de 12°C la partie natation est annulée. La compétition se déroulera en duathlon.

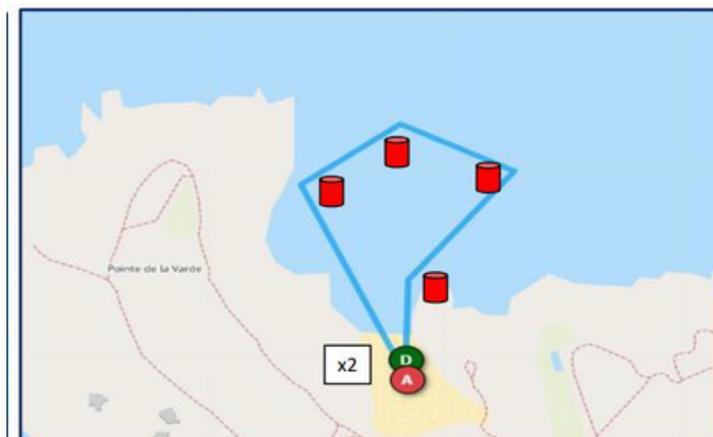
Si natation annulée, duathlon : CAP vélo CAP

Format M 6km 40km 9km

Format S 3km 20km 6km



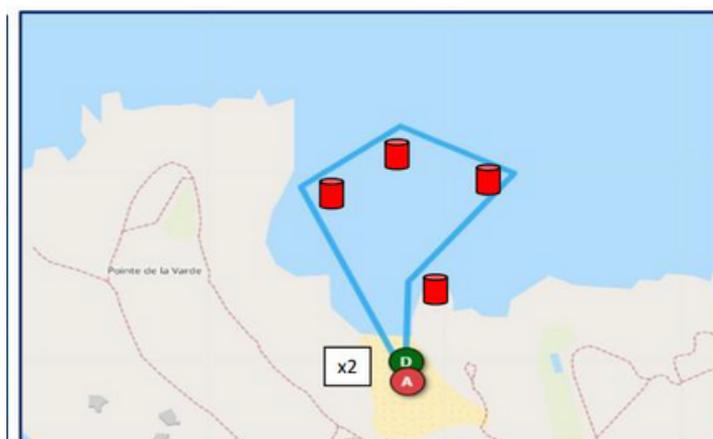
NATATION M : 1500M



PLAGE DU VAL

2 TOURS DE BOUÉE

NATATION S : 750M



PLAGE DU VAL

1 TOUR DE BOUÉE

## LA TRANSITION T1

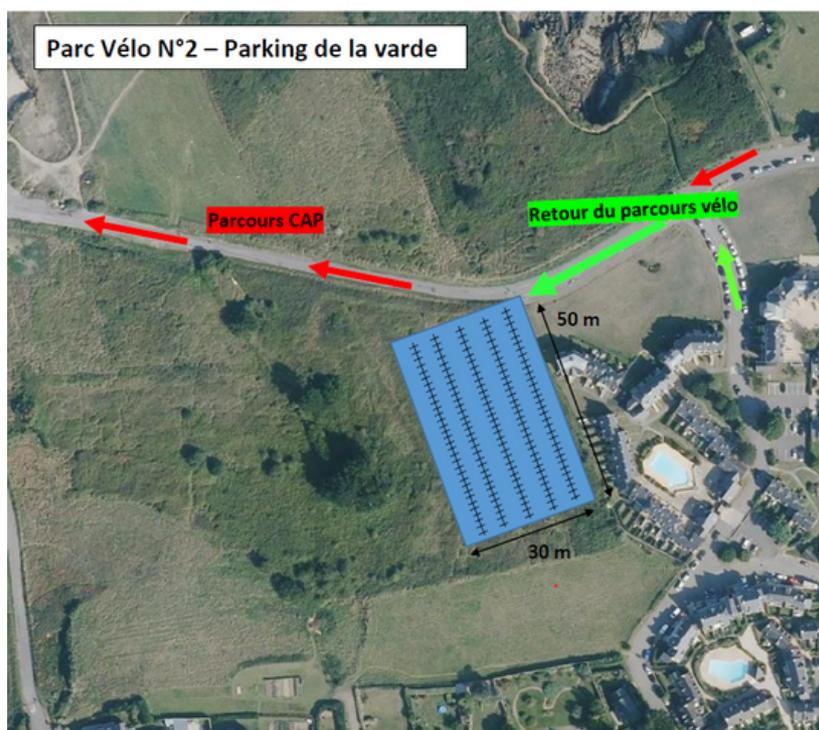
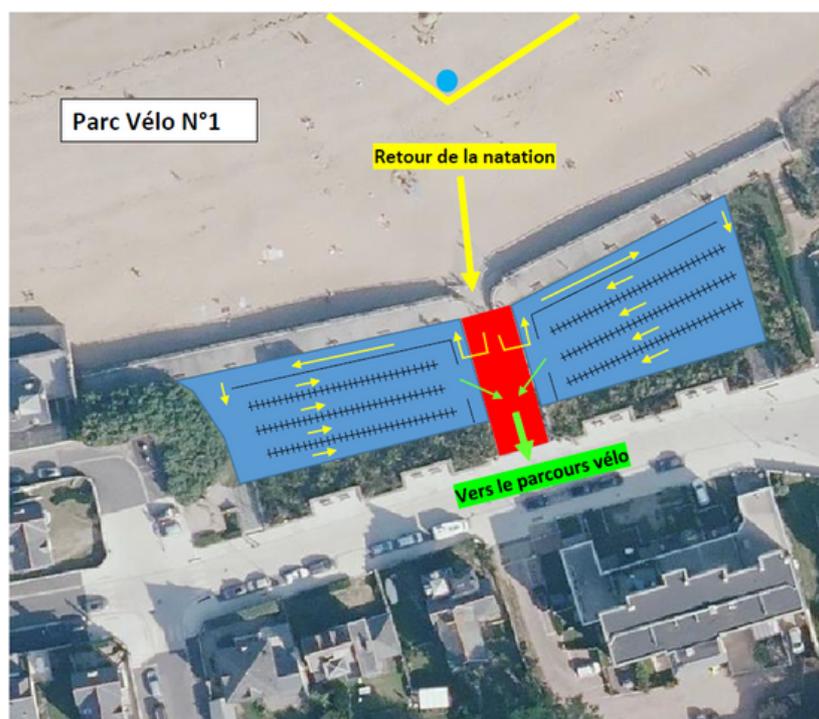
- Rendez-vous à votre emplacement dans le parc à vélo
- Mettez vos affaires de natation dans le sac fourni et fermé le + étiquette numéro de dossard apparente
- Prenez vos affaires de vélo
- Changez-vous le plus rapidement possible (nudité interdite sous peine d'un carton rouge et donc disqualification)
- 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, mais 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 ! Vous vous exposez à une sanction possible de la part des arbitres.**



## LES PARCS VÉLOS



Dépôt du vélo au parc uniquement

Entre 7h45 et 8h45 format M

Entre 12h15 et 13h15 format S



## LE PARCOURS VÉLO



4 Boucles format M : 40 km

2 Boucle 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.

 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 T2

- 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.

### La course à pied

- Vous trouverez sur le parcours 1 zone de ravitaillement
- Ravitaillement course à pied : eau, boisson énergie, barre énergie
- le ravitaillement en eau se fait avec une rampe à eau et des goiobelets recyclables fournis. Respecter la zone de propreté



## Les règles en course à pied

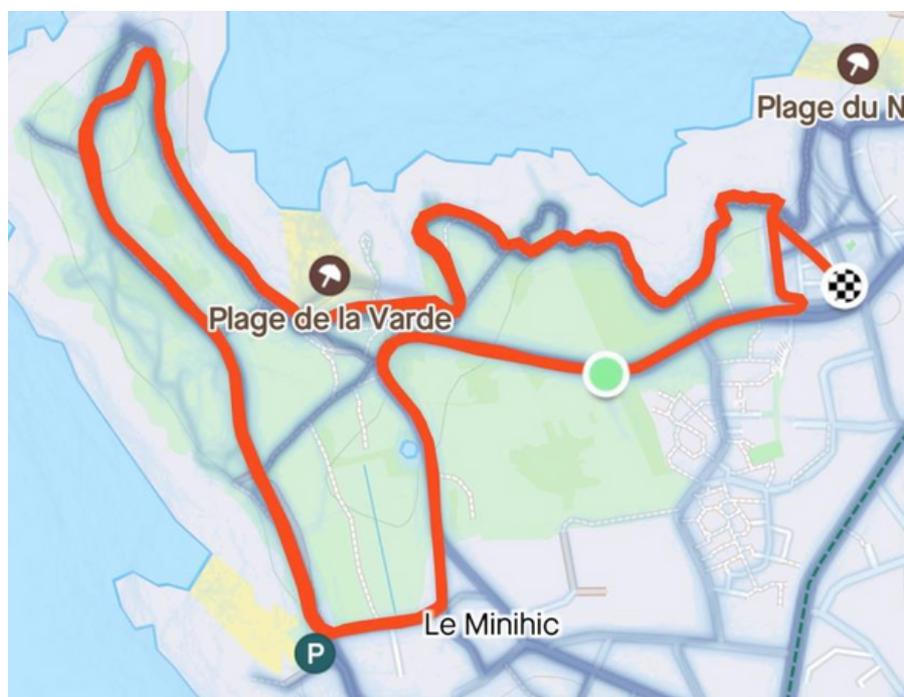
- Le dossard doit être porté devant et visible.
- Portez une tenue conforme. (Pas torse nu, à vélo et à pied)
- 200 m avant l'arrivée, la tri fonction doit être fermée au moins

Jusqu'au bas du sternum.

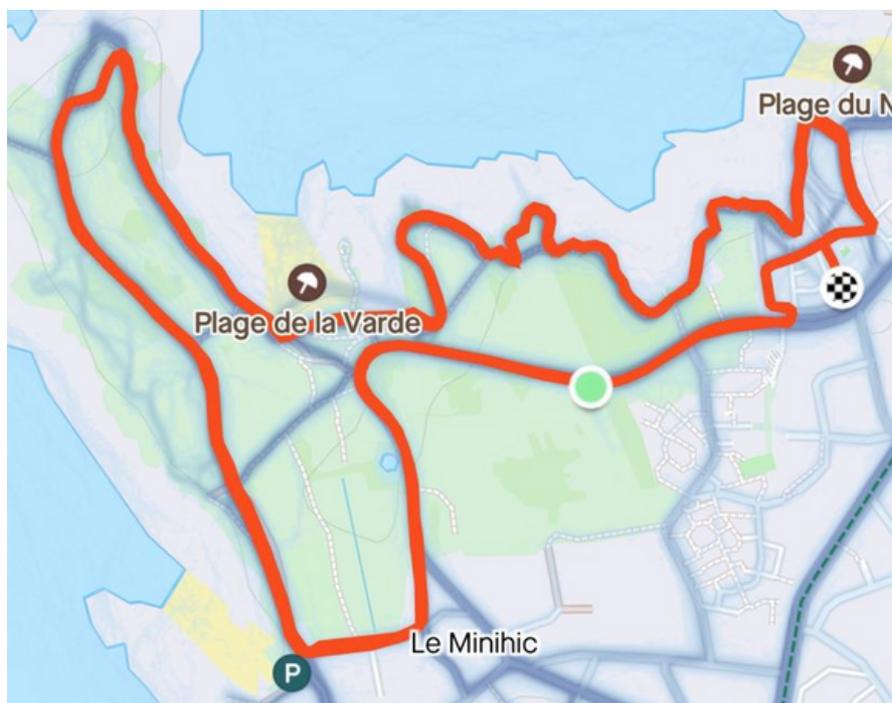
- Dès la ligne d'arrivée franchie, vous devrez retirer votre puce par vous-même , puis la déposer dans le bac prévu



## PARCOURS COURSE À PIED



FORMAT M 3 BOUCLES 9KM



FORMAT S 2 BOUCLES 6KM

## Ligne d'arrivée

- Votre temps est comptabilisé lors de votre passage sous la ligne sous l'arche
- Toute réclamation est à faire au stand breizhchroro
- Priez de restituer votre puce à l'arrivée; à défaut d'une facturation de 15€
- Un ravitaillement d'arrivée est prévu (coca, pâtisserie, fruit)

## Récupérer mon vélo

- A partir de **11h30 (format M) et 15h30 (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



Communauté  
d'Agglomération  
du Pays  
de Saint-Malo



Good  
Race  
and  
have  
fun

