

Dim
17
SEPT
2023

TRIATHLON



**GUIDE DU
TRIATHLÈTE**

3^e édition

DES 2 AMANTS

FORMAT : S - L - JEUNES

Team Val'Eure Triathlon

organisé par :



Départ : Parc des loisirs Léry-Poses

infos : www.triathlon2amants.com



SOMMAIRE

PROGRAMME DE LA JOURNEE.....	1
QUELQUES POINTS DE RÉGLEMENT.....	2-6
PLAN D'ACCÈS AU SITE.....	7
PLAN GÉNÉRAL DU SITE.....	8
INFORMATIONS ATHELETES.....	9
LE TRIATHLON L	10-14
LE TRIATHLON S.....	15-18
LES COURSES JEUNES.....	19-20
ACCES AU PARC DE LERY-POSES.....	21
RETRAIT DES DOSSARDS	22-24
NOS PARTENAIRES	25-26

PROGRAMME DE LA JOURNEE

	Triathlon L	Triathlon Minimes & Cadets	Triathlon Pupilles & Benjamin	Triathlon Mini poussins & Poussin	Triathlon S
Retrait des dossards	7h00- 8h15	8h30- 9h45	12h15- 13h30	12h15- 13h30	14h00- 15h30
Ouverture du parc	7h15	9h00	12h45	12h45	14h30
Fermeture du parc	8h30	10h00	13h45	13h45	15h30
Briefing	8h30	10h00	13h45	14h15	15h30
Départ	8h45	10h15	14h00	14h30	16h00
Podium	15h30	10h15	15h15	15h15	18h00

QUELQUES POINTS DE RÈGLEMENT

RÈGLES FÉDÉRALES / RÈGLEMENT FFTRI

Le Triathlon des 2 Amants est composé de 5 épreuves (L, 3 courses enfants et S), toutes sont agréées par la Fédération Française de Triathlon. A ce titre la Règlementation Sportive du Triathlon des 2 Amants est celle de la Fédération Française de Triathlon FFTRI 2023, en vigueur le jour de la manifestation. Les concurrents s'engagent à respecter sans réserve le règlement.

Tout concurrent prenant le départ à l'une des épreuves reconnaît avoir lu le présent règlement, et dégage les organisateurs de toute responsabilité en cas de non-respect.

SÉCURITE

- Pour des raisons de sécurité ou d'autorisation, l'organisateur peut être amené à imposer des règles spécifiques (changement ou réduction des parcours, distance natation...). L'organisateur prendra la décision après avis consultatif de l'Arbitre Principal, du responsable médical, du délégué technique de ligue ou fédéral présent.
- Tout accompagnement extérieur d'un athlète est strictement interdit sous peine de disqualification. Les organisateurs assureront la sécurité des participants à l'aide d'un dispositif de secours couvrant l'ensemble des itinéraires.

- La sécurité sera assurée sur le parcours natation par des membres d'une association de sauvetage nautique et des kayakistes, sur les parcours vélo et course à pied, par des signaleurs et des motards d'une association dédiée à l'encadrement des manifestations sportives. 3 équipes médicales d'intervention rapide seront présentes : 2 sur le parcours, 1 sur le site.
- Il est fortement conseillé à chaque concurrent de disposer de matériel en bon état et de kit de réparation.
- Toutes les mesures de protection du matériel des concurrents seront prises dans le parc à vélo. Toutes les entrées et sorties devront se faire par un accès unique. A la fin de leur épreuve, pour sortir du parc à vélo, les concurrents devront présenter leur dossard. La sécurité normale étant ainsi assurée, l'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de matériel, en particulier casques, combinaisons, compteurs,...
- Le parc à vélo sera fermé impérativement 15 min avant le départ de chaque course. Seules les affaires de course y seront autorisées aux emplacements des triathlètes. Une tente consigne sera à votre disposition pour y déposer votre sac.

SANCTIONS ET PÉNALITÉS

Les sanctions et pénalités possibles sont celles prévues par la Réglementation Sportive 2023 de la FFTRI. Les arbitres veillent scrupuleusement à ce que le règlement soit respecté et comptent aussi sur le meilleur esprit sportif.

LISTE DES INFRACTIONS ET SANCTIONS NON EXHAUSTIVE

Les arbitres peuvent donner les cartons rouges, jaunes ou bleus.

CARTON ROUGE



- Disqualification immédiate - remise de dossard à l'arbitre et arrêt de la course
- Comportement insultant et/ou anti-sportif n Refus de se mettre en conformité
- Dossard coupé sans possibilité d'en changer
- Assistance ou dépannage par un tiers
- Non-respect du code de la route
- Mauvais comportement envers les arbitres, bénévoles, spectateurs, organisateurs...
- Ravitaillement hors zones prévues n Jet de déchet et/ou abandon de matériel hors "Zone de Propreté"
- Drafting caractérisé, gêne volontaire entre concurrent, parcours coupé

CARTON BLEU



- Appliqué en cas de non-respect de l'aspiration
- Pénalité de 5 min par carton Bleu
- Pénalité de 10 min pour 2 cartons bleus n Le 3ème carton bleu est disqualificatif.

CARTON JAUNE - STOP & GO



- Demande de remise en conformité
- Dossard mal positionné ou plié
- Vélo mal rangé dans le parc

MISE HORS COURSE et/ou NON CLASSE (sans présentation de carton rouge)

Perte ou absence de dossard à l'arrivée. L'athlète n'a pas effectué sa ou ses pénalité(s). Aucune protestation n'est autorisée contre une décision de disqualification de la part du corps arbitral. Les arbitres sont habilités à sanctionner une quelconque irrégularité à tout moment. Il est de la responsabilité de l'athlète de se rendre à la "zone de pénalité" située au départ de la boucle pédestre et d'y effectuer sa pénalité. S'il ne le fait pas, il sera automatiquement disqualifié.

NATATION

L'utilisation d'une combinaison néoprène est autorisée, selon les températures suivantes :

Distances	Annulation de l'épreuve	Combinaison Obligatoire	Combinaison interdite
Jeunes	<16°C	-	>24,5°C
XXS à XXL	<12°C	<16°C	>24,5°C

ABANDON

Tout abandon de l'épreuve devra être signalé aux arbitres dans les plus brefs délais. Le dossard ainsi que la puce de chronométrage seront récupérés par l'organisateur.

CHRONOMETRAGE

En dehors du format jeune, le chronométrage sera effectué par un système de puce. Tous les inscrits se verront remettre une puce électronique initialisée automatiquement sur la ligne de départ. Tout concurrent dont la puce n'aura pas été repérée à tous les points de détection ne sera pas classé à l'arrivée. La puce devra être restituée à l'organisation à l'arrivée de la course. Toute puce non rendue sera facturée 30 € par l'organisation.

TEMPS LIMITES

Des temps limites seront appliqués pour la course L et S.

Pour le L : pas de départ de CAP 5h30 après le départ

Pour le S : pas de départ en CAP 1h45 après le départ

DROIT A L'IMAGE

En participant aux épreuves, l'athlète autorise la diffusion de son image (papier, site internet ,réseaux sociaux...), pour la promotion du triathlon des 2 Amants organisé par « Team Val' Eure Triathlon » et renonce à toute rémunération.

Réglementation Fédérale FFTRI

PLAN D'ACCÈS AU SITE



Adresse

Parc de loisirs Léry-Poses

D110

27 740 Poses

GPS

49.302647°

1.206264°

En train

La gare de Val de Reuil qui se situe à 5 Km de la Parc de loisirs Léry-Poses

Par l'Autoroute

A13 sortie 19 Incarville

PLAN GÉNÉRAL DU SITE



➡ Accès au parking et Retrait des dossards

➡ Accès au parc à vélo à pied

INFORMATIONS ATHELETES

Tenue des athlètes

Le torse nu est interdit sur les parties cyclistes et course à pied.

A 200 mètres de l'arrivée, la tri-fonction doit être refermée au moins jusqu'au bas du sternum. Pas de limite d'ouverture de la fermeture pour le reste de l'épreuve.

Les bretelles de la tenue de la course seront gardées sur les épaules.

La nudité est interdite.

Vélo

Le port du casque de cyclisme rigide en conformité avec les normes de sécurité en vigueur

sur le territoire Français, jugulaire attachée et ajustée, est obligatoire lors d'une partie

cycliste et dès lors que l'athlète se déplace avec son vélo.

Relais

Dans la zone de passage de relais, au minimum un contact physique entre relayeurs doit être exécuté.

Le mode de transmission est la puce pour valider le passage de relais.

Seule l'aide entre les relayeurs d'une même équipe, à l'emplacement qui leur est réservé dans l'aire de transition est autorisée.

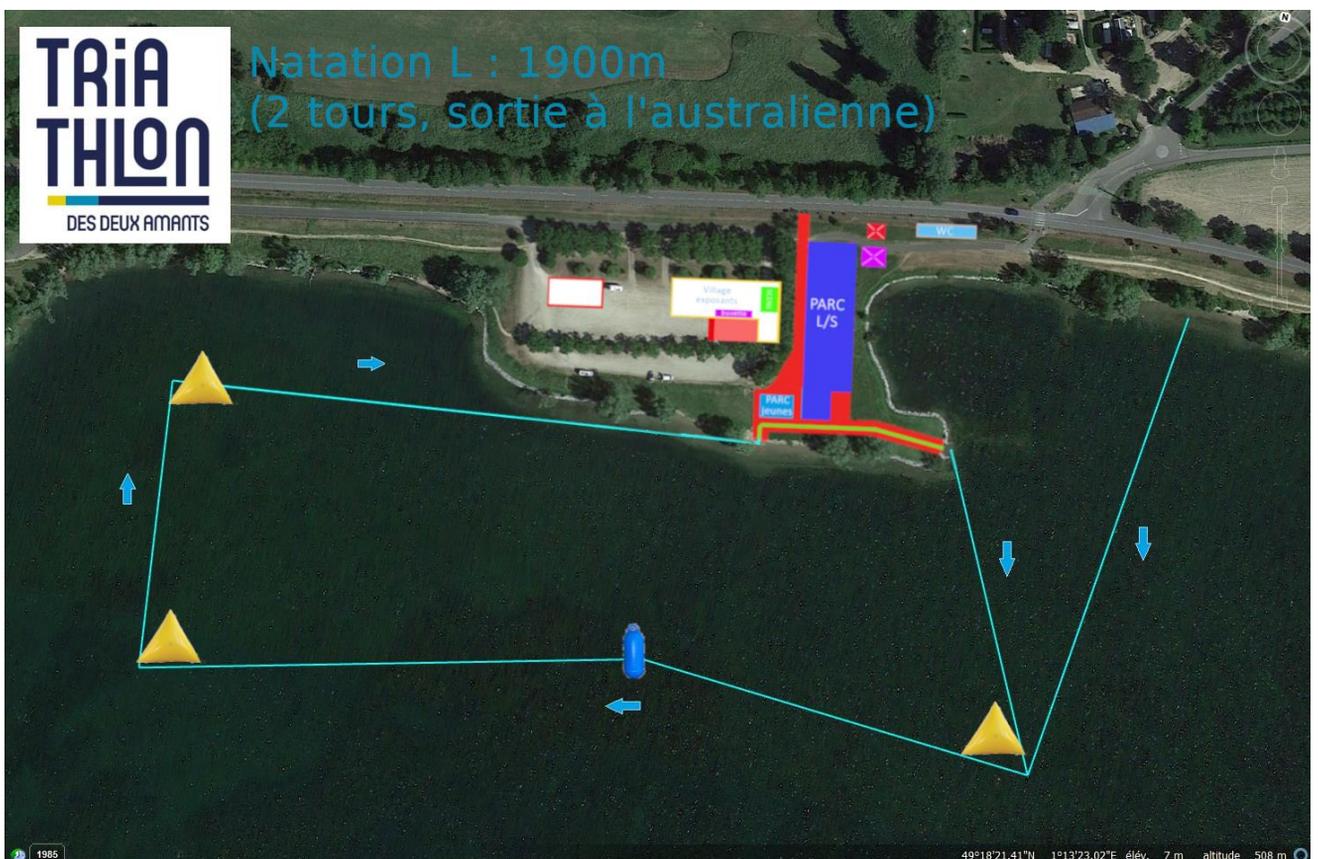
LE TRIATHLON L

1 900 m de natation dans le lac des 2 Amants, 90 km de vélo et 18,5 km de course à pied.

Parcours Natation

2 boucles avec une sortie à l'australienne pour un total de 1 900m.

L'organisateur se garde la possibilité de modifier le mouillage des bouées en fonction de la météo, de l'orientation et de la force du vent.



LE TRIATHLON L

Parcours Vélo et les points de vigilance

3 tours de 29,95km avec un dénivelé de 360m au total.

Vous allez évoluer en grande partie sur des routes départementales (D110, D77E, D77, D71) qui permettent à l'athlète de rouler dans un confort optimal (largeur des voies, qualités de l'enrobé...) mais qui nécessitent d'être attentif à son environnement :

- Vous n'évoluerez pas sur route fermée et la circulation automobile sera majoritairement maintenue dans le sens de la course.
- Sur les portions où la circulation sera maintenue dans le sens opposé au sens de la course, une signalisation spécifique vous l'indiquera. En tout état de cause et pour votre sécurité, **vous êtes tenus d'évoluer sur la voie de droite de la chaussée et il est interdit de franchir la ligne médiane**. Les arbitres veilleront à faire respecter cette règle et une pénalité pourra être infligée en cas de non-respect.



- Les zones de vigilance sont répertoriées ci-après, merci d'en prendre connaissance (encadrés rouges sur le plan :

	PK (/30km)	Carrefour :	Point(s) de vigilance :
1	0.00km	Sortie parc / D110 / Retour	Attention à votre insertion sur le circuit !
2	1.4km	D110 / r. du gros Saule	Attention à l'entrée sur le rond-point !
3	2.35km	r. du gros Saule / D77	Attention au passage de la D77E à la D77
4	5.05km	Voie blanche / Voie de l'Orée	Attention à l'entrée sur le rond-point !
5	8.20km	D71 / Av. des falaises	Attention à l'entrée sur le rond-point !
6	9.75km	D71 / D77	Attention à l'entrée sur le rond-point !
7	12.68km	r. de Paris / D77	Attention à votre insertion sur la D77!
8	13.05km	D77 / D313	Attention à votre vitesse en entrée de rond-point (descente)
9	13.67km	r. de la Métairie / D71	Attention à votre insertion sur la D71!
10	15.65km	D110/ r. de St- Etienne	Attention à la traversée de la D110!
11	21.83km	rte de Seine / D110	Attention à la traversée de la D110!
12	24.95km	D110 / av. des falaises	Attention à votre insertion sur la D110!

- Deux portions comportent une succession de ralentisseurs « marqués » : adaptez votre vitesse ! Elles se situent :

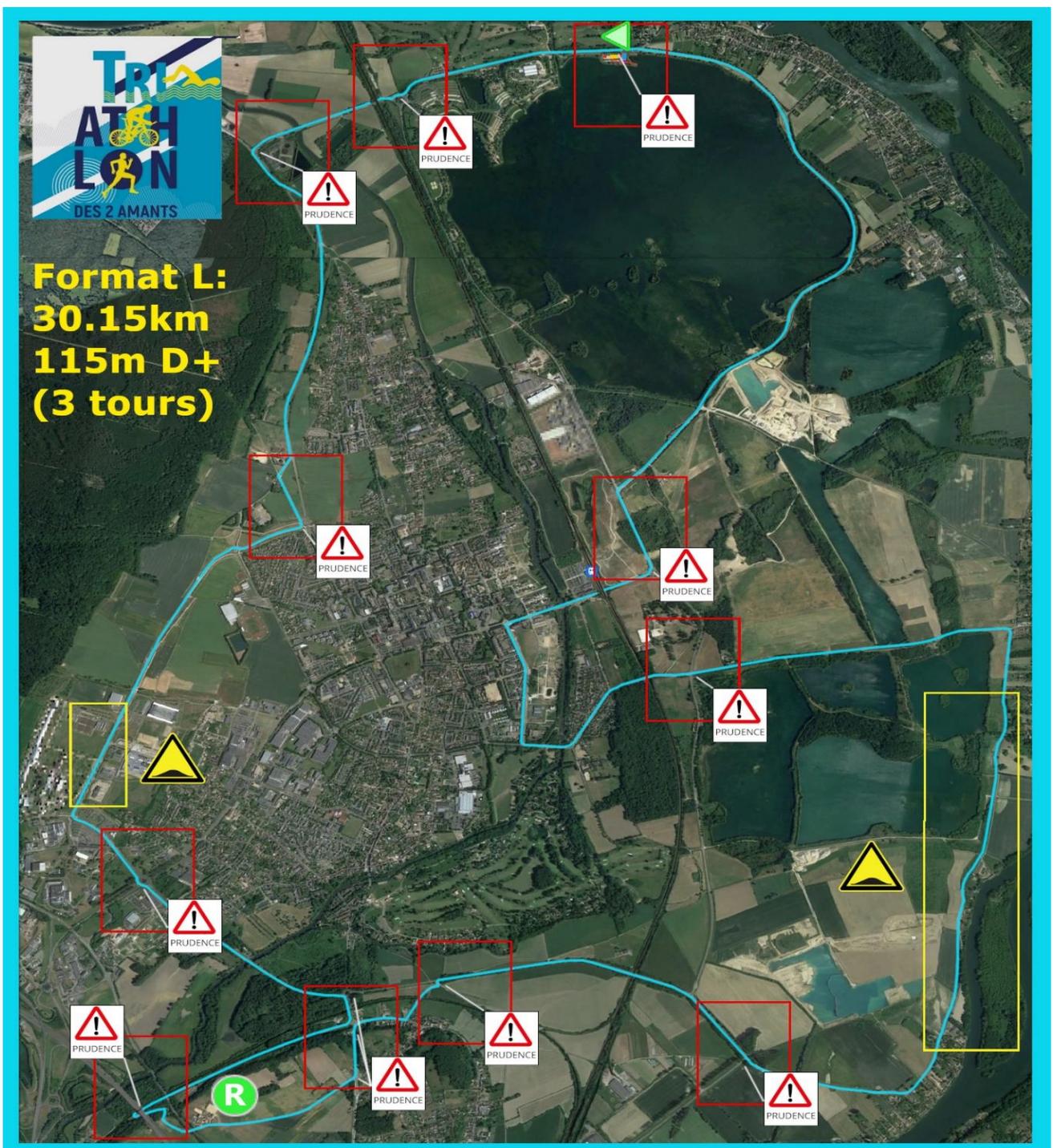
1. D'une part sur le secteur Val de Reuil au PK 6.90km et sur 700m sur la dernière portion de la voie de l'Orée dans la zone industrielle, après être passé en lisière de forêt de Bord.

2. D'autre part dans le secteur Porte de Seine du PK 16.60km au PK 19.90

Ces deux portions sont matérialisées par les encadrés jaunes sur le plan (page suivante)

- Attention : la chaussée est dégradée sur 150m du sommet du raidillon de Haute-Crémonville au pont au-dessus de la D6015 >  sur le plan

Ayez en tête que le code de la route continue à s'appliquer durant votre course.

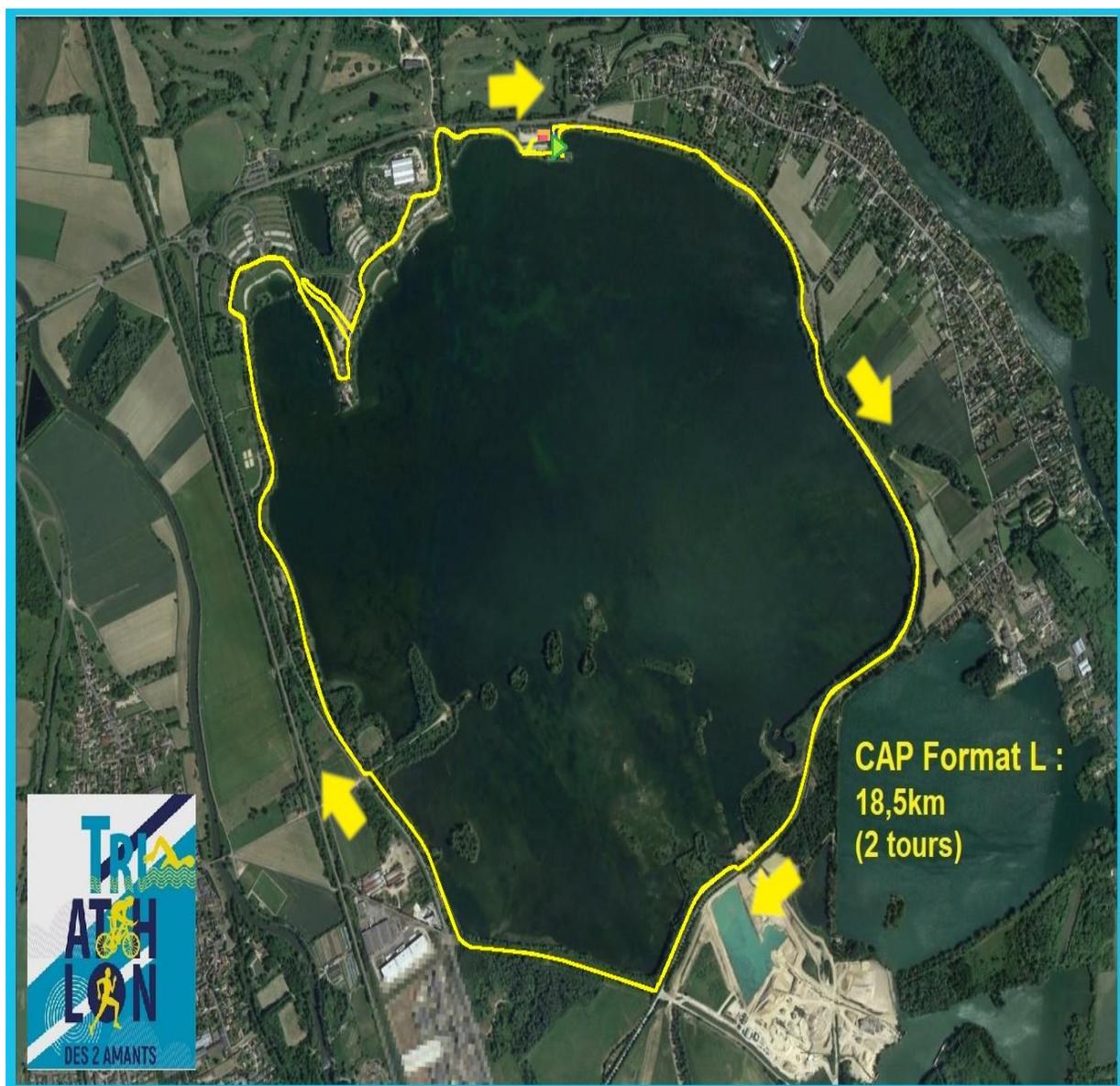


LE TRIATHLON L

Parcours Course à pied

2 tours du lac soit 18,5km.

Deux points de contrôle seront situés d'une part à la sortie de la plage du Lagon (pk 6.5km) ainsi qu' au niveau du village (pk 8.80km) . L'athlète devra y prendre un bracelet de couleur et disposer de ses 3 bracelets à l' arrivée, attestant que les deux tours ont bien été réalisées .

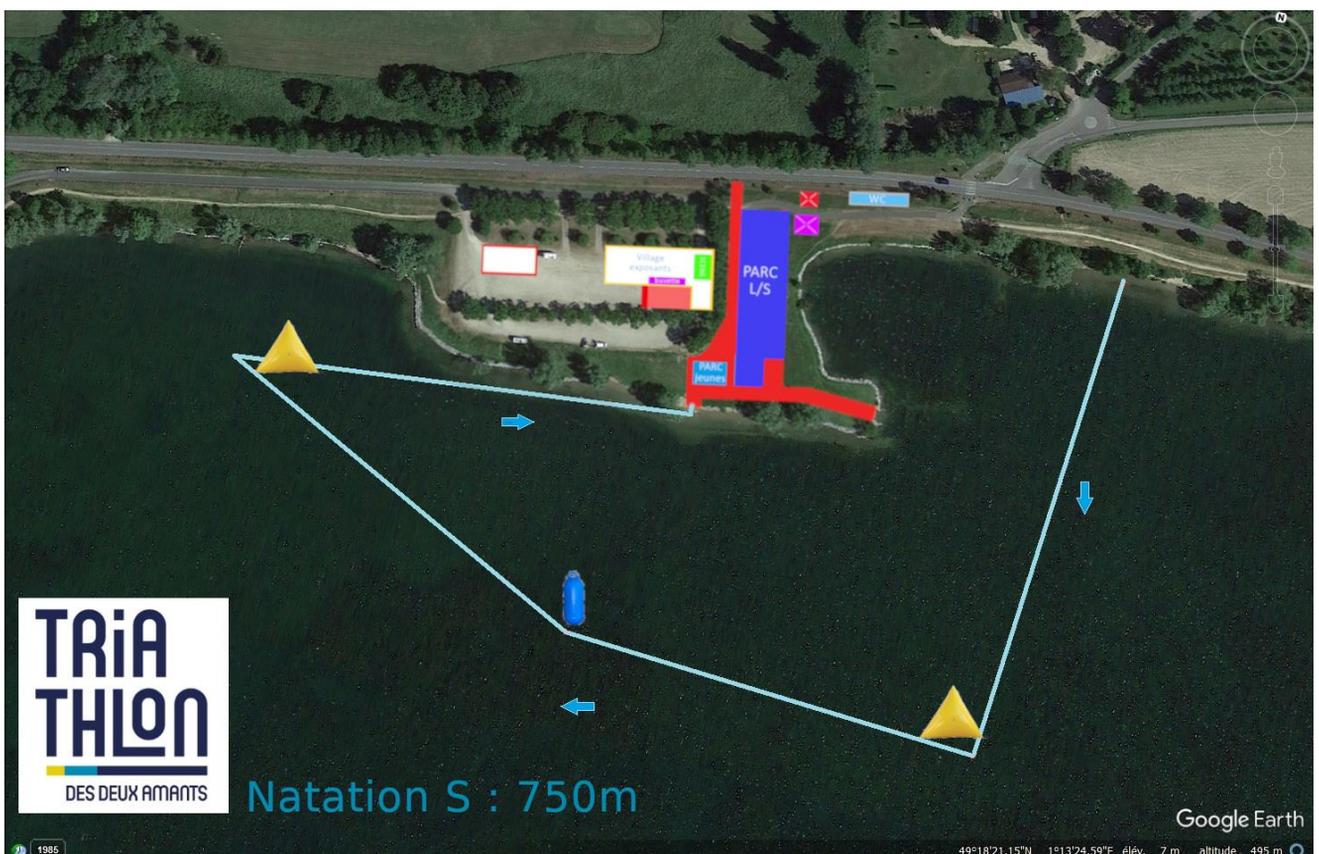


LE TRIATHLON S

Cette course, destinée au Grand Public et accessible à tous, consiste à enchaîner 750 m de natation dans le lac des 2 Amants, 20 km de vélo et 5 km de course à pied.

Parcours Natation

L'organisateur se garde la possibilité de modifier le mouillage des bouées en fonction de la météo, de l'orientation et de la force du vent.



LE TRIATHLON S

Parcours Vélo et les points de vigilance

2 tours de 10 km avec un dénivelé de 40m totale.

Vous allez évoluer en grande partie sur des routes départementales (D110, D77E, D77) qui permettent à l'athlète de rouler dans un confort optimal (largeur des voies, qualités de l'enrobé...) mais qui nécessitent d'être attentif à son environnement

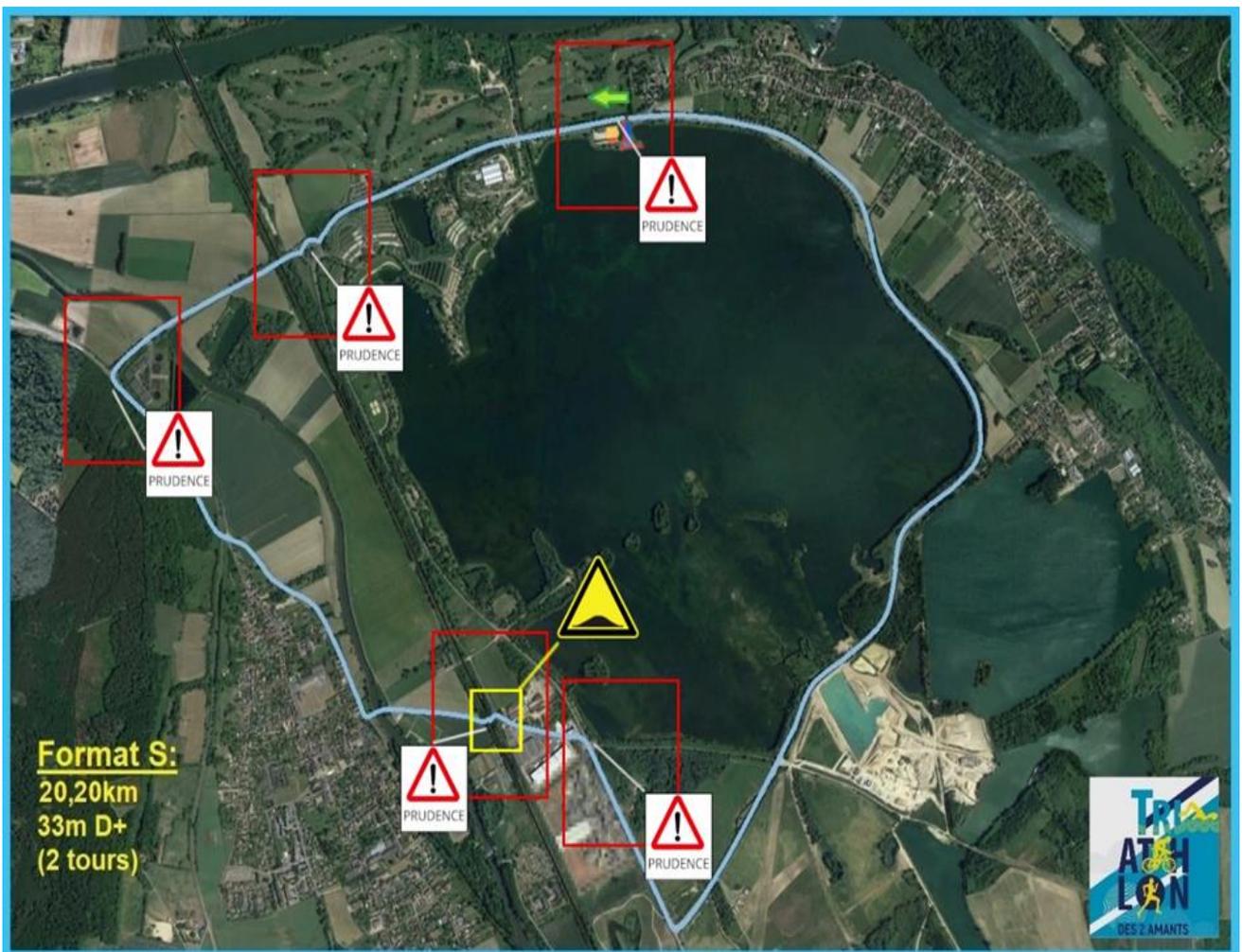
-Vous n'évoluerez pas sur route fermée et la circulation automobile sera maintenue dans le sens de la course.

-Les zones de vigilance sont répertoriées ci-après, merci d'en prendre connaissance (encadrés rouges sur le plan en bas de page) :

	PK (/30km)	Carrefour :	Point(s) de vigilance :
1	0.00km	Sortie parc / D110 / Retour	Attention à votre insertion sur le circuit !
2	1.4km	D110 / r. du gros Saule	Attention à l'entrée sur le rond-point !
3	2.35km	r. du gros Saule / D77	Attention au passage de la D77E à la D77
4	2.70km	D77 / r. du 11 Novembre	Trajectoire en « S » en quittant la D77 !
5	4.60km	r. du 08 Mai	Passage sous la voie ferrée « S » + dos d'âne !
6	5.01km	r. du 08 Mai / D110	Attention à votre insertion sur la D110 (vers la droite)
7	5.01km	D110 / D110	Attention à la traversée de la D110! (vers la gauche)

- Attention : présence d'un ralentisseur à la sortie du passage sous la voie ferrée avec une trajectoire en « S » juste avant ! Anticipez et adaptez votre vitesse !

Ayez en tête que le code de la route continue à s'appliquer durant votre course.



LE TRIATHLON S

Parcours Course à pied

2 tours de 2,5 km.

Deux points de contrôle seront situés d'une part au niveau du parking du télésiégi nautique (pk 1.7km) ainsi qu' au niveau du village (pk 2.80km) . L'athlète devra y prendre un bracelet de couleur et disposer de ses 3 bracelets à l'arrivée, attestant que les deux tours ont bien été réalisées .

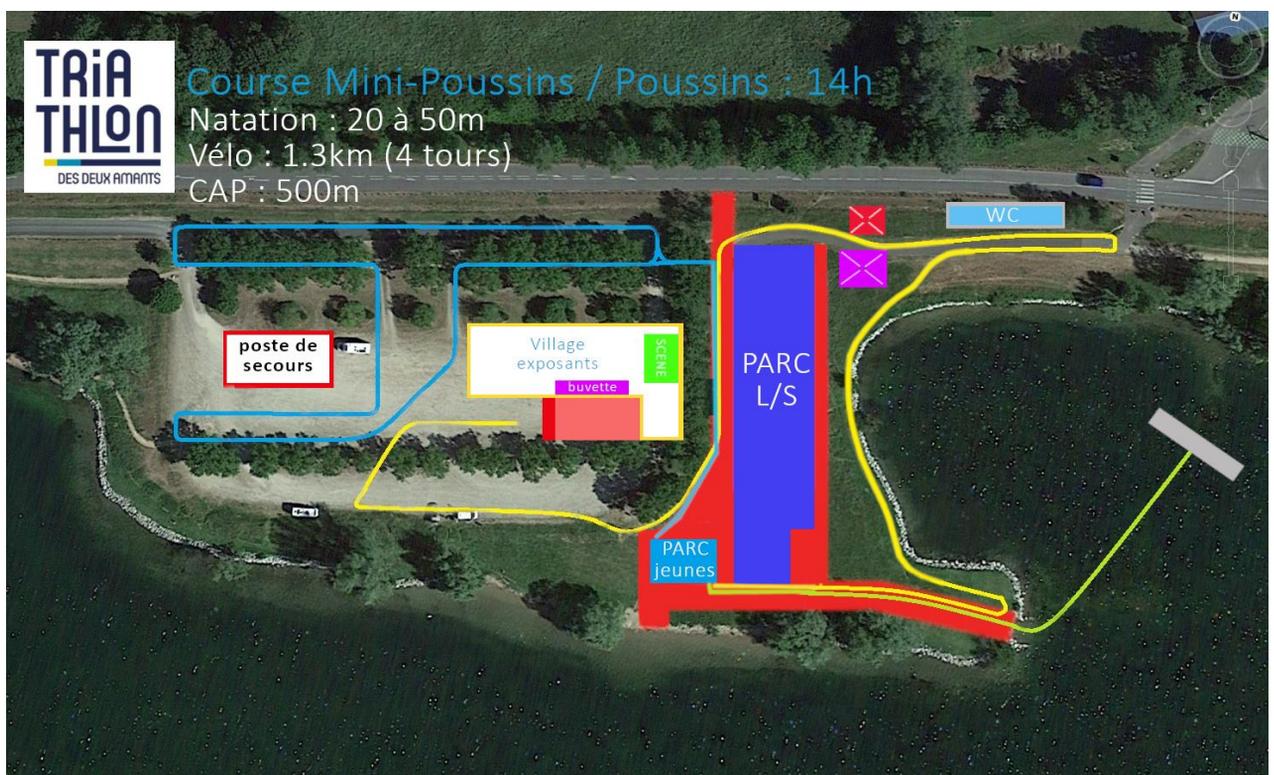


LES COURSES JEUNES

Course Jeune Minimes- Cadets



Course Jeune Mini poussins & Poussins



Course Jeune Benjamins & Pupilles



ACCES AU PARC DE LÉRY-POSES

L'accès au Parc de Léry-Poses est gratuite pour les athlètes.

Pour les équipes en relais, c'est une voiture par équipe, pensez à covoiture.

A l'entrée du Parc vous trouverez des bénévoles qui vous ouvriront la barrière.

Voici les créneaux horaires pour accéder au parc :

Les athlètes du L : 6h30-8h00

Les athlètes jeunes : 8h00-13h15

Les athlètes du S : 13h30-15h15

En dehors de ces horaires il n'y aura pas de bénévoles pour ouvrir la barrière.

RETRAIT DES DOSSARDS

Triathlon L : 7h00 à 8h15

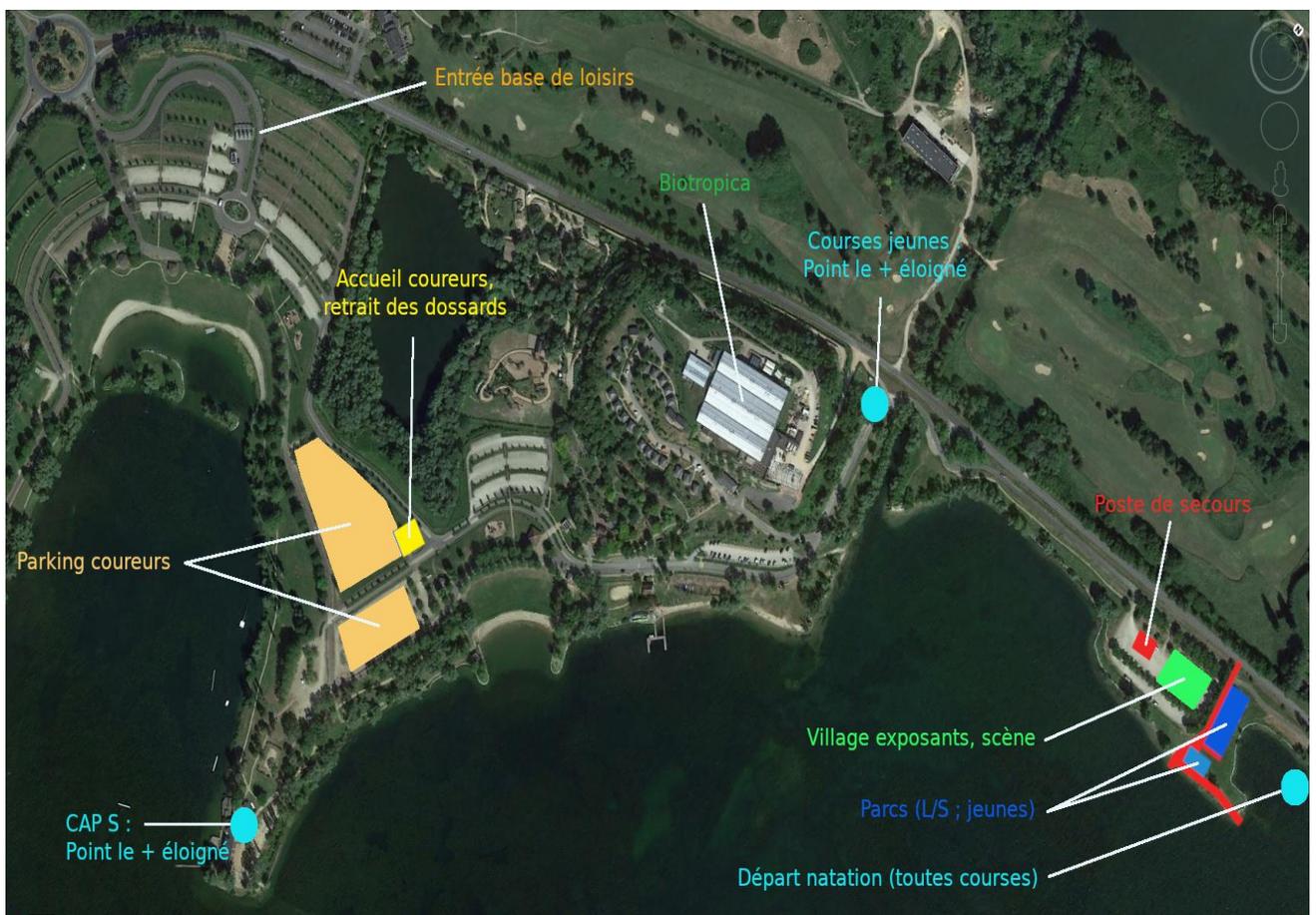
Triathlon Mimines : 8h30 à 9h45

Triathlon Mini-poussins–Poussins : 12h15 à 13h30

Triathlon Pupilles & Benjamins: 12h15 à 13h30

Triathlon S : 14h00 à 15h30

Attention le parking athlètes et la zone de départ étant éloigné, pensez à prendre toutes vos affaires dans votre véhicule.



POUR RECUPERER VOTRE DOSSARD MUNISSEZ-VOUS DE :

- **LICENCIES FFTRI** : Copie papier ou numérique de votre licence FFTRI - saison 2023.
- **LICENCIES FFTRI LOISIR** : Pièce d'identité avec photo.
- **NON-LICENCIES** : Pièce d'identité avec photo.

LORS DE VOTRE RETRAIT DE DOSSARD NOUS VOUS REMETTRONS :

- 1 planche d'autocollants pour la tige de selle et votre casque
- 1 dossard (**ceinture porte dossard obligatoire**)
- 1 lot athlète
- La puce électronique

Contrôlez soigneusement l'ensemble des documents qui vous seront remis.

Les éventuelles réclamations sont à signaler immédiatement au stand des inscriptions.

PRÉPARER VOTRE ÉQUIPEMENT



Bonnet de natation
Lunette de natation
Combinaison



Casque de vélo
Chaussures de vélo
Porte dossard (3 attaches)
Lunette de soleil



Chaussure de course à pied
Chaussettes
Casquette

MERCI À NOS PARTENAIRES

seine
-eure
agglo

E.Leclerc 
Incarville

foul&es[®]
enjoy running

MAIF

CYCLES
CAUCHOIS
 DUFOSSÉ

MERCI À NOS PARTENAIRES



LES DEUX AMANTS

