GUIDE DU TRIATHLÈTE

SOMMAIRE

PROGRAMME DE LA JOURNEE.....1

QUELQUES POINTS DE RÈGLEMENT.....2-6

PLAN D'ACCÈS AU SITE.....7

PLAN GÉNÉRAL DU SITE..... 8

INFORMATIONS ATHLÈTES..... 9

TRIATHLON L Championnat de Normandie 2024 10-15

TRIATHLON XS 16-19

TRIATHLON S.....20-23

LES COURSES JEUNES.....24

ACCES AU PARC DE LERY-POSES.....25

RETRAIT DES DOSSARDS 26-27

PRÉPAREZ VOTRE ÉQUIPEMENT! 28

NOS PARTENAIRES 29

PROGRAMME DE LA JOURNEE

	Triathlon L	Triathlon Pupille & Benjamins	Triathlon Mini-Poussins & Poussins	Triathlon XS	Triathlon S
Retrait des dossards	6h45-7h45	8h45-9h30	8h45-10h00	12h00-13h00	14h00-15h00
Ouverture du parc	7h00	9h00	10h30	13h00	14h30*
Fermeture du parc	8h15	09h40	10h40	13h55	15h40
Briefing	8h30	09h45	10h45	14h00	15h45
Départ	8h45	10h00	11h00	14h15	16h00
Podium	15h15	12h00	12h00	15h15	18h00

* sous réserve que la place ait été libérée par le dossard du L.. Dans le cas contraire, la dépose se fera au plus tard à 15h (cf.p3)

QUELQUES POINTS DE RÈGLEMENT

RÈGLES FÉDÉRALES / RÈGLEMENT FFTRI

Le Triathlon des 2 Amants 2024 est composé de 5 épreuves (L, 2 courses enfants, XS et S). Toutes sont agréées par la Fédération Française de Triathlon. A ce titre, la réglementation sportive de la Fédération Française de Triathlon FFTRI en vigueur s'applique au Triathlon des 2 Amants. Les concurrents s'engagent à respecter sans réserve ledit 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.

- Toute aide ou 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 de la station SNSM de Poses, des kayakistes et plongeurs. Sur les parcours vélo et course à pied, elle le sera par des signaleurs et des motards de l'ANEC. 3 équipes médicales d'intervention rapide de la Croix-Rouge seront en outre présentes : 1 sur le parcours, 2 sur ou aux abords du village course.

- Il est fortement conseillé à chaque concurrent de vérifier le bon état de son matériel en amont de l'épreuve et de disposer d'un kit de réparation sur la partie vélo.

- 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,…

nb: pour garantir un départ effectif du format S à 16h, les vélos des coureurs engagés sur le L restés dans le parc au-delà de 15h seront déplacés par l'organisation avec toutes les précautions nécessaires et stockés sous surveillance dans une zone dédiée et matérialisée, à l'intérieur du parc.

- Le parc à vélo sera fermé impérativement 20 min avant chaque départ. Seules les affaires de course y seront autorisées à l'emplacement du coureur et circonscrit à ce seul espace. Une tente consigne sera à votre disposition pour y déposer un 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 de la part des concurrents.

LISTE DES INFRACTIONS ET SANCTIONS NON EXHAUSTIVE

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

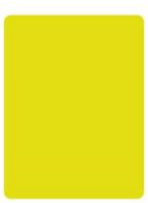
CARTON ROUGE

- Disqualification immédiate - remise de dossard à l'arbitre et arrêt de la course
- Comportement insultant et/ou anti-sportif ou 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
- Comportement inconvenant envers les arbitres, bénévoles, spectateurs, organisateurs…
- Ravitaillement hors zones prévues, jet de déchet et/ou abandon de matériel hors "Zone de Propreté"
- Drafting caractérisé répété, gêne volontaire d'un concurrent, non-respect du parcours.

CARTON BLEU

- Appliqué en cas de non-respect de la règle du « No drafting » (effort individuel)
- Pénalité de 5 min par carton Bleu
- Pénalité de 10 min pour 2 cartons bleus. 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 (hors présentation de carton rouge)En cas de perte ou absence de dossard à l'arrivée ou si 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 s'y résoud pas, il sera automatiquement disqualifié. De même, un coureur au-delà de la barrière horaire devra restituer son dossard et sa puce et sera considéré comme hors course (DNF).

NATATION

Les règles d'utilisation de la combinaison néoprène sont régies comme suit :

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

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

Le chronométrage sera effectué par un système de puce sur l'ensemble des courses. 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 5h15 après le départ

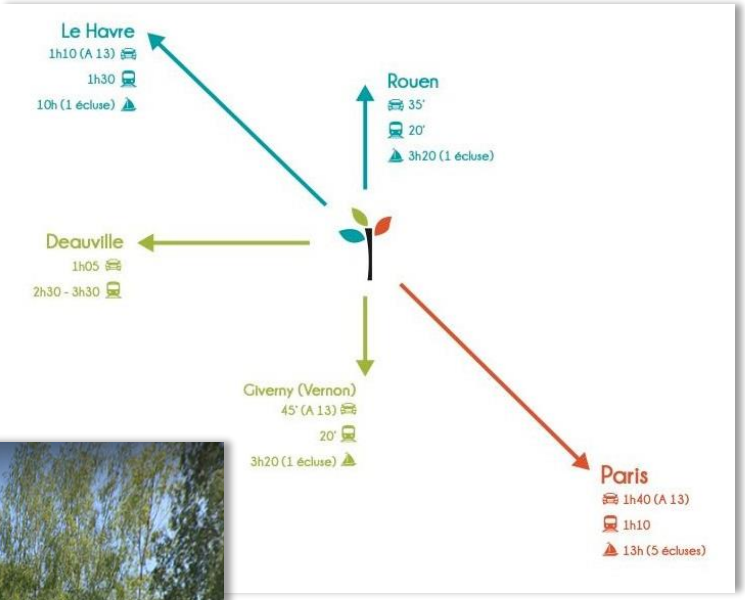
Pour le S : pas de départ en CAP 1h45 après le départ

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.

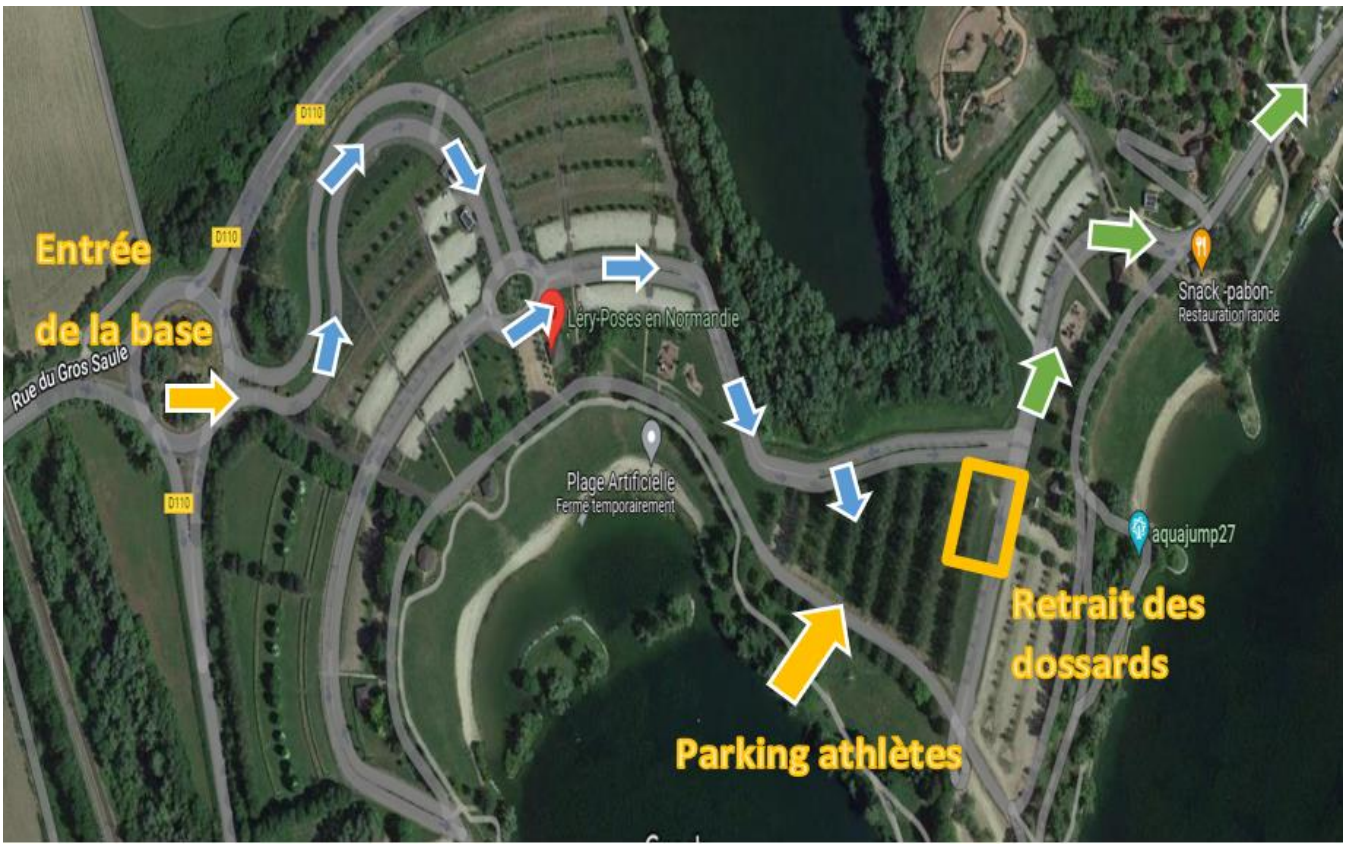
RÉGLEMENTATION SPORTIVE FFTRI 2024 ICI

PLAN D'ACCÈS AU SITE



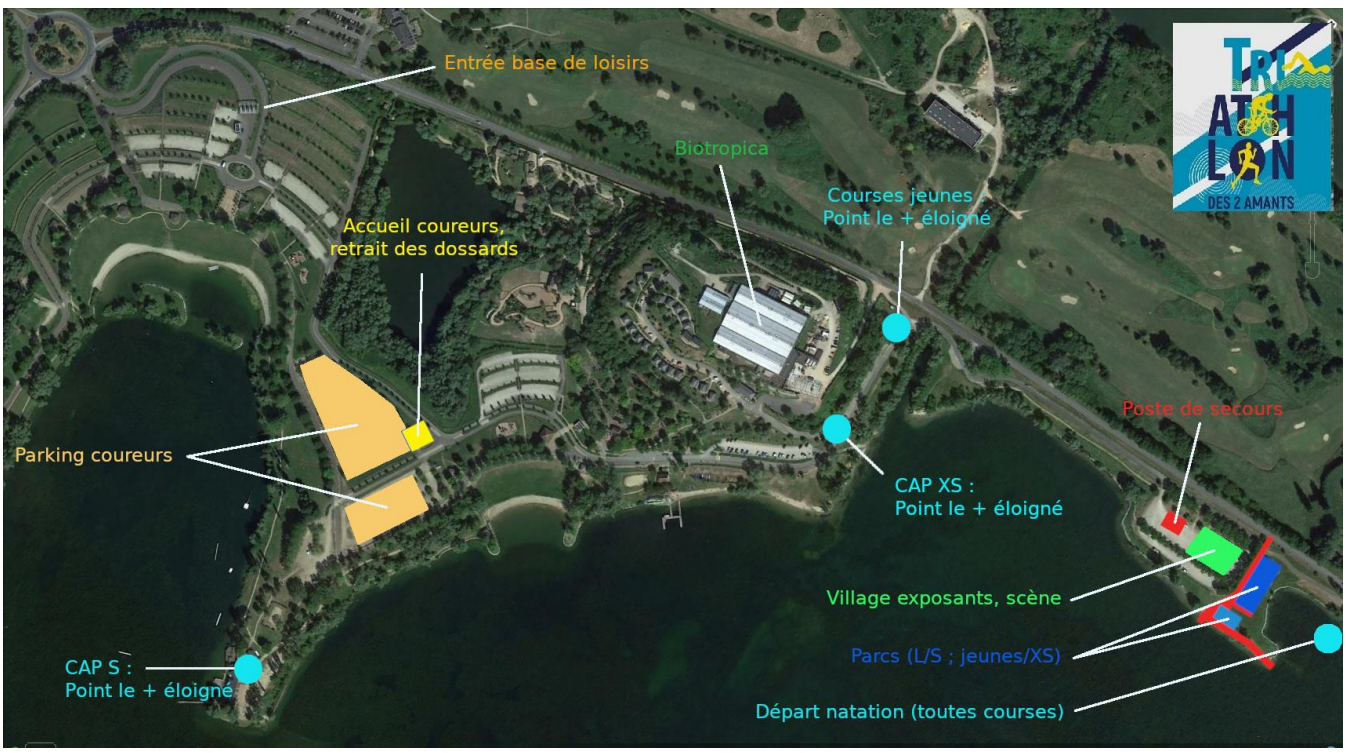
Adresse : Parc de loisirs Léry-Poses D110 27 740 Poses	Coordonnées GPS 49.302647° 1.206264°
En train : La gare de Val de Reuil sur la ligne Paris-Le Havre qui se situe à 5 Km de la Parc de loisirs Léry-Poses	Par l'Autoroute : A13 sortie 19 Incarville (depuis Paris) A13 sortie 20 Criquebeuf (depuis Rouen)

PLAN GÉNÉRAL DU SITE



Accès au parking et Retrait des dossards

Accès au village départ / 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, un contact physique entre relayeurs doit être exécuté.

La puce de chronométrage fait office de témoin 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.

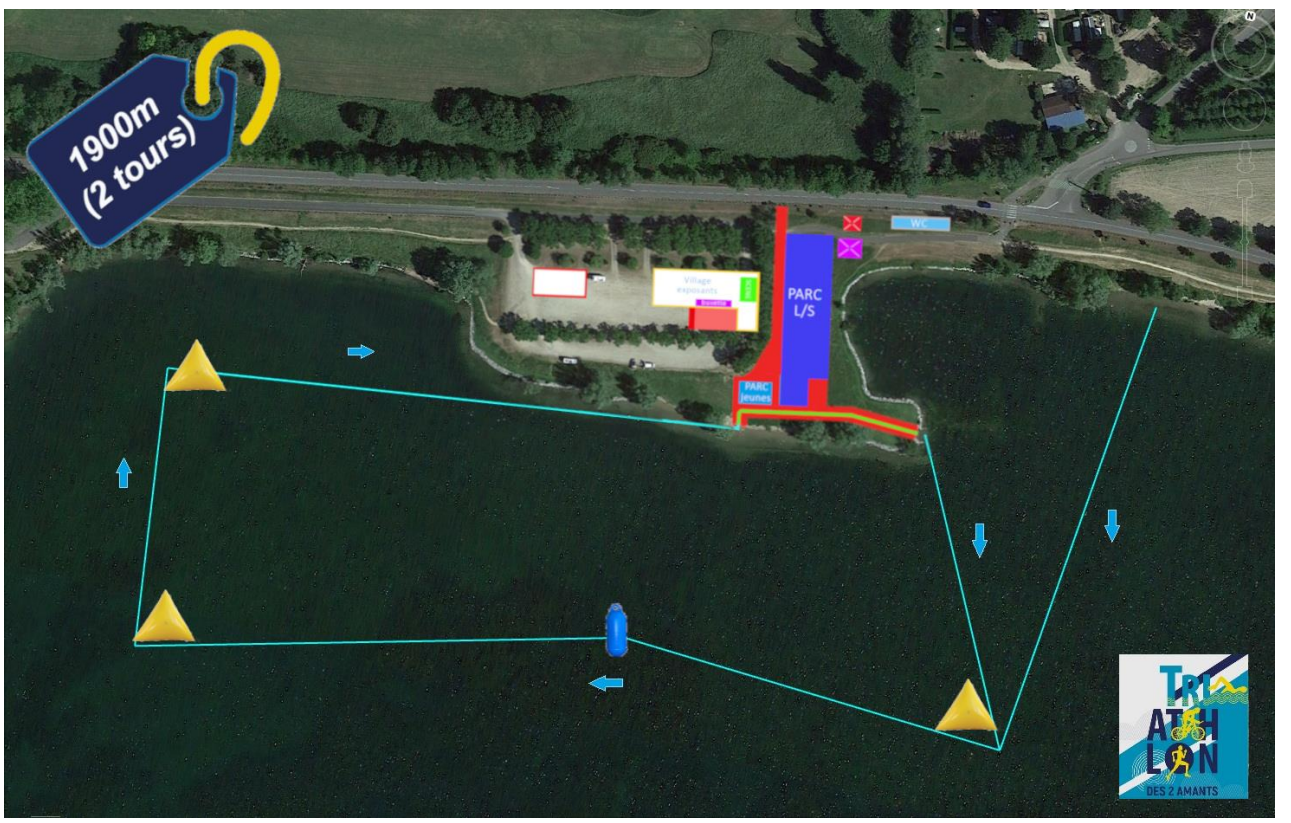
LE TRIATHLON L

1 900 m de natation dans le lac des 2 Amants, 91 km de vélo et 18,5 km de course à pied.

Parcours Natation

2 boucles avec une sortie à l'australienne de environ 80m 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

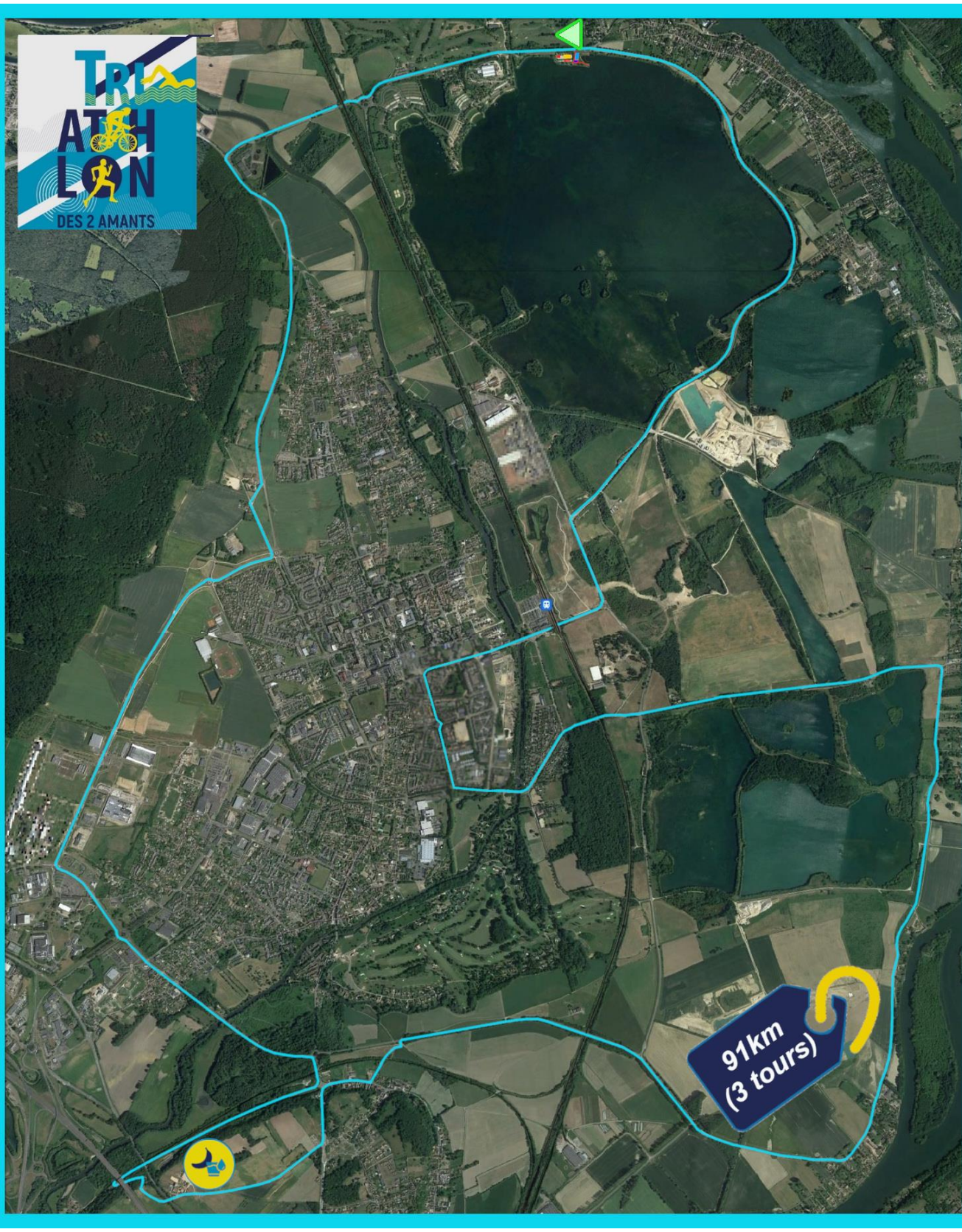
3 tours de 30,40km avec un dénivelé de 360m au total.

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 p14) :



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

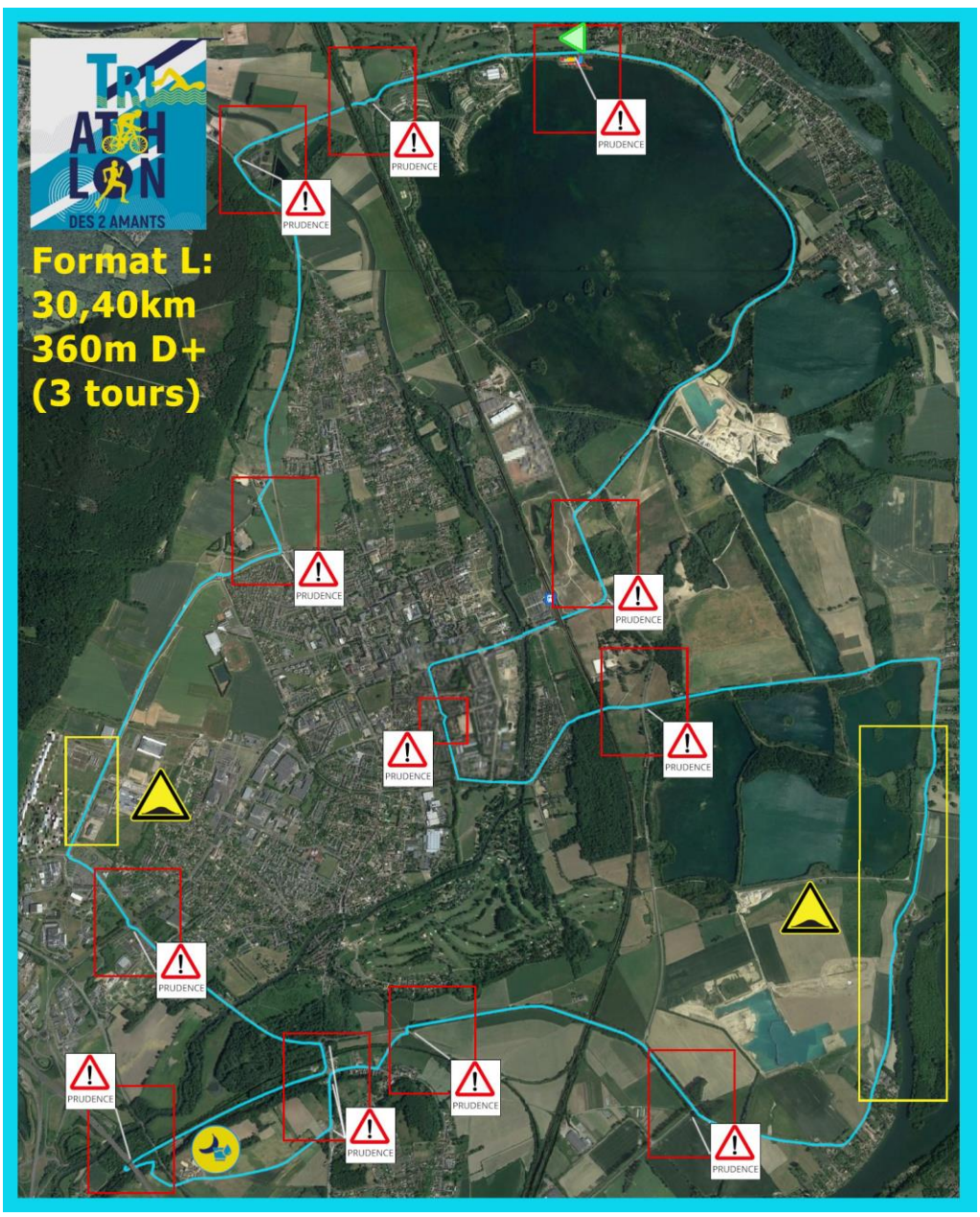
	PK (/30km)	Carrefour :	Point(s) de vigilance :
1	0.00km	Sortie parc / D110 / Retour	Attention à votre insertion sur le circuit !
2	1.4km	D110 / r. du gros Saule	Attention à l'entrée sur le rond-point !
3	2.35km	r. du gros Saule / D77	Attention au passage de la D77E à la D77
4	5.05km	Voie blanche / Voie 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	23.90km	Chauss. Du parc / rte des Sablons	Carrefour de l'arbre rouge : trajectoire serrée, PRUDENCE!
13	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:

Attention! La chaussée est dégradée sur 150m du sommet du raidillon de Haute-Crémonville au pont au-dessus de la D6015(juste avant la zone de ravitaillement aux 2eme et 3eme tours marquée d'un **R** sur le plan.



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 .

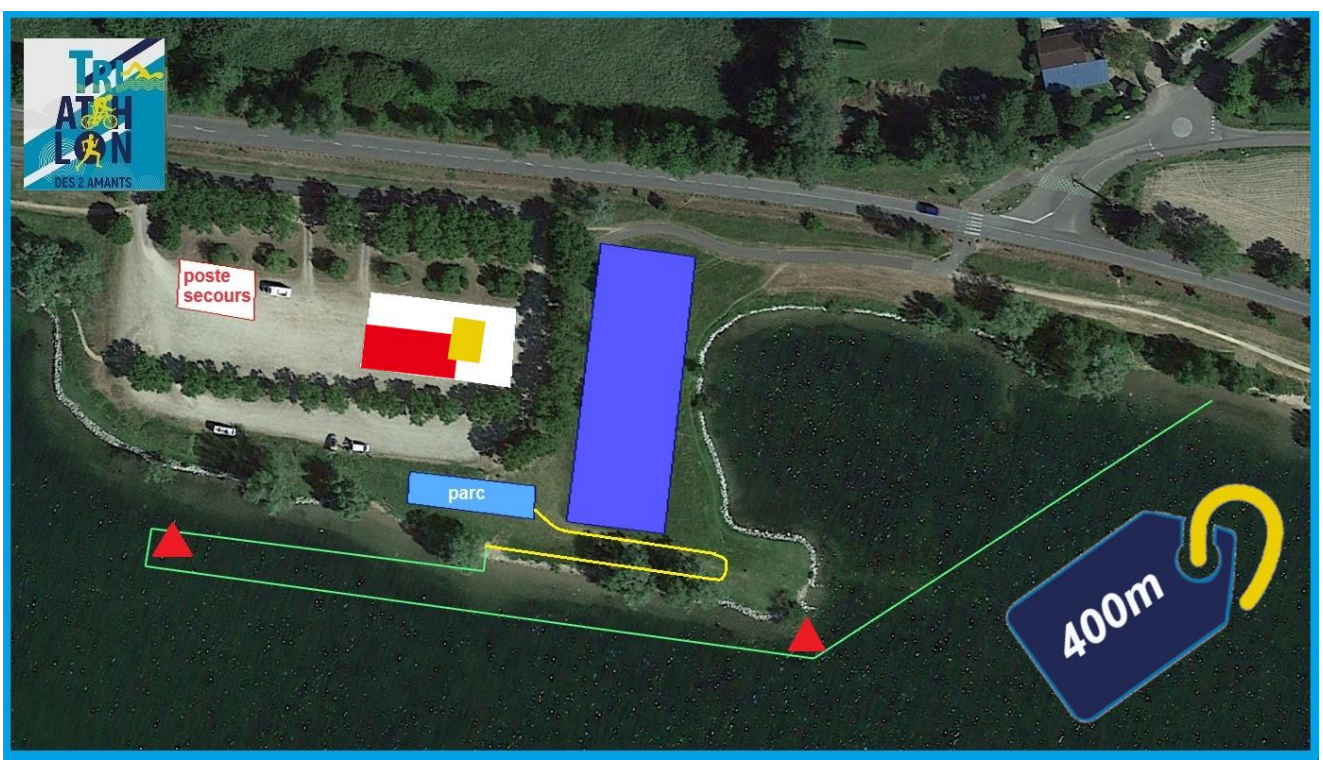
LE TRIATHLON XS

Cette course découverte, ouverte en open à partir de la catégorie Minimes, est également accessible aux licenciés FFTri de la catégorie benjamins avec un profil « performance ». Elle consiste en un enchainement 400 m de natation dans le lac des 2 Amants, 10,5 km de vélo et 2,5 km de course à pied.

Parcours Natation

Une boucle de 400m et deux bouées à virée, mouillées à proximité de la berge

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.



Parcours Vélo et les points de vigilance

Le circuit vélo est commun au format XS et au format S : Les coureurs du XS effectueront un tour de 10,5 km avec un dénivelé positif de 20m au total.

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, merci d'en prendre connaissance (encadrés rouges sur le plan page 22) :

nb: le circuit étant commun au formats XS & S, les points de vigilance sont identiques

LE TRIATHLON XS

Parcours Course à pied

2 tours de 1,25 km.

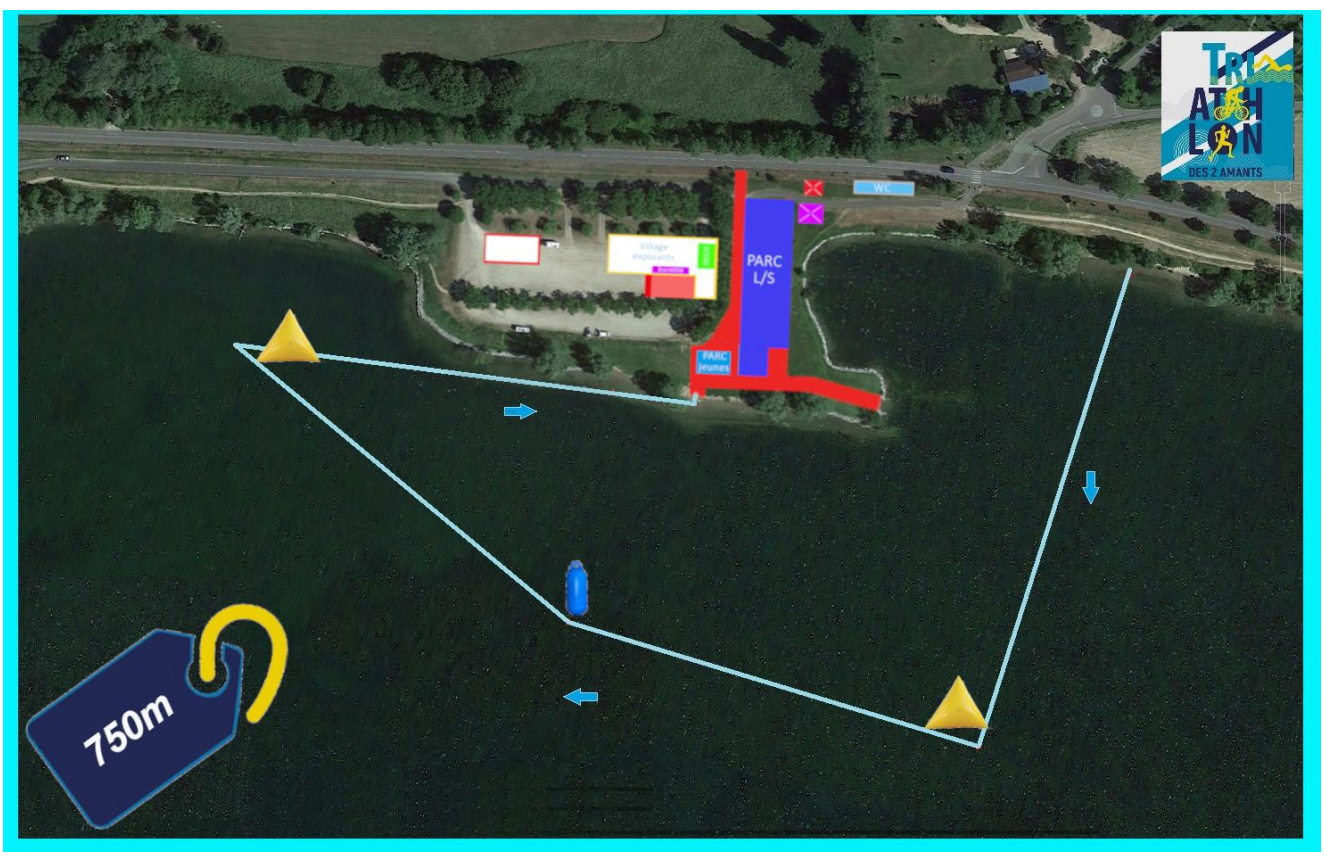
Sur ce format, pas de chouchous à prendre : un pointage manuel sera effectué au niveau du demi-tour (pk0,5) ainsi qu'au niveau du village (pk1,25).

LE TRIATHLON S

Cette course, destinée au Grand Public et accessible à tous, consiste à enchainer 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

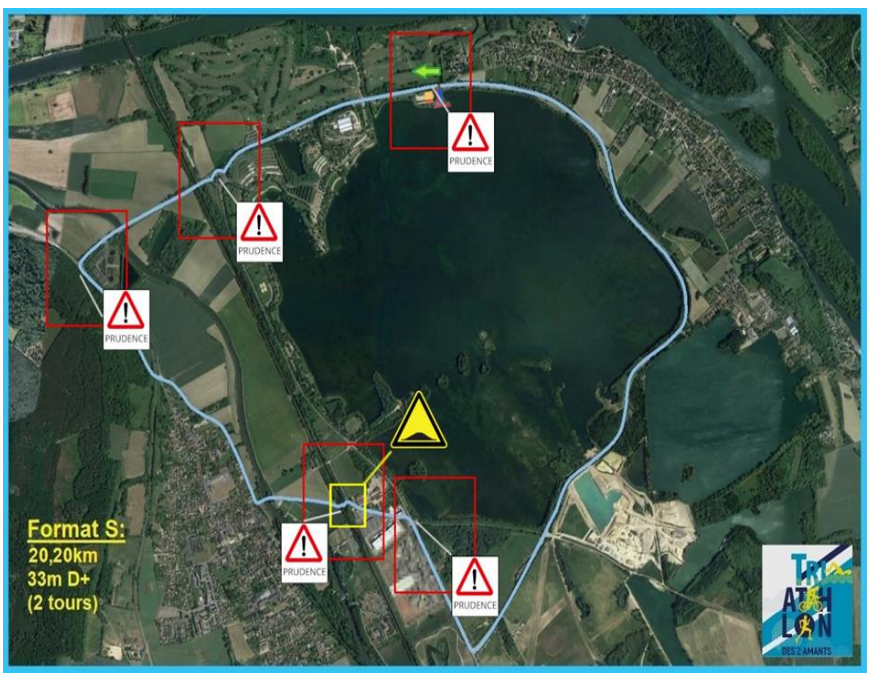
2 tours de 10 km avec un dénivelé de 40m totale.

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 p22) :

	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.

Parcours Course à pied

2 tours de 2,5 km.

Deux points de contrôle seront situés d'une part au niveau du parking du téléski 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 Jeunes Pupilles & Benjamins 10-13 ans :

Course Jeune Mini poussins & Poussins 6-9 ans :

nb: circuit vélo commun aux courses 6-9ans et 10-13ans, seul le nombre de tours change (3 & 1).

ACCES À LA BASE DE LOISIRS DE LERY-POSES

L'accès au Parc de Léry-Poses est gratuit pour les athlètes, même si vous devez impérativement passer par la gare de péage. Un.e bénévole vous accueillera et vous fera passer.

Pour les équipes en relais, l'organisation prend en charge le coût d'une entrée véhicule afin de favoriser le co-voiturage.

Attention: ci-après les créneaux horaires pour accéder gratuitement à la base de loisirs:

Les athlètes du L : 6h30-7h30

Les athlètes jeunes : 8h00-10h45

Les athlètes du XS : 11h45-13h30

Les athlètes du S : 13h30-15h00

En dehors de ces horaires, il n'y aura pas de bénévole pour ouvrir la barrière et vous aurez à payer l'entrée à la base!

RETRAIT DES DOSSARDS

Triathlon L : 6h45 à 8h15

Triathlon Pupilles & Benjamins: 8h30 à 9h45

Triathlon Mini-poussins–Poussins : 8h30 à 10h45

Triathlon XS : 12h00 à 13h00

Triathlon S : 13h30 à 15h00

Attention le parking athlètes et la zone de départ étant éloignés l'un de l'autre, 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 2024.

- **LICENCIES FFTRI LOISIRS :** 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!

PRÉPAREZ VOTRE ÉQUIPEMENT!

Bonnet de natation

Lunette de natation

Combinaison

Puce de chronométrage à la cheville gauche!

Casque de vélo

Porte dossard 3 attaches

Récommandé:

Chaussures de vélo

Lunettes de soleil

Chaussure de course à pied

Chaussettes

Récommandé:

Casquette

Lunettes de soleil

MERCI À NOS PARTENAIRES

seine-eure agglo

TERRE 2024 DE JEUX

NATURELLEMENT VAL DE REUIL

DÉPARTEMENT DE L'EURE en Normandie

LES SAUVETEURS EN MER S.N.S.M

Iery-Poses En Normandie

Klikego CLIQUEZ, PARTICIPEZ !

Breizh CHRONO la performance mesurée

croix-rouge française Humanisons la vie

CPVR Club de Plongée de Val de Reuil

AUTISME AGISSONS ENSEMBLE

foul&es® Louviers

CYCLES CAUCHOIS DUFOSSE

E.Leclerc Incarville

KAEFER WANNER

LES DEUX AMANTS

MAIF

PUBLI-NOÉ depuis 1989 MARQUAGE PUBLICITAIRE EVREUX - 02 32 33 46 64

NORTH SHORE Surf School TROUVILLE