

GUIDE DU TRIATHLÈTE 2019

E.Leclerc
FRENCHMAN®
TRIATHLON FESTIVAL

HOURTIN - DU 30 MAI AU 2 JUIN 2019

PRIZE MONEY : 18900€

OXBOW SWIM

MEDOC ATLANTIQUE

BIKE

NISSAN PIGEON
AU COEUR DE VOTRE MOBILITE

RUN

Organisation Sport Academy 06 86 13 47 06 - Promotion / Communication LIXIR 05 56 50 50 05 - 06 11 74 16 61

JEUDI 30 MAI
TRIATHLON M
1.5 / 40 / 10
DÉPART 15H



VENDREDI 31 MAI
TRIATHLON L
1.9 / 90 / 21
DÉPART 10H

SAMEDI 1^{ER} JUIN
TRIATHLON XXL
3.8 / 180 / 42
DÉPART 7H



SOMMAIRE

Bienvenue au « E.Leclerc FrenchMan »	3
Règlement global	4 à 13
« E.Leclerc FrenchMan »	
Programme du « E.Leclerc FrenchMan » - 1 Juin 2019	15
Retrait des dossards	17
Briefing de course	17
Pasta Party	17
Dépôt des vélos et sacs de transition	17 & 18
Jour de la course	19
Informations parcours natation	19
Règlement natation	20
Information transition natation/vélo	20
Informations parcours vélo	21
Règlement vélo	21
Ravitaillement parcours vélo	22
Informations transition vélo/course à pied	22
Informations parcours course à pied	22
Règlement course à pied	22
Ravitaillement parcours course à pied	23
Temps limite du « E.Leclerc FrenchMan »	23
Finish line	24
Cérémonie des récompenses	24
Aide médicale	24
Dopage	24
Ravitaillement personnel	25
Dépôt des affaires pendant la course cycliste	25
Triathlon « Trophée Sichel » Sport Distance L - <i>en cours de rédaction</i>	
Triathlon Distance M	26 à 32

Bienvenue au « E.Leclerc FrenchMan »

Chers triathlètes,

C'est avec une immense joie que nous vous accueillons pour cette nouvelle édition nommée le « E.Leclerc FrenchMan ».

Vous trouverez dans ce guide du triathlète toutes les réponses à vos questions concernant notre manifestation. Prenez le temps de lire le document car il contient des informations importantes concernant la course. Gardez en mémoire que les règles édictées pour cette nouvelle épreuve sont là pour vous aider et nous aider à organiser une course inoubliable.

Durant cet événement, famille, enfants, amis, spectateurs pourront vibrer et vous encourager tout au long de la journée. Des activités situées autour du site de compétition permettront à chacun de passer des moments exceptionnels et ainsi s'occuper durant toutes ces heures de triple effort.

Grâce à la précieuse aide de nos bénévoles et le soutien de nos partenaires, nous mettrons tout en œuvre pour que la course de chaque athlète se passe au mieux.

Sportif, nous vous souhaitons à tous de vibrer sur cette belle épreuve qu'est le « E.Leclerc FrenchMan ».

Rendez-vous en Mai/Juin prochain.

« Le sport consiste à déléguer au corps quelques-unes des vertus les plus fortes de l'âme »
Jean Giraudoux

Mr Benjamin Sanson

Règlement global de l'évènement « E.Leclerc FrenchMan »

« L'inscription d'un concurrent et /ou sa participation à la compétition (ou une partie) implique automatiquement et de plein droit son acceptation pleine et entière des règles présentées dans ce document ».

ARTICLE 1 : L'ORGANISATEUR

Le « E.Leclerc FrenchMan » est organisé par l'association Sport Academy du jeudi 30 Mai au samedi 1 Juin 2019.

L'organisateur se réserve le droit d'adapter ou de modifier à tout moment le contenu des présentes conditions. En cas de modification le règlement en vigueur au jour de la course sera appliqué.

ARTICLE 2 : LES ÉPREUVES ET LES HORAIRES

Jeudi 30 Mai

- 15h : Départ du triathlon distance M - épreuve individuelle
- 15h30 : Départ du triathlon distance M - épreuve en relais
1500m natation - 40kms vélo - 10kms course à pied

Vendredi 31 Mai

- 10h : Départ du triathlon « Trophée Sichel Sport » distance L
1900m natation - 90kms vélo - 20kms course à pied

Samedi 1 Juin

- 7h : Départ du Triathlon distance XXL
3800m natation - 180km vélo - 42km course à pied

ARTICLE 3 : CONDITIONS D'ACCÈS AUX ÉPREUVES

Les épreuves proposées par l'association Sport Academy sont ouvertes à tous les licenciés de la Fédération Française de Triathlon Juins également aux non licenciés qui auront rempli et signé le document « PASS JOURNEE » après présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition datant de moins de **6 mois à la date de l'épreuve**. La compétition est ouverte à tous les publics (femmes, enfants, handisports et hommes)

- **Triathlon Distance M en individuel : Accessibilité à partir de la catégorie Junior**
- **Triathlon Distance M en relais : Accessibilité à partir de la catégorie minime pour les disciplines natation et cycliste et cadet pour la course à pied**
- **Triathlon Distance L : Accessibilité à partir de la catégorie Junior**
- **Triathlon format XXL : Accessibilité à partir de la catégorie Junior**

ARTICLE 4 : ENGAGEMENT

L'engagement se fait individuellement. Il n'est définitif qu'à réception du dossier complet.

L'association Sport Academy se limite à :

Triathlon distance XXL : 600 places
« Triathlon Sichel Sport » Distance L en individuel : 850 places
Triathlon distance M en individuel : 600
Triathlon Distance M en relais : 50 équipes

Le dossier d'engagement doit comprendre :

- **Pour les licenciés FFTRI :**
 Une photocopie de la licence FFTRI saison 2018 - 2019
 Le règlement des frais de participation

Tous les licenciés FFTRI devront lors de leur inscription en ligne, transmettre leur licence 2018/2019 à jour précisant « LICENCE COMPETITION ». Les licences entraînements n'étant pas valide pour participer à des triathlons en compétition.

De plus, pour les participants du format XXL (1 Juin) inscrits avant le renouvellement de la licence FFTRIathlon, il vous sera demandé de nous fournir votre nouvelle licence compétition 2018/2019.

- **Pour les non-licenciés FFTRI**
 Le document « Pass Journée » dûment rempli et signé
 Le certificat médical datant de moins de **6 mois à la date de l'épreuve**
 Une autorisation parentale pour les mineurs

ARTICLE 5 : DATE LIMITE D'INSCRIPTION

La date limite d'inscription via le site www.frenchmantriathlon.com sera effective le 1^{er} Juin 2019 pour le format XXL, le 15 Juin pour le Triathlon Distance L, le triathlon distance M et les relais. Tous les documents nécessaires à l'inscription devront être envoyés au plus vite pour permettre une meilleure organisation.

ARTICLE 6 : TARIFS D'INSCRIPTION :

30 MAI 2019

FORMAT M

	TYPE	LICENCIES FFTRI	NON LICENCIES FFTRI	TARIF «PASS JOURNÉE»
Du 6 Janvier au 15 Mai 2019	Individuel	50€	70€	20€
	Relais	60€	1 non licencié FFTRI : 62€ 2 non licenciés FFTRI : 64€ 3 non licenciés FFTRI : 66€	2€

(Clôture des inscriptions le 15 Mai 2019)

31 MAI 2019

FORMAT L

	PRIMEUR	ENDURANCE	FINISH
TARIFS (licencié FFTRI)	95€	115€	135€
PLACES DISPONIBLES	250	300	300

** Pour les non licenciés FFTRI il faut rajouter le somme de 30€ - tarif du pass journée*

TARIFS CLUBS - FORMAT L

	6 athlètes et +
TARIFS (licencié FFTRI)	85€

** Ces tarifs Clubs concernent les athlètes licenciés dans le même club*

1ER JUIN 2019

FORMAT XXL

	PRIMEUR	ENDURANCE	FINISH
TARIFS (licencié FFTRI)	249€	299€	349€
PLACES DISPONIBLES	100	300	200

** Pour les non licenciés FFTRI il faut rajouter le somme de 30€ - tarif du pass journée*

TARIFS CLUBS - FORMAT XXL

	4 à 7	8 et +
TARIFS (licencié FFTRI)	269€	249€

** Ces tarifs Clubs concernent les athlètes licenciés dans le même club*

ARTICLE 7 : INSCRIPTIONS (AUCUNE RÉSERVATION PAR TÉLÉPHONE)

Les concurrents peuvent s'inscrire sur le site www.frenchmantriathlon.com

L'inscription est ferme et définitive

L'organisateur se réserve le droit de refuser l'inscription de toute personne à motif légitime. En cas de refus de l'inscription, toute demande de dommages-intérêts outre le remboursement des frais d'inscription est exclue.

Chaque inscription est strictement personnelle et nominative. Chaque inscription fait l'objet de l'attribution d'un numéro de dossard strictement personnel et non transférable à une tierce personne. Toute cession ou transmission du dossard à un tiers est interdite. Toute infraction à cette interdiction entraînera la disqualification du participant.

Aucune inscription ne sera validée si le concurrent ne présente pas la totalité des documents demandés.

ARTICLE 8 : RÈGLEMENT FFTRI

Les épreuves se disputent selon les règles édictées par la FFTRI et le règlement de l'association Sport Academy. Les concurrents s'engagent en tout état de cause à les respecter. L'inscription d'un concurrent aux épreuves implique automatiquement et de plein droit son acceptation des règlements FFTRI et du présent règlement. Toutes modifications éventuelles seront signalées aux participants avant l'épreuve.

ARTICLE 9 : ARBITRAGE ET RÈGLES APPLICABLES SUR LA COURSE

Un jury d'arbitres sera constitué par la Ligue d'Aquitaine afin d'appliquer le présent règlement et apprécier tous litiges éventuels. Ses décisions sont sans appel durant les épreuves. Les athlètes sont invités à suivre les directives et instructions de tous les arbitres de la course. Ils sont seuls habilités à appliquer le règlement. Seul un médecin est habilité à empêcher un athlète de poursuivre la course s'il juge que continuer l'épreuve serait nuisible et porterait préjudice à sa santé.

ARTICLE 10 : SANCTIONS ET PÉNALITÉS

Les sanctions et pénalités possibles sont celles prévues par le règlement 2018 - 2019 de la FFTRI. Les arbitres veillent scrupuleusement à ce que le règlement soit respecté et comptent aussi sur le meilleur esprit sportif.

ARTICLE 11 : LISTE DES INFRACTIONS ET SANCTIONS

Les arbitres peuvent donner des cartons rouges, jaunes ou noirs.

- **CARTON ROUGE**

Disqualification immédiate – remise de dossard à l'arbitre et arrêt de la course.
Comportement grossier et/ou anti-sportif
Refus de se mettre en conformité

Dossard coupé sans possibilité d'en changer
Assistance ou dépannage par un tiers extérieur à la course
Non-respect du code de la route
Mauvais comportement envers les arbitres, bénévoles, spectateurs, organisateurs...
Ravitaillement hors zones prévues
Jet de déchet et/ou abandon de matériel hors « Zone de Propreté »
Drafting caractérisé

- **CARTON BLEU**

Pénalité de 5 min pour le format XXL et le format L et de 2 min pour le format M

- **CARTON JAUNE - STOP & GO**

Demande de remise en conformité
Gêne volontaire
Dossard mal positionné ou plié,
Equipement 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 a été pénalisé plus de deux fois « Carton Noir »
L'athlète n'a pas effectué ses pénalités

Aucune protestation n'est autorisée contre une décision de disqualification de la part d'un arbitre. Ils sont habilités à sanctionner une quelconque irrégularité à tout moment. Il est de la responsabilité de l'athlète de se rendre à la prochaine « zone de pénalité » et d'y effectuer sa pénalité. S'il ne le fait pas, il sera automatiquement disqualifié.

ARTICLE 12 : DISQUALIFICATION

Toutes les disqualifications seront affichées sur un tableau d'informations situé vers la zone de transition.

ARTICLE 13 : NATATION

La combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure ou égale à 17°C et interdite si la température est supérieure ou égale à 24°C. Le port du bonnet de bain numéroté est obligatoire et il sera remis le jour de la compétition par l'organisateur. Pensez à positionner votre puce de chronométrage autour de la cheville gauche.

ARTICLE 14 : ÉPREUVE CYCLISTE

Seuls les concurrents sont autorisés à entrer dans le parc à vélos

- **Avant l'épreuve**

Les concurrents doivent se présenter à l'entrée du parc à vélos, casque sur la tête, jugulaire serrée avec les deux dossards épinglés et non pliés sur le Juinllet. Lorsque les vélos sont entrés dans le parc il n'y a plus la possibilité de les ressortir.

- **Pendant l'épreuve**

Il est interdit de circuler à vélo dans le parc pendant les transitions. Le casque devra être mis sur la tête, jugulaire serrée dès que les concurrents auront le vélo à la main. Les vélos sont posés à l'emplacement numéroté selon le numéro de dossard.

Le port d'un casque à coque rigide homologué est obligatoire lors de l'épreuve cycliste.

Les concurrents ont l'obligation de respecter les règles du code de la route. Ils sont notamment tenus de rouler sur le côté droit de la chaussée. Il est également interdit de jeter les éventuels « déchets » hors de zones de propreté. Les athlètes n'ont aucunement le droit d'être accompagné en vélo sur le circuit cycliste.

Une zone « consigne » sera installée à l'entrée du parc à vélo (île aux enfants) afin que les athlètes y déposent leur sac et matériel interdit dans le parc à vélo.

ARTICLE 15 : ÉPREUVE PÉDESTRE

Le parcours course à pied sera balisé et vous rencontrerez tout au long du parcours de nombreux bénévoles. Pendant toute la durée de la course, les athlètes doivent porter leur dossard de façon visible, sur le devant, soit épinglé sur leur maillot, soit accroché à une ceinture qui sera au plus bas niveau de la taille. Le dossard ne doit en aucun cas être enlevé. Les lecteurs MP3, Go Pro et autres appareils ne seront pas autorisés sur tout le triathlon. Les athlètes n'ont aucunement le droit d'être accompagné en course à pied sur le circuit pédestre.

ARTICLE 16 : SÉCURITÉ DES CONCURRENTS

La sécurité médicale est assurée par deux médecins et les services de la protection civile du Libournais.

ARTICLE 17 : MODIFICATION DES ÉPREUVES

L'organisateur se réserve la possibilité de modifier les épreuves en cas de force majeure. Dans ce cas, aucun remboursement des frais d'inscription ne sera effectué.

ARTICLE 18 : RAVITAILLEMENT ET ASSISTANCE

Aucun ravitaillement en dehors de ceux proposés par l'organisateur n'est autorisé, ni aucune assistance extérieure (sauf pour le format XXL - points de ravitaillement personnel).

Pour le Triathlon XXL, l'athlète est **seul responsable du contenu de son ravitaillement personnel**. Aucune substance illicites ne doivent être présentes sous peine de sanctions lourdes de la FFTRI et de l'Organisation. L'athlète doit faire preuve d'éthique sportive.

L'organisation met tout en œuvre pour proposer des aliments frais. Nos équipes de bénévoles sont sensibilisées sur l'hygiène à tenir sur les points de ravitaillement (gants,

fruits lavés, contenants propres etc..). Les étiquettes indiquant la date limite de consommation et autres sont photographiées et conservées pour éviter tout litige.

ARTICLE 19 : ABANDON

Tout abandon de l'épreuve devra être signalé aux arbitres dans les plus brefs délais. Pensez à rapporter votre puce électronique au chronométreur qui sera situé au niveau de la ligne d'arrivée.

ARTICLE 20 : RÉCOMPENSES

- **Triathlon Distance M**

Les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes au classement individuel (scratch) recevront une grille de prix. Pour être en mesure de toucher la totalité de vos gains, il est impératif que l'athlète soit présent à la cérémonie des récompenses.

	FEMME	HOMME
1	800€	800€
2	600€	600€
3	400€	400€

Les prix sont soumis à l'impôt correspondant, conformément à la loi française

- **Triathlon format XXL**

Les 5 premiers hommes et les 5 premières femmes au classement individuel recevront une grille de prix. Pour être en mesure de toucher la totalité de vos gains, il est impératif que l'athlète soit présent à la cérémonie des récompenses.

Toutes les catégories pourront recevoir les gains (pro & amateur).

	FEMME	HOMME
1	2000€	2000€
2	1500€	1500€
3	1000€	1000€
4	500€	500€
5	400€	400€

Les prix sont soumis à l'impôt correspondant, conformément à la loi française

- **Triathlon format L**

	FEMME	HOMME
1	1000€	1000€
2	750€	750€
3	500€	500€

Les prix sont soumis à l'impôt correspondant, conformément à la loi française

ARTICLE 21 : ANNULATION D'UN CONCURRENT OU DE L'ÉPREUVE

Dans l'hypothèse où l'épreuve devrait être annulée ou interrompue pour toute raison ne dépendant pas de l'organisateur, en particulier décisions des autorités publiques, risques d'intempéries etc... l'organisateur n'encourra aucune responsabilité à l'égard des concurrents. Les frais d'inscriptions ne pourront être remboursés. Les concurrents renonceront à toute réclamation ou demande de remboursement du fait de cette annulation.

- **FORMAT XXL et L**

Aucun dossard ne sera remboursé dans un délai de 1 mois avant la manifestation (1 Juin) même si l'athlète fournit un certificat médical

- **FORMAT M**

Les annulations 72h avant le jour de la compétition pour le triathlon distance M ne seront pas prises en compte et les frais d'inscriptions seront encaissés.

ARTICLE 22 : ABSENCE DE DÉLAI DE RÉTRACTATION

La prestation proposée étant une prestation de services de loisirs fournie à une date déterminée, l'acheteur ne bénéficie d'aucun délai de rétractation (article L.121-20-4 du code de la consommation). Toute inscription est ferme et définitive. En cas d'annulation de l'inscription ou de non-participation à l'épreuve, le participant ne pourra pas prétendre à un remboursement des droits d'inscription (sauf cas énoncés ci-dessous).

ARTICLE 23 : REMBOURSEMENT

Toute annulation de l'inscription est soumise aux conditions d'annulation de l'organisateur figurant dans le règlement.

- **FORMAT XXL (1 Juin 2019)**

En tout état de cause, le remboursement intégral des droits d'inscription n'est pas envisageable. Un remboursement de 50% des frais d'inscription est possible pour cette épreuve, sur présentation d'un **certificat médical*** **avant le 1 Avril 2019**. La somme sera reversée après la date de l'événement. **Seuls les athlètes ayant souscrit l'assurance annulation d'un montant de 15€ seront remboursés.** Si l'athlète le souhaite, son inscription sera reportée pour l'édition suivante. **L'assurance annulation n'est plus**

applicable à partir du 1 Avril 2019. Tous les athlètes ayant souscrit cette assurance se verront proposer un report d'inscription pour l'année suivante.

***Garantie :** L'assuré sera remboursé partiellement de ses frais dès lors qu'il aura été contraint d'annuler sa participation à l'épreuve du fait des événements suivants :

- maladie ou accident de l'assuré lui interdisant de participer à la course, sur présentation d'un **certificat médical**.
- décès du conjoint ou d'un descendant sur présentation d'un justificatif

L'annulation et le justificatif devront parvenir à l'organisateur au plus tard le 1 Avril 2019.

ARTICLE 24 : ASSURANCE

L'organisateur est couvert par une assurance responsabilité civile organisateur agréée par la Fédération Française de Triathlon en cas de dommages corporels, matériels et pertes pécuniaires causés à autrui.

Les concurrents sont :

- Soit licenciés à la FFTRI ils bénéficient donc de l'assurance responsabilité civile + dommages corporels + assistances (si le concurrent est licencié « compétition »)

- Soit non licenciés ils doivent souscrire un « PASS JOURNEE » qui les garantit uniquement en responsabilité civile en **complément de leur responsabilité civile**. Ils leur sont vivement conseillés de prendre contact avec leurs assureurs personnels ou de leur fédération pour les garanties accidents corporels et assistances.

Pour les licenciés HORS FFTRI, ils doivent souscrire le PASS JOURNEE (garantie responsabilité civile uniquement) et vérifier avec l'assureur de leur Fédération les garanties corporelles et assistance. **Les licences UFOLEP ne sont pas valables.**

Il est rappelé que lors de collision entre triathlètes, les dommages au vélo sont systématiquement exclus du contrat de base de la FFTRI y compris en responsabilité civile (pour les licenciés FFTRI, les non licenciés et les licenciés hors FFTRI)

Les concurrents sont couverts par une assurance individuelle accident rattachée à leur licence FFTRI. Les organisateurs ne peuvent être tenus responsables des vols, pertes, et accidents consécutifs à un mauvais état de santé ou de non-respect du code de la route..

Le matériel des concurrents reste sous leur entière responsabilité tout au long de l'épreuve. Il leur appartient de souscrire les assurances complémentaires éventuelles notamment pour les dégâts matériels.

ARTICLE 25 : CHARTE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Le « E.Leclerc FrenchMan » est un « Triathlon Durable ».
L'organisateur s'engage au respect de la charte définie par la FFTRI.

Par respect pour l'environnement, les concurrents veilleront à ne pas laisser sur les parcours leurs éventuels déchets. L'organisateur met à disposition des « **Zones de Propreté** » identifiées sur lesquelles ils devront déposer leurs déchets et emballages divers. Il y aura également sur le site de compétition des containers de Tri sélectif. Tout

triathlète qui ne respecte pas ces dispositions s'expose aux sanctions prévues par la FFTRI.

ARTICLE 1 : OBJETS TROUVÉS/PERDUS

Nous vous rappelons que l'organisation n'est pas responsable des objets que vous pourriez perdre. Tout objet trouvé peut être ramené au point infos situé sur l'île aux enfants et tout objet perdu peut être récupéré au même endroit. Tout objet marqué au nom de l'athlète pourra être retourné à son propriétaire contre remboursement.

Après le 15/06/2019, tous les objets non réclamés seront mis au rebut.

ARTICLE 1 : DROIT À L'IMAGE

Les concurrents autorisent expressément l'Organisateur de la compétition ainsi que leurs ayant droits tels que les partenaires, médias et autres à utiliser les images fixes ou animées (audiovisuelles) sur lesquelles les concurrents pourront apparaître, prises à l'occasion de leur participation à la compétition, sur tous supports existants ou inventés dans l'avenir, y compris les supports promotionnels et/ou publicitaires et/ou institutionnels, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la Loi, les règlements et les traités en vigueur, y compris les prolongations éventuelles apportées à cette durée.

**Fait à Bordeaux, le 20/12/ 2019
Mr Benjamin Sanson**

**Président de l'association et organisateur du
« E.Leclerc FrenchMan 2019 »**





Distance XXL

1/05/18 à 7h

PROGRAMME TRIATHLON FORMAT XXL

MERCREDI 29 MAI 2019

14h à 19h

Retrait des dossards à la salle d'animation de Hourtin Port

JEUDI 30 MAI 2019

9h à 19h

Retrait des dossards à la salle d'animation de Hourtin Port

VENDREDI 31 MAI 2019

9h à 19h

Retrait des dossards à la salle d'animation de Hourtin Port

14h à 17h

Dépôt des vélos dans le parc à vélo situé sur l'île aux enfants

17h à 19h

Briefing de course du « E.Leclerc FrenchMan » à la salle d'animation de Hourtin Port

**2 sessions pour le Briefing de course en fonction de votre numéro de dossard :
Le premier de 17h à 18h et le deuxième de 18h à 19h*

18h à 22h

Pasta Party sur la place de Hourtin Port

SAMEDI 1 JUIN 2019

« Départ du E.Leclerc FrenchMan – Triathlon XXL »

5h

Ouverture du parc à vélos

7h

Départ natation depuis la plage de Piqueyrot

15h30

Arrivée du vainqueur

17h15

Arrivée de la première femme

20h00 – 00h00

Apéro dînatoire pour tous les finishers sur l'île aux enfants et finish line Party

00h00

Clôture du « E.Leclerc FrenchMan » et feu d'artifice

DIMANCHE 2 JUIN 2019

13h

Remise des récompenses

RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards aura lieu dans la salle d'animation de Hourtin Port (33 990), située à deux pas de l'île aux enfants.

Contrôlez soigneusement l'ensemble des documents qui vous seront remis. Les éventuelles réclamations sont à signaler immédiatement au bureau des inscriptions.

Pour vous enregistrer munissez-vous de :

LICENCIES FFTRI

- original de votre licence FFTRI – saison 2018 - 2019

LICENCIES AUTRES PAYS AFFILIES A ITU

- original de votre licence ITU – saison 2018 - 2019

NON LICENCIES FFTRI

- pass journée dûment rempli (30€) par athlète non licencié FFTRI
- certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition sur les distances XXL d'une validité de 6 mois au jour de la course
- pièce d'identité avec photo

Attention non licenciés

Pour tous les non licenciés, il vous sera demandé un certificat médical de non contre-indication à la pratique en compétition sur la discipline engagée (ex : natation) de mois de 6 mois à la date de l'événement (**Les licences UFOLEP ne sont pas valables**).

Lors de votre retrait de dossard nous vous remettrons :

- autocollant indiquant votre numéro de dossard pour le vélo
- autocollant indiquant votre numéro de dossard pour le casque
- 2 dossards athlète nominatifs
- 1 bonnet de natation
- 1 puce électronique
- 1 bracelet athlète
- 3 sacs de transition (effets personnels, vélo, course à pied)
- 1 sac athlète de sport

Le bracelet athlète fait office de laissez-passer pour :

- l'aire de transition
- l'aire de récupération

BRIEFING DE COURSE

Pour des raisons de sécurité le briefing de course est obligatoire pour tous les athlètes désirant concourir dans les règles.

Le briefing de course se déroulera dans la salle d'animation de Hourtin Port de 17h à 19h (2 sessions).

PASTA PARTY

La Pasta Party se déroulera le vendredi 31 Juin de 18h15 à 22h sur le Port de Hourtin. Vous pourrez déguster, suivant vos envies, votre repas devant le Lac d'Hourtin.

Vous pourrez déguster à votre guise un repas chez le restaurateur partenaire du « E.Leclerc FrenchMan » présent sur la place du Port. Tous les athlètes recevront au moment du retrait des dossards un ticket Pasta Party. Il sera possible d'acheter des tickets de Pasta Party sur le site lors du retrait des dossards. Le tarif est de 15€ pour les adultes accompagnateurs et de 12€ pour les enfants (dans la limite des places disponibles).

DÉPÔT DES VÉLOS ET SACS DE TRANSITION

Vendredi 31 Juin 2019 – 14h à 17h

Ouverture du parc à vélos situé sur l'île aux enfants à Hourtin Port à 14h jusqu'à 17h. Un gardiennage de nuit sera mis en place sur le site de compétition et le parc à vélos (les vélos pourront être déposés le matin de la compétition, suivant le nombre de participants)

Affaires à déposer le samedi dans le parc à vélo:

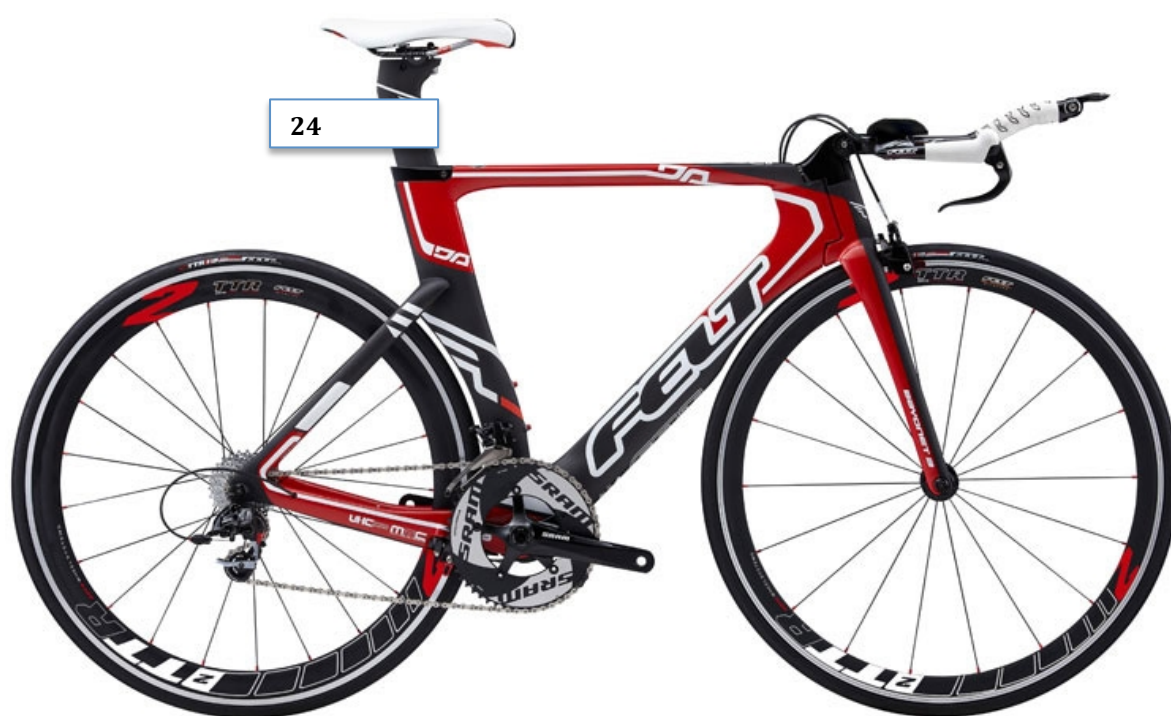
- vélo numéroté avec l'autocollant
- casque vélo numéroté (à positionner sur le vélo ou dans le sac de transition 1)
- sac de transition (T1) comportant toutes vos affaires de transition natation/vélo
- sac de transition (T2) comportant vos effets personnels pour la partie course à pied

Important :

- la zone de transition n'est accessible qu'aux athlètes et officiels de course. Pour des raisons de sécurité et une fois le vélo enregistré, vous ne pourrez plus sortir du parc de transition
- tous les sacs de transition seront pris en charge par des bénévoles puis positionnés sur des racks. Vous ne pourrez plus y avoir accès sauf par le biais des bénévoles.
- tout casque non homologué et ne répondant pas aux normes sera rejeté (voir règlement FFTRI)
- après 17h il vous sera impossible d'accéder au parc à vélos
- prière de bien emballer vos affaires dans le sac approprié
- pensez à la ceinture porte dossard ou bien à des épingles (au moins 3) pour maintenir votre dossard tout au long de la course

S'il vous manque les pièces énoncées ci-dessus, il vous sera impossible de rentrer dans le parc à vélos

Les autocollants fournis pour le casque seront à coller comme le modèle ci-dessous.
Tout casque non homologué et ne répondant pas aux normes sera rejeté.



L'autocollant pour le vélo sera positionné comme sur la photo et de façon visible par les arbitres.

JOUR DE LA COURSE

- **Samedi 1 Juin 2019 – Ouverture du parc à vélo dès 5h**

Le parc à vélos sera accessible dès 5 heures du matin. Seuls les athlètes, bénévoles et arbitres auront accès au parc à vélo.

Pensez à prendre votre bonnet et votre puce qui vous auront été remis lors de votre retrait des dossards.

Vous pourrez déposer vos ravitaillements personnels vélo + course à pied le matin à l'entrée du parc à vélo. Attention tous les **ravitaillements personnels seront jetés à la fin de la journée**. Pensez à ne pas laisser d'affaires de valeur dedans.

Il est interdit de laisser votre pompe à vélo dans le parc à vélos ou bien dans les sacs de transition. Vous devrez la laisser à vos proches Juins sachez que l'organisation mettra à disposition une assistance technique si besoin est.

Veillez également à ne rien laisser trainer par terre, soyez organisé. Cela évitera des accidents ou blessures.

Le parc à vélos fermera ses portes à 6h10 et les bus partiront à 6h15 depuis le rond-point de Hourtin Port.

- **Départ à 7h**

Les athlètes doivent se présenter sur la zone de « pré-départ » au moins 10 minutes avant l'heure du départ.

Le bonnet de bain officiel numéroté doit être visible et « sans signes distinctifs ». Il est autorisé de porter un bonnet de bain personnel sous le bonnet officiel.

PARCOURS "OXBOW" SWIM - 3800m

Le parcours natation est une ligne droite de 3km800. Le départ sera donné depuis la plage de Piqueyrot avec une arrivée sur l'île aux enfants (Hourtin Port).

Une sécurité nautique est assurée grâce à de nombreux bénévoles ayant un bateau. Médecins et protection civile seront présents sur les bateaux pour vous accompagner.

RÈGLEMENT NATATION

L'heure de l'épreuve de natation est fixée à 9h15 limite pour le « E.Leclerc FrenchMan » soit 2h15 dans l'eau.

- les bonnets de bain sont fournis lors du retrait des dossards et doivent être portés durant toute l'épreuve de natation.
- assurez-vous que la puce est attachée solidement à votre cheville avant de pénétrer dans l'eau.
- le parcours natation sera balisé par des bouées tous les 200m. Il vous suffira de longer celles-ci pour arriver sur l'île aux enfants.
- en terme de sécurité, nous mettons en place sur le parcours natation des bateaux, jets-ski, kayaks et maîtres-nageurs pour vous aider en cas de besoin.
- à cette période la température de l'eau sera d'environ 18°C. Le port de la combinaison est autorisé et recommandé.
- les palmes, plaquettes, pull-boys, tubas et autres objets aidant à la flottaison ne sont pas autorisés.

Si l'épreuve natation vient à être annulée en raison des conditions climatiques (tempête, pollution..) elle sera remplacée par un parcours course à pied. Les tracés des parcours vélo et course à pied resteront inchangés.

INFORMATIONS TRANSITION NATATION/VÉLO

Dès l'arrivée sur l'île aux enfants, vous devrez emprunter un couloir accédant au parc à vélos. Vous devrez récupérer votre sac numéroté dans l'allée prévue à cet effet, comprenant vos affaires cyclistes puis vous changer dans la tente de transition. Une fois prêt il vous suffit de ranger vos affaires natation (lunettes, combinaison...) dans le sac et le donner à un bénévole à la sortie de la tente. Vous pourrez rejoindre votre vélo en veillant bien à respecter le sens de circulation de cette zone de transition.

- votre casque doit être placé sur le vélo. Vous êtes autorisé à posséder des lunettes, dossards, chaussures vélos et alimentation sur le vélo.
- aucun objet ne doit rester au sol. Vos chaussures vélo doivent être accrochées aux pédales ou bien situées dans le sac de transition 1. Les vêtements devront être dans le sac de transition.
- il est obligatoire d'avoir la jugulaire du casque attachée durant toute la course cycliste et cela jusqu'au dépôt du vélo. **Ne pas respecter cette consigne serait se soumettre à une pénalité.**

PARCOURS "MEDOC ATLANTIQUE" BIKE - 180 km

Une seule boucle vélo de 180kms très roulante qui traverse les communes du Médoc : Hourtin Port, Vendays, Grayan l'Hopital, Soulac, Montalivet, Hourtin Ville, Magagnan (Naujac/Mer), St Laurent du Médoc & Carcans Maubuisson. Le revêtement de la route est de très bonne qualité, les paysages sont splendides et le dénivelé très faible (D+ 243m).

Le 90ème km est placé sur la commune de Hourtin où les spectateurs, supporters et accompagnants pourront encourager les triathlètes. Ce point est également le point de ravitaillement personnel. La plupart des ravitaillements seront placés dans les communes, tous les 20kms environ.

Les communes traversées par le E.Leclerc FRENCHMAN se proposent d'aider sur la sécurité, les animations et les ravitaillements.

RÈGLEMENT VÉLO

Le temps limite pour finir les parcours natation + vélo est de 10h.

Pour votre sécurité le port du casque est obligatoire (voir règlement FFTRI). L'organisateur fournira à l'athlète les différents dossards.

Vous avez l'entière responsabilité de votre vélo le jour de la course. Vérifiez qu'il n'y ait pas de soucis mécaniques et que tout soit fixé sur votre vélo en toute sécurité.

Des crevaisons et autres problèmes techniques du type surgonflage peuvent survenir lors de la course. Soyez préparés à ce type de problème.

Votre vélo doit être conforme aux règles de la Fédération Française de Triathlon. Les roues lenticulaires sont autorisées selon le règlement FFTRI (**sauf en cas de vent fort**).

Si vous avez une pompe à vélo, pensez à la remettre à un de vos proches avant le début de la course. Ce genre de matériel ne sera pas autorisé dans le parc à vélos une fois celui-ci fermé.

Pour votre sécurité, il est recommandé d'assister au briefing de course. Les athlètes doivent respecter les directives et instructions des arbitres, bénévoles, Police, Gendarmerie, Officiels de course. Un non-respect pourra entraîner une disqualification.

L'athlète doit respecter la règle de l'aspiration-abri (12mx3m). La distance minimale entre les vélos est de 12m. Le non-respect de cette règle entraînera un carton noir correspondant à une pénalité de **5 minutes qui devra être effectuée dans le parc à vélo lors de la transition T2.**

Chaque athlète est individuellement responsable pour toute réparation et incident à vélo.

CIRCULATION SUR LES ROUTES

Attention, nous avons le droit de passage prioritaire sur les routes et intersections, Juins il n'est pas impossible que des riverains circulent librement. **« Il est donc impératif que chaque athlète respecte le code de la route. »**

Les services d'ordre du type Police, Gendarmerie et bénévoles sécuriseront au maximum la route, Juins soyez prudents en arrivant aux carrefours et à tous moments. Un imprévu est très vite arrivé.

Lors d'une approche à un point de ravitaillement pensez à ralentir et restez attentif aux déplacements des autres concurrents pour éviter toutes collisions. Des panneaux kilométriques seront disposés tout au long du parcours cycliste (tous les 10Km).

INFORMATIONS RAVITAILLEMENT PARCOURS VÉLO

Des bidons de vélo avec boisson isotonique seront distribués au niveau du rond-point du port. Des bénévoles seront là pour vous servir, merci de respecter leur précieuse aide.

	ISO	SOLIDES	ENERGY	EAU	PERSO
					
KM 0				●	
KM 22		●		●	
KM 42	●	●	●	●	
KM 65	●	●	●	●	
KM 92	●	●	●	●	●
KM 118	●	●	●	●	
KM 138	●	●	●	●	
KM 157	●	●	●	●	

Nous attirons votre attention sur les déchets. Il sera mis à votre disposition des « **zones de développement durable** » au niveau des points de ravitaillements. Ne pas respecter cette consigne vous conduirait à recevoir une pénalité.

Soyez prudent à l'approche et au départ des points de ravitaillement. Chaque athlète est individuellement responsable pour toute réparation et/ou incident à vélo.

INFORMATIONS TRANSITION VÉLO/COURSE À PIED

Dès votre arrivée sur l'île aux enfants, un bénévole sera chargé de prendre votre vélo. Vous devrez ensuite récupérer votre sac de transition n°2 puis vous changer dans la tente. Ensuite veillez à ranger toutes vos affaires cyclistes dans le sac. Il sera possible de laisser vos chaussures vélo sur les pédales ou de les ranger dans le sac de transition.

PARCOURS "NISSAN" MARATHON - 42,195m

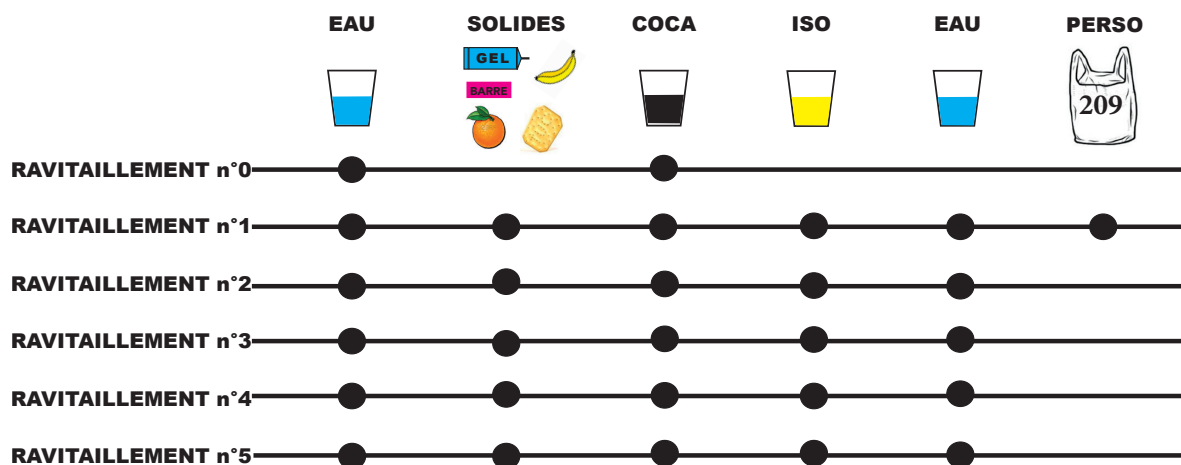
Le Nissan marathon du E.Leclerc FrenchMan est totalement plat sur route bitumée à 100%. Le parcours course à pied fait **42,195km** soit un marathon et se décompose en 4 boucles de 10,4kms chacune. Une bretelle de 300m partant de l'aire de transition permettra aux athlètes de rejoindre le départ de la boucle située sur Port de Hourtin.

Les boucles de 10,4kms empruntent les pistes cyclables entre le Port de Hourtin, la commune de Lachanau et le bourg de Hourtin. L'arrivée se situe sur le Port de Hourtin en face du demi-tour. De nombreux bénévoles seront sur le parcours afin de vous aiguiller.

REGLEMENT COURSE À PIED

Durant toute la course, l'athlète devra porter le dossard de façon visible, sur le devant, soit épinglé sur le maillot soit accroché à un porte dossard. Les lecteurs MP3 et autres appareils ne sont pas autorisés. Un vélo ouvreuse précédera le premier homme et la première femme. Les athlètes n'ont aucunement le droit d'être accompagnés en vélo sur le circuit cycliste.

RAVITAILLEMENT PARCOURS COURSE À PIED



Les déchets devront obligatoirement être jetés et déposés à ces postes de ravitaillement. Pour éviter les perturbations à ces points de ravitaillement, suivez le flux car des athlètes arrivent derrière vous.

DU « E.LECLERC FRENCHMAN »

Prenez bien connaissance des informations ci-dessous transmises.

Le départ sera donné à 7h précisément.

- **Temps limites :**

9h15 : le dernier nageur doit être sorti de l'eau

9h30 : le dernier concurrent doit être sorti du parc à vélo

17h00 : le dernier concurrent doit commencer le marathon

00h00 : fermeture de la ligne d'arrivée

Pour la sécurité des athlètes, ces horaires doivent être impérativement respectés. Les arbitres vous le signaleront dès lors que vous ne serez plus dans les temps.

FINISH LINE PARTY

Le moment tant attendu approche...

Profitez d'une arrivée en fanfare. Vous êtes autorisés à franchir la ligne d'arrivée avec vos proches dans les derniers mètres.

L'aire de transition et de ravitaillement seront accessibles uniquement à l'athlète.

Une fois la ligne d'arrivée franchie, **une médaille finisher** vous sera remise en guise de récompense. Vous pourrez vous restaurer et vous détendre sans compter.

Vous pourrez récupérer vos sacs de transitions et biens personnels dans le parc à vélos. Pensez bien à garder votre dossard pour pouvoir entrer dans le parc.

CÉRÉMONIE DES RÉCOMPENSES

Les remises des récompenses se dérouleront le dimanche 2 Juin sur l'île aux enfants. Pour clôturer la journée, un feu d'artifice sera tiré le samedi soir au niveau de l'île aux enfants dès la nuit tombée.

AIDE MÉDICALE

De nombreux secouristes seront situés sur tous les parcours.

- **NATATION**

Des sauveteurs seront présents pour assurer votre sécurité sur le parcours natation et à la sortie de l'eau.

- **VELO - COURSE À PIED - AIRE DE TRANSITION**

Vous rencontrerez de nombreuses fois sur les parcours cyclistes et pédestres des secouristes. Assurez-vous d'être lucide et de pouvoir continuer la compétition. Si besoin est, arrêtez-vous et prenez quelques minutes de repos.

« L'organisation tient à préciser que vous courrez l'épreuve en toute connaissance de cause de votre état de santé et qu'elle ne saurait être tenue responsable de vos blessures et dommages encourus pendant la course liés à votre état de santé ».

DOPAGE

Tous les athlètes peuvent faire l'objet de tests avant et après la course. En vous inscrivant à notre épreuve, vous acceptez d'être soumis à tous ces tests de dopage et de respecter les pénalités associées à ces règles anti-dopage. Le local anti-dopage sera mis en place à la salle d'animation de Hourtin Port.

RAVITAILLEMENT PERSONNEL

2 points de ravitaillement personnel sont prévus durant la course

« Soyez courtois avec les bénévoles, merci ».

Le matin de la course vous devrez déposer votre ravitaillement pour la partie cycliste et la partie pédestre à l'entrée du parc à vélo. Les **ravitaillements personnels** seront positionnés à l'entrée de chaque boucle de l'île aux enfants. Nous attirons votre attention sur le contenu de votre ravitaillement. Seul l'athlète est responsable de celui-ci et tout abus ou présence de produit illicite sera pénalisé par la FFTRI et l'Organisation.

1) VELO

Ce ravitaillement sera situé au niveau du collège de Hourtin Bourg (KM 90). Il se peut que vous soyez obligé de vous arrêter pour récupérer votre sac si trop d'athlètes sont présents à ce point.

2) COURSE A PIED

Votre sac de ravitaillement personnel sera à votre disposition au niveau du Port de Hourtin. Un espace sera matérialisé à cet endroit précisément pour pouvoir vous arrêter si besoin.

DÉPÔT DES AFFAIRES PENDANT LA COURSE CYCLISTE

Si vous avez chaud durant la course cycliste, il vous sera possible et autorisé de déposer votre veste ou autre au niveau du ravitaillement perso vélo (collège de Hourtin). Les arbitres insistent sur le fait que seul cet endroit est autorisé. Des bénévoles se chargeront de réceptionner vos vêtements, Juins **l'organisation se décharge de toutes responsabilités.**

TROPHÉE SICHEL SPORT

DISTANCE L

31/05/19 à 10H



En cours de rédaction

Merci de votre compréhension.

TRIATHLON

DISTANCE M

30/05/19 à 15H

PROGRAMME DISTANCE M
(Individuel & Relais)

MERCREDI 29 MAI 2019

14h à 19h

Retrait des dossards à la salle d'animation de Hourtin Port

JEUDI 30 MAI 2019

7h à 9h30

Retrait des dossards à la salle d'animation de Hourtin Port

13h

Ouverture du parc à vélos sur l'île aux enfants

14h

Briefing de course dans le parc à vélos

14h45

Fermeture du parc à vélos

15h

Départ du Triathlon Distance M en épreuve individuelle

15h30

Départ du Triathlon Distance M en relais

18h

Clôture du Triathlon courte distance & remise des récompenses

RETRAIT DES DOSSARDS DU TRIATHLON TROPHÉE SICHEL SPORT

Le retrait des dossards aura lieu à la salle d'animation de Hourtin Port (33 990) à deux pas de l'île aux enfants.

Contrôlez soigneusement l'ensemble des documents qui vous seront remis. Les éventuelles réclamations sont à signaler immédiatement au bureau des inscriptions.

Pour vous enregistrer munissez-vous de :

LICENCIES FFTRI

- original de votre licence FFTRI – saison 2018 - 2019

LICENCIES AUTRES PAYS AFFILIES A ITU

- original de votre licence ITU – saison 2018 - 2019

NON LICENCIES FFTRI

- pass journée dûment rempli (20€) par athlète non licencié FFTRI
- certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition d'une validité de 6 mois au jour de la course
- pièce d'identité avec photo

Attention non licenciés

Pour tous les non licenciés, il vous sera demandé un certificat médical de non contre-indication à la pratique en compétition sur la discipline engagée (ex : natation) de moins de 6 mois à la date de l'événement (**Les licences UFOLEP ne sont pas valables**)

Lors de votre retrait de dossard nous vous remettrons :

- autocollant indiquant votre numéro de dossard pour le vélo
- autocollant indiquant votre numéro de dossard pour le casque
- 1 dossard athlète
- 1 bonnet de natation
- 1 puce électronique

BRIEFING DE COURSE

Pour des raisons de sécurité le briefing de course est obligatoire pour tous les athlètes désirant concourir dans les règles. Il aura lieu avant le départ de la compétition sur l'île aux enfants dans le parc à vélos.

DÉPÔT DES VÉLOS

- la zone de transition n'est accessible qu'aux athlètes et officiels de course. Pour des raisons de sécurité et une fois le vélo enregistré, vous ne pourrez plus sortir du parc de transition.
- tout casque non homologué et ne répondant pas aux normes sera rejeté (voir règlement FFTRI). Pensez à la ceinture porte dossard ou bien à des épingles (au moins 3) pour tenir votre dossard tout au long de la course.

Les autocollants fournis pour le casque seront à coller comme le modèle ci-dessous.
Tout casque non homologué et ne répondant pas aux normes sera rejeté.



L'autocollant pour le vélo sera positionné comme sur la photo et de façon visible par les arbitres.

JOUR DE LA COURSE

Jeudi 30 Mai – Ouverture du parc à vélo à 8h30 (parc situé sur l'île aux enfants)

Le parc à vélos sera accessible dès 13h heures. Seuls les athlètes, bénévoles et arbitres auront accès au parc à vélos.

Pensez à prendre votre bonnet et votre puce qui vous auront été remis lors de votre retrait des dossards.

Il est interdit de laisser votre pompe à vélo dans le parc à vélos ou bien dans les sacs de transition. Vous devrez la laisser à vos proches Juins sachez que l'organisation mettra à disposition une assistance technique si besoin est.

Veillez également à ne rien laisser trainer par terre, soyez organisé. Cela évitera des accidents ou blessures.

Le parc à vélos fermera ses portes à 14h45 au plus tard.

Les athlètes doivent se présenter sur la zone de « pré-départ » au moins 10 minutes avant l'heure du départ. Si un athlète manque le départ, il pourra partir quand il le souhaite, Juins son temps sera calculé par rapport à la vague de départ.

Le bonnet de bain officiel doit être visible et « sans signes distinctifs ». Il est autorisé de porter un bonnet de bain personnel sous le bonnet officiel.

INFORMATIONS PARCOURS NATATION

1 boucle de 1500m avec un départ depuis le Port de Hourtin. Le parcours se situe dans le lac d'Hourtin, traverse le port et se termine sur l'île des enfants. La température de l'eau au mois de Juin est d'environ 18°C. Le port de la combinaison est autorisée et recommandée.

REGLEMENT NATATION

Les bonnets de bain sont fournis lors du retrait des dossards et doivent être portés durant toute l'épreuve de natation.

Assurez-vous que la puce est attachée solidement à votre cheville avant de pénétrer dans l'eau.

Le parcours natation sera balisé par des bouées. Il vous suffira de longer celles-ci pour arriver sur l'île aux enfants.

En terme de sécurité nous mettons en place sur le parcours natation des bateaux, jets-ski, Kayaks et maîtres-nageurs pour vous aider en cas de besoin.

Les palmes, plaquettes, pull-boys, tubas et autres objets aidant à la flottaison ne sont pas autorisés.

Si l'épreuve natation vient à être annulée en raison des conditions climatiques (tempête, pollution..) elle sera remplacée par un parcours course à pied. Les tracés des parcours vélo et course à pied resteront inchangés.

INFORMATIONS TRANSITIONS NATATION/VÉLO

Dès l'arrivée sur l'île aux enfants, vous devrez emprunter un couloir accédant au parc à vélos. Vous pourrez rejoindre votre vélo en veillant bien à respecter le sens de circulation de cette zone de transition.

- Aucun objet ne doit rester au sol. Vos chaussures vélo doivent être accrochées aux pédales.
- Il est obligatoire d'avoir la jugulaire du casque attachée durant toute la course cycliste et cela jusqu'au dépôt du vélo. **Ne pas respecter cette consigne serait se soumettre à une pénalité.**

INFORMATIONS PARCOURS VELO

Le parcours vélo du Triathlon distance M est une boucle de 40kms totalement plate avec un revêtement de très bonne qualité. Les athlètes partent de l'île aux enfants, traversent le bourg de Hourtin puis prennent la direction de Pauillac. Au onzième kilomètres ils tournent à droite direction le village de St Laurent du Médoc pour faire un demi-tour quatre kilomètres plus loin à Sémignan. Après avoir fait le demi-tour, les athlètes repartent en direction de Naujac sur Mer. Ils traverseront la route de Pauillac pour rejoindre le lieu-dit de Magagnan puis tourneront à gauche sur la route départementale en direction de Hourtin Bourg, puis de l'île aux enfants pour rejoindre l'aire de transition.

Des signaleurs seront postés aux intersections afin d'assurer votre sécurité. Juins le parcours ne sera pas fermé aux automobilistes. Pensez à respecter le code de la route chers athlètes.

RÈGLEMENT VÉLO

Pour votre sécurité le port du casque est obligatoire (voir règlement FFTRI). L'organisateur fournira à l'athlète les différents dossards.

Vous avez l'entière responsabilité de votre vélo le jour de la course. Vérifiez qu'il n'y ait pas de soucis mécaniques et que tout soit fixé sur votre vélo en toute sécurité.

Des crevaisons et autres problèmes techniques du type surgonflage peuvent survenir lors de la course. Soyez préparé à ce type de problème.

Votre vélo doit être conforme aux règles de la Fédération Française de Triathlon. Les roues lenticulaires sont autorisées selon le règlement FFTRI (**sauf en cas de vent fort**).

Si vous avez une pompe à vélo, pensez à la remettre à un de vos proches avant le début de la course. Ce genre de matériel ne sera pas autorisé dans le parc à vélo une fois celui-ci fermé.

Pour votre sécurité, il est recommandé d'assister au briefing de course. Les athlètes doivent respecter les directives et instructions des arbitres, bénévoles, Police, Gendarmerie, Officiels de course. Un non-respect pourra entraîner une disqualification.

L'athlète doit respecter la règle de l'aspiration-abri (7x3m). Le non-respect de cette règle entraînera un carton noir correspondant à une pénalité. Vous devrez effectuer une pénalité de 2min dans la « zone de pénalité » située dans l'aire de transition. Chaque athlète est individuellement responsable pour toute réparation est incident à vélo.

CIRCULATION SUR LES ROUTES

Attention, nous avons le droit de passage prioritaire sur les routes et intersections, Juins il n'est pas impossible que des riverains circulent librement. **« Il est donc impératif que chaque athlète respecte le code de la route. »**

Les services d'ordre du type Police, Gendarmerie et bénévoles sécuriseront au maximum la route, Juins soyez prudent en arrivant aux carrefours et à tous moments. Un imprévu est très vite arrivé. Des panneaux kilométriques seront disposés tout au long du parcours cycliste (tous les 10Kms).

INFORMATION PARCOURS COURSE À PIED

Le 10kms est totalement plat sur route bitumée à 100%. Une bretelle de 300m partant de l'aire de transition permettra aux athlètes de rejoindre le départ de la boucle située sur Port de Hourtin. La boucle de 9km700 empruntent les pistes cyclables entre le Port de Hourtin, la commune de Lachanau et le bourg de Hourtin. L'arrivée se situe sur le Port de Hourtin. De nombreux bénévoles seront sur le parcours afin de vous aiguiller.

RÈGLEMENT COURSE À PIED

Durant toute la course, l'athlète devra porter le dossard de façon visible, sur le devant, soit épinglé sur le maillot soit accroché à un porte dossard. Les lecteurs MP3 et autres appareils ne sont pas autorisés. Un vélo ouvrier précédera le premier homme et la première femme ainsi que la fermeture de la course.

RAVITAILLEMENT PARCOURS COURSE À PIED

Les ravitaillements (eau, coca, boisson isotonique, banane) seront placés à la sortie du parc à vélos et tous les 2km environ durant la boucle de course à pied.

Les détritres devront obligatoirement être jetés et déposés à ces postes de ravitaillement. Pour éviter les perturbations à ces points de ravitaillement, suivez le flux car des athlètes arrivent derrière vous.

AIDE MÉDICALE

Des secouristes seront situés sur tous les parcours.

• NATATION

Des sauveteurs seront présents pour assurer votre sécurité sur le parcours natation et à la sortie de l'eau.

• VÉLO - COURSE À PIED - AIRE DE TRANSITION

Vous rencontrerez des secouristes de nombreuses fois sur les parcours cyclistes et pédestres.

« L'organisation tient à préciser que vous courrez l'épreuve en toute connaissance de cause de votre état de santé et qu'elle ne saurait être tenue responsable de vos blessures et dommages encourus pendant la course liées à votre état de santé ».

DOPAGE

Tous les athlètes peuvent faire l'objet de tests avant et après la course. En vous inscrivant à notre épreuve, vous acceptez d'être soumis à tous ces tests de dopage et de respecter les pénalités associées à ces règles anti-dopage. Le local anti-dopage sera mis en place à la salle d'animation de Hourtin Port.