

TRIATHLON DU LAC DE LAFFREY

SAMEDI 8 JUIN 2024

LIVRET COUREUR



TRIATHLON



LAC DE LAFFREY



ECHIROLLES TRIATHLON



LE MOT DES ORGANISATEURS

Le triathlon de Laffrey est une épreuve ambitieuse avec de multiples facettes. Accueillir plus de 400 triathlètes et leurs accompagnateurs sur une seule journée à Laffrey, au cœur d'un territoire dont nous sommes fiers, ça demande beaucoup de bonnes volontés pour préparer, encadrer et sécuriser un tel événement.

Cette démarche associative a pour vocation d'organiser un triathlon pour tous et pour tout le monde ! Au cœur d'une zone sensible, **Echirolles Triathlon** souhaite rendre accessible au maximum de gens la pratique du triple effort. Loin des goodies, nous nous focalisons sur l'essentiel de notre sport, l'effort et le dépassement de soi.

Nous voulons faire un événement éco responsable, avec le plus faible impact environnemental. Pas de gobelet, le moins de déchets possible, et un maximum de covoiturage seront encouragés. Les membres d'Echirolles Triathlon n'oublient pas que nous sommes des privilégiés, et que c'est la nature qui accepte de nous offrir ce qu'elle a de plus beau. Nous souhaitons également faire vivre ce triathlon avec un maximum d'acteurs locaux. Ravitaillement, cadeau de course, village exposants... Tout sera mis en place pour promouvoir la Matheysine.

Enfin, nous remercions tous les bénévoles ayant contribué à l'organisation de cet événement, et qui seront présents le jour J pour vous accueillir, vous encadrer, et assurer votre sécurité.

LE MEILLEUR GAGE DE SÉCURITÉ, C'EST VOUS ! SOYEZ PRUDENTS.





PETIT GUIDE PRATIQUE POUR QUE TA JOURNÉE SE DÉROULE SANS STRESS



1. J'arrive au moins 1h30 avant la fermeture du parc à vélo. Je me gare sur le parking prévu en me laissant guider par les bénévoles.
2. Je retire mon dossard tout de suite en arrivant. Le retrait des dossards se fait directement sur le parking. Un snack est ouvert sur le parking si vous êtes adepte du café d'avant course ! François se fera un plaisir de vous parler du pays.

ATTENTION : Il est conseillé d'aller aux toilettes à ce moment-là, sur le parking. Il y a des toilettes sur le site de course mais en nombre limité.

3. Je prépare mes affaires sur le parking :
 - Préparation du vélo avec l'autocollant à mettre sur la tige de selle,
 - J'accroche mon dossard sur la ceinture porte dossard,
 - Je mets l'étiquette de consigne sur la poignée de mon sac qui contient toutes mes affaires pour la course,
4. Je prépare mon sac pour aller sur le site de course avec au minimum :
 - **Général** : Serviette, affaires de rechange, carte d'identité,
 - **Natation** : Combinaison, bonnet de natation, lunettes de natation
(La combinaison est fortement conseillée. L'eau est entre 15 et 18 degrés à cette période là. Vous pouvez vous en faire prêter une, ou bien en louer une auprès de magasins spécialisés).
 - **Vélo** : Chaussures de vélo, bidons de vélo remplis, lunettes de vélo, chaussettes, alimentation d'effort,
(Pour le format M il est conseillé de prendre un bidon avec de l'eau et un avec de la boisson d'effort, sucrée et salée),
 - **Course à pied** : chaussure de course à pied
5. Je me dirige vers le site de course, prêt pour rentrer dans le parc à vélo. Vous pouvez y aller soit à pied en passant au bord de l'eau, soit en vélo par la route, les deux chemins seront indiqués. Vous devez avoir sur vous, votre casque, votre trifonction, votre ceinture porte dossard avec le dossard fixé dessus, votre puce de chronométrage à la cheville gauche. Votre vélo doit être en état, avec des freins fonctionnels et des bouchons de cintre.
6. Vous rentrez ensuite dans le parc à vélo. Des bénévoles vont vous marquer le numéro de dossard sur le mollet gauche. Ceci afin de pouvoir connaître votre numéro si le dossard est perdu, et vous devez aller à l'emplacement numéroté. Le parc à vélo n'est pas grand, il faut le ranger comme si c'était chez vous !!!!!!! 😊



7. Vous aurez des vestiaires accessibles depuis le parc à vélo. Une fois tout installé, vous ne pouvez pas laisser votre sac dans le parc. Vous devez le déposer dans la consigne (accessible toute la journée sur présentation du dossard). Pensez à garder vos affaires de natation.
8. La course se rapproche, il ne reste plus qu'à s'équiper pour nager, combinaison, bonnet, lunettes et se diriger vers la plage pour le briefing ! Un snack sera disponible sur la plage de départ si vous manquez un peu d'énergie avant de partir.

RAPPEL : le label mixité nous impose un départ homme/femme séparé en Natation. Ainsi, les femmes s'élanceront en premier à 10h pour le M et 10h45 pour le S, et les hommes 5 minutes derrière, à savoir 10h05 pour le M et 10h50 pour le S.

Tous les bénévoles sont là pour vous aider, n'hésitez pas à demander de l'aide à tout moment !

Bonne course à tous, nous avons hâte de vous voir.

1. GÉNÉRALITÉS

Le règlement en vigueur pour l'épreuve est celui de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI). Les organisateurs ne peuvent être tenus pour responsables des vols, pertes et accidents consécutifs à un mauvais état de santé ou un non-respect du règlement.

Le Triathlon de lac de Laffrey s'organisera sous le label mixité et le label développement durable de la Fédération Française de Triathlon.

2. COURSES ET RAVITAILLEMENTS

Le Triathlon du lac de Laffrey se déroule sur la grande plage Nord du Lac de Laffrey (38220), au niveau de l'hôtel du grand lac le samedi 8 juin 2024.

Il comporte 3 courses à son programme :

- Le **Triathlon S** (individuel femmes/hommes) :
 - 750 mètres natation
 - 20,5 kilomètres (300m D+) vélo
 - <https://www.openrunner.com/route-details/16741132>
 - 5,4 kilomètres (100m D+) course à pied
 - <https://www.openrunner.com/route-details/16741172>





- **Le Triathlon M** (individuel femmes/hommes et relais) :
 - 1500 mètres natation (2x la boucle du S, sortie à l'Australienne)
 - 43 kilomètres (900m D+) vélo
 - <https://www.openrunner.com/route-details/16741158>
 - 10,8 kilomètres (200m D+) course à pied
 - 2 boucles du parcours S

- **Le Triathlon KIDS** sous 2 formats (8-11 ans, et 12-19 ans) :
 - 100/300 mètres natation (combinaison conseillée pour les jeunes)
 - 2/6 kilomètres vélo
 - 1/2 kilomètres course à pied

Vous trouverez plus de détails ou des informations complémentaires sur les parcours sur site internet <https://triathlon-laffrey.fr/>

Déroulement de l'épreuve relais (format S et M)

Un nageur, un cycliste, un coureur à pied. Le relais s'effectue dans le parc à vélo, c'est la PUCE (et le dossard) qu'on se transmet entre équipiers pour que le temps soit pris en compte et que vous ayez le détail des temps intermédiaires. Il est possible qu'un athlète effectue 2 épreuves sur 3.

Postes de ravitaillement

FORMAT S :

Natation : pas de ravitaillement à la sortie de l'eau

Vélo : Km 10 (A Fugières au niveau du demi-tour)

Course à pied : Km 0 (sortie du parc à vélo) et Km 2 de la boucle (ravitaillement mi-parcours)

FORMAT M :

Natation : pas de ravitaillement

Vélo : Km 26 (Saint Honoré 1500)

Course à pied : Km 0 et 5.4 (sortie du parc à vélo) et Km 2 et 7.4 (ravitaillement mi-parcours)

Après la ligne d'arrivée, il y aura également un ravitaillement pour l'ensemble des concurrents.

3. SITE DE COURSE

Vue générale du triathlon

RAPPEL : Des toilettes sont disponibles sur le parking coureur en arrivant le matin. Il est conseillé d'utiliser cela car les toilettes sur le site de course sont en nombre limité. Du papier toilette sera mis à disposition sur les deux sites.





Vue détaillée du site de course



- Le parking coureur adulte sera fera au niveau de la prairie de la rencontre à la sortie du village. Le parking sera entre la fromagerie des alpes et le restaurant “*Chez François*” (5-10 min à pied pour rejoindre l’air de départ par le chemin jaune ou 3 minutes en vélo par la route bleue).

Point de vigilance: Ne pas stationner sur les parkings des commerces à proximité de la course, ou de façon anarchique sur d'autres emplacements afin de respecter les commerces qui sont ouverts ce jour-là et les clients.
- Le parking coureur enfant, se fera au niveau de l’air Park (accrobranche).



- Le site de course et le village exposant seront au niveau de la grande plage Nord au niveau de l'hôtel du grand lac. Vous y trouverez également le parc à vélo, le podium, le ravitaillement d'après course, ainsi que la tente bénévole et sécurité. (Cf photo ci dessus)

4. RETRAIT DES DOSSARDS

- Le retrait des dossards des courses S et M aura lieu au niveau du bar/restaurant "Chez François":
 - vendredi 7 juin de 17h à 18h30
 - samedi 8 juin de 8h à 9h45.
- Le retrait des dossards pour la course enfants aura lieu sur le site de course et auprès de la tente organisation/bénévoles entre 10h et 12h30.
- Chaque concurrent devra présenter sa carte d'identité au moment du retrait de son dossard, ainsi que le numéro qui lui a été attribué (affiché à l'endroit du retrait). Les dossards de plusieurs concurrents peuvent être retirés par une personne pouvant justifier de son identité et de celle de chaque concurrent concerné.
- 1 dossard et les autocollants identifiants le concurrent sont fournis par l'organisateur, ce matériel deviendra la propriété du compétiteur après la course.
- **Bonnet de bain non fourni pour l'édition 2024** (Triathlon DURABLE), tout concurrent devra se munir d'un bonnet personnel de couleur vive.
- Un transpondeur (puce électronique) pour le chronométrage sera prêté à chaque concurrent et devra être rendu à l'arrivée de l'épreuve. La perte de celui-ci sera facturée 15 €.
- Les triathlètes sont tenus de porter obligatoirement le dossard sur une ceinture prévue à cet effet (non fournie par l'organisateur, possibilité d'en acheter sur place) sans qu'aucune partie de ce dernier ne soit cachée ou enlevée, il en sera de même pour les bonnets de bain non fournis et les autocollants. Le dossard doit être fixé en trois points minimum.
- Chaque coureur devra se munir de son gobelet individuel pour les ravitaillements de boissons (non fournie par l'organisateur, possibilité d'en acheter sur place).

5. INSCRIPTIONS

- Les inscriptions se feront sur la plateforme Njuko
- Date limite d'inscription en ligne le jeudi 8 juin 2024 à 23h59
- Le triathlon est complet pour cette édition, cependant il restera la possibilité de s'inscrire sur place pour les courses enfants (8-11 ans et 12-19 ans), le jour même, dans la limite des places disponibles.
- Prix de l'inscription:



- 30€ pour le format S en individuel jusqu'au 1er Avril. 35€ après.
- 50€ pour le format M en individuel jusqu'au 1er Avril. 55€ après
- 75 € pour le format M en relai (prix de l'équipe) jusqu'au 1er Avril. 80€ après
- Triathlon kids: gratuit

6. PROGRAMME

RAPPEL : Le label mixité induit un départ homme/femme séparé en Natation. Ainsi, les femmes s'élanceront en premier à 10h pour le M et 10h45 pour le S, et les hommes 5 minutes derrière, à savoir 10h05 pour le M et 10h50 pour le S.

Samedi 8 Juin

8h45-10h : Ouverture du parc à vélo triathlon open S et M
9h45 : Briefing triathlon open S et M
10h : Départ triathlon M Femme
10h05 : Départ triathlon M homme
12h15 : Arrivée du premier concurrent du M
15h15 : Arrivée du dernier concurrent du M
10h45 : Départ triathlon S Femme
10h50 : Départ triathlon S homme
11h50 : Arrivée du premier concurrent du S
13h15 : Arrivée du dernier concurrent du S
13h-13h30 : Ouverture du parc à vélo triathlon 8-11 ans
13h-13h40 : Ouverture du parc à vélo triathlon 12-19 ans
13h30 : Briefing triathlon 8-11 ans
13h55 : Briefing triathlon 12-19 ans
13h45 : Départ triathlon 8-11 ans
14h10 : Départ triathlon 12-19 ans
14h10 : Arrivée du dernier concurrent 8-11 ans
14h50 : Arrivée du dernier concurrent 12-19 ans
15h30 : Remise des récompenses

7. CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES

Les différentes catégories récompensées sont les suivantes :

- 3 premières Femmes, 3 premiers Hommes au scratch sur les deux formats (S et M), sans cumul possible des prix
- 3 premiers sur chaque course KIDS.
- Premières Femmes et premiers Hommes de chaque catégories (junior, sénior, master)
- La victoire relai Femmes, Hommes et mixte (sur les deux formats S et M).
- La victoire sur la montée chronométrée, Femme et Homme (format M).

8. RÈGLES GÉNÉRALES

Les règles d'organisation et les règles de course sont celles applicables sur toutes les épreuves agréées par la Fédération Française de Triathlon (FFTRI).





- Les compétiteurs doivent connaître et respecter les règles de course, obéir aux instructions des officiels.
- Tous les concurrents seront obligatoirement détenteurs d'une licence à la Fédération Française de Triathlon en cours de validité à la date de l'épreuve ou être licencié dans leur pays d'origine. Tout concurrent non licencié devra prendre un Pass Compétition. Il devra remplir le formulaire santé. Pour les mineurs non licenciés, il faudra fournir une autorisation parentale au moment du retrait du dossard.
- Le dossier d'inscription doit être complet, il est seulement possible de le faire en ligne directement sur la plateforme NJUKO via le site internet du Triathlon de Laffrey : <https://triathlon-laffrey.fr/>. Tout dossier d'inscription incomplet ou non conforme ne sera pas pris en compte par l'organisation qui procédera au rejet sans remboursement lors de la vérification du dossier sans aucune contestation possible. Vérifiez donc bien votre dossier avant le paiement de l'engagement.
- Il est impératif de respecter le code de la route durant l'épreuve.
- Les compétiteurs sont responsables de leurs équipements, et doivent s'assurer que ceux-ci sont conformes aux règles.
- Des consignes seront présentes dans le parc à vélo. Pour récupérer ses effets personnels, chaque concurrent devra présenter son dossard.
- Il est de la responsabilité de l'athlète d'être bien préparé pour l'épreuve, qu'il s'agisse de son état général ou de son niveau d'entraînement.
- Parc à vélo : Le vélo avec autocollant, le casque cycliste, la ceinture porte dossard avec dossard et le transpondeur sont obligatoires pour accéder au parc à vélo. Les vélos seront fixés par la selle ou la roue arrière. Les déplacements des concurrents dans le parc à vélo se feront uniquement à pied. L'ouverture du parc à vélo pour le dépôt des équipements se fera le samedi 8 juin 2024 de 8h45 à 10h pour les triathlons S et M, et de 13h00 à 13h40 pour les triathlons de 12 à 19 ans. La ligne tracée à la sortie du parc à vélo et celle tracée à l'arrivée du vélo indiquent l'endroit où les concurrents devront respecter l'obligation de monter sur leur vélo et de descendre de leur vélo.
- Pour information, la température de l'eau au moment du triathlon est de l'ordre de 17-19°C. Le port de la combinaison ou son interdiction sera décidé le matin de l'épreuve. Le règlement indique :
 - T° de l'eau < 12°C : annulation de la partie natation pour les participants de plus de 14 ans (16°C pour les participants de moins de 14 ans)
 - T° de l'eau < 16°C : combinaison obligatoire
 - T° comprise entre 16 et 24,5°C : combinaison autorisée
 - T° > 24,5°C : combinaison interdite
- Pour cette édition, au vu des récentes températures, la combinaison est fortement recommandée.
- Briefing : Tout concurrent est obligatoirement présent lors de l'exposé de course. Celui-ci se déroule 10 minutes avant le départ de chaque course.
- Règles de course et arbitrage : Seuls les arbitres officiels de la FFTRI peuvent appliquer les sanctions ou déléguer un pouvoir à un commissaire d'organisation.



Leurs décisions sont sans appel. Les arbitres officiels FFTRI sont vêtus d'une tenue bleue et grise.

- Course avec Aspiration/Abri/Drafting interdit.
- Il est formellement interdit de doubler un autre concurrent dans les intersections et lors de passage de ponts. Toutes les fautes (non-sujettes à disqualification) intervenant depuis la procédure de départ jusqu'à la fin de la deuxième transition font l'objet d'une pénalité de temps exécutée dans la zone de pénalité situés dans les 500 derniers mètres du parcours pédestre :
 - Format S : 1 minutes
 - Format M : 2 minutes

Point de vigilance : SECURITE sur la descente de Saint Honoré 1500

Le parcours M emprunte en aller-retour la route menant à Saint Honoré 1500. Pour des raisons de sécurité, selon les conditions du jour, l'organisation se réserve le droit **d'interrompre le chronométrage pour l'ensemble des concurrents entre le sommet et le bas de la descente**. Sur cette portion, tout franchissement de la ligne médiane de la route entraînera une disqualification immédiate du concurrent. Si le chronométrage est arrêté, la reprise se fera AVANT le ravitaillement du Km 33.

- Courir torse nu est interdit. Les fermetures des trifonctions pourront être ouvertes jusqu'au bas du sternum maximum à moins de 200 mètres de l'arrivée.
- Le concurrent qui désire abandonner ou qui est disqualifié est tenu de porter son dossard ainsi que son transpondeur à un arbitre ou au poste d'organisation le plus proche
- Strict respect des zones de propreté.
- Un compétiteur ne doit pas bloquer, gêner, agresser, faire des mouvements brusques qui contrarierait la progression d'un autre compétiteur, que ce soit intentionnellement ou par négligence.
- Les compétiteurs doivent suivre entièrement les parcours balisés par l'organisation. Ils doivent connaître les parcours, l'organisation ne sera pas tenue responsable d'une erreur de parcours.
- Toute aide physique ou matérielle, depuis le départ de la course jusqu'à l'arrivée du concurrent est interdite et disqualifiante (véhicule suiveur, accompagnateurs cyclistes et pédestres).



- En dehors des points précédents, il est fait application de la réglementation Sportive 2024 de la Fédération Française de Triathlon. Chaque concurrent reconnaît en avoir pris connaissance et l'accepte. Et notamment reconnaît comprendre la réglementation relative au drafting et au dopage.

9. ANNULATION DÉSISTEMENT

En cas d'annulation pour force majeure, les droits d'inscription seront remboursés à 50%, ou proposition d'éventuel report.

Il n'y aura pas de remboursement des droits d'inscription en cas de défection du triathlète pour quelque motif que ce soit. Cependant, en cas d'accident ou de maladie sur présentation d'un certificat médical attestant et précisant d'une manière formelle une incapacité physique à participer le 8 juin 2024 au Triathlon de Lac de Laffrey, ou encore dans le cas du décès d'un proche du concurrent dans la semaine précédant le 8 juin 2024 et d'un justificatif de lien de parenté. Dans ces deux cas seulement, un remboursement de 100% du droit d'inscription payé sera accordé au compétiteur jusqu'au 31 mai 2024, et 50% jusqu'à la date de l'épreuve.

Aucune autre dérogation ne sera acceptée.

10. DROIT À L'IMAGE CNIL

Chaque coureur autorise l'organisation à utiliser toutes les images sur lesquelles il pourrait être identifié dans le cadre de documents promotionnels et publicitaires nécessaires à la communication du Triathlon de la Combe de Savoie Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire en nous indiquant votre nom, prénom, adresse et si possible votre numéro de dossard.



11. CONTACTS

Pour toutes questions ou informations veuillez vous adresser à l'une des personnes suivantes:

PÔLE	RESPONSABLE	CONTACT
Technique	Thibault Le Roux-Mallouf	lerouxmallouft@gmail.com
Administratif	Laetitia Harhour	laetitiaharhour@wanadoo.fr
Bénévoles	Grégoire Mathieu	gregoiredmathieu@gmail.com
Coueurs	Romain Blanc	romain.blanc@orange.fr

12. RÉSULTATS

Les résultats seront visibles sur le site <https://triathlon-laffrey.fr/>.

13. PARTENAIRES

Un grand merci à nos partenaires sans qui l'aventure n'aurait pas été possible:

- Running conseil échirolles
- Authentic nutrition
- Planif
- Le conseil départemental de l'isère
- Le mairie de Laffrey
- maboxtriathlon

14. BÉNÉVOLES

Ils seront plus de 100 bénévoles à faire de cette 2ème édition un événement à la hauteur de votre performance !

Indispensables à l'organisation, ils seront présents pour vous accueillir, répondre à vos questions, vous encourager sur le parcours, sécuriser la route ... Un grand merci à eux, sans qui l'événement

ne pourrait pas avoir lieu !

Votre entourage souhaite vous encourager en étant au cœur de l'organisation ? Proposez-leur de rejoindre notre équipe.

L'aventure bénévole vous tente aussi ?



Contactez Grégoire Mathieu (gregoiredmathieu@gmail.com) pour faire partie de l'équipe 2025 ou sur notre prochain événement.