



# Ma Check List

LE CLUB DU TRIATHLON CÔTE D'ÉMERAUDE PRESENTE  
**LES TRIATHLONS DE  
SAINT-MALO**

SAMEDI  
8 JUIN 2024



PLAGE DU VAL  
PARC DU NICET



Scannez-moi!

FORMAT M 11H30

FORMAT S 16H00

INSCRIPTIONS SUR [NEXTRUN.FR](https://nextrun.fr)



SAINT-COLOMB  
ENTRE TERRE ET MER



LIGUE RÉGIONALE DE  
TRIATHLON  
BRETAGNE



ouest  
france



Timac AGRO



DES ONDES



VILLE DE  
Saint-malo



# SOMMAIRE

- ✓ INFORMATIONS GENERALES
- ✓ COMMENT Y VENIR ?
- ✓ RETRAIT DES DOSSARDS
- ✓ LE PACK COURSE
- ✓ PREPARATION A L'ENREGISTREMENT
- ✓ L'ENREGISTREMENT

## L'ÉPREUVE

[LA NATATION](#)

**TRANSITION 1**

[LE VELO](#)

**LES REGLES**

LES PENALITES

LE DRAFTING

LA TRANSITION 2

LES ECO-ZONES

[LA COURSE A PIED](#)

**LES REGLES**

LES ECO-ZONES

[RECUPERER MON VELO](#)

[LE VILLAGE EXPOSANTS](#)

[RAPPELS IMPORTANTS](#)



# Horaires des épreuves et limites

## 11h30 Départ de formats M

- 10h30 : Ouverture parc vélo
- 11h15 : Fermeture Parc /Briefing épreuve
- 11h30 : Départs Femmes, puis hommes, puis relais

Temps limite T1 NAT/VELO : : 45 minutes

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

## 16h00 Départ de formats S

- 15h00 : Ouverture parc vélo
- 15h45 : Fermeture Parc /Briefing épreuve
- 16h00 : Départs Femmes, puis hommes, puis relais

Temps limite T1 NAT/VELO : 25 minutes

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

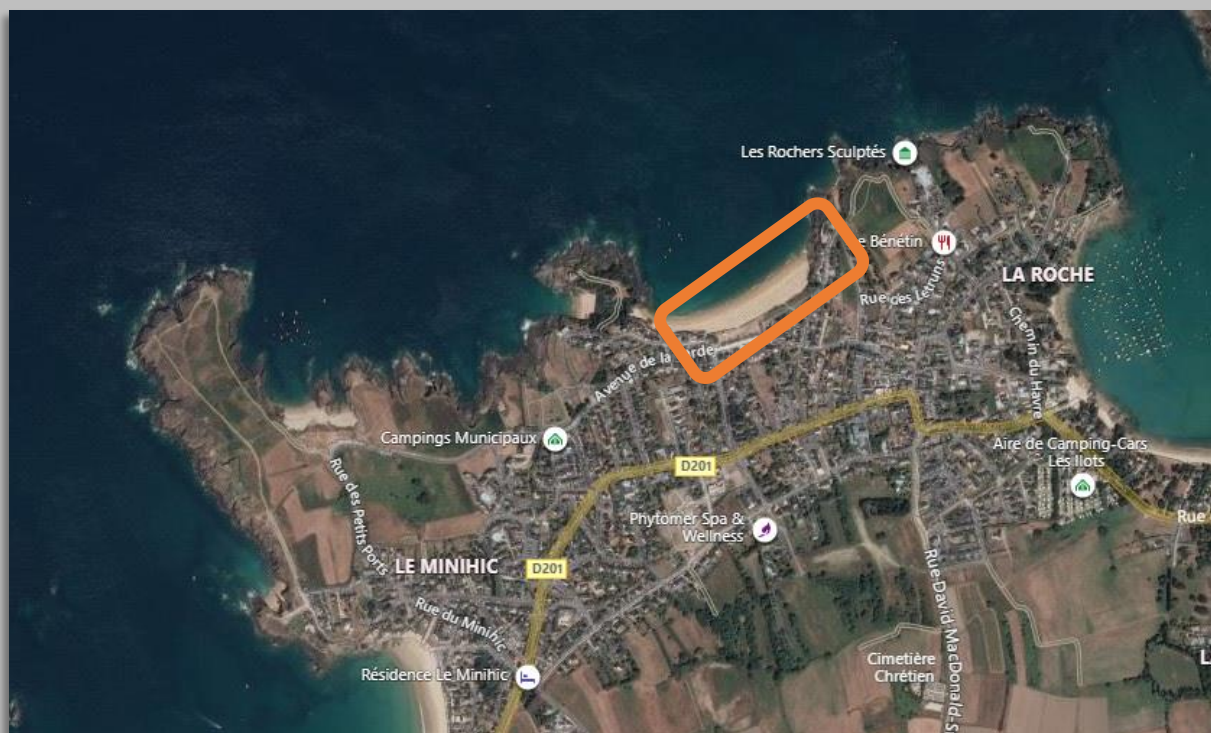


# INFORMATIONS GENERALES

Les formats M et S se dérouleront le SAMEDI 8 juin 2024

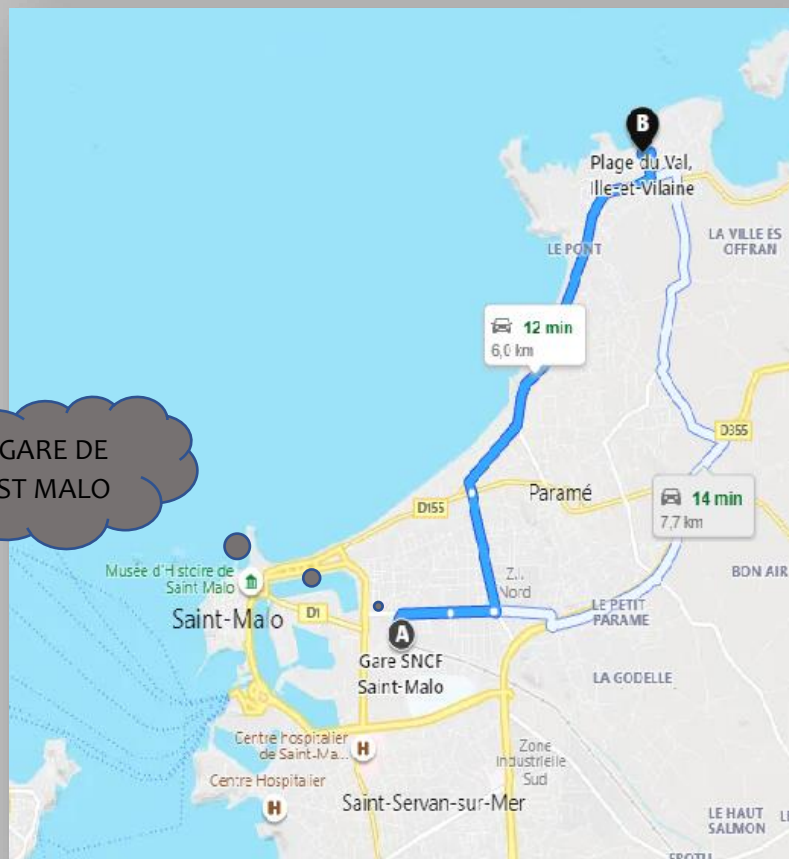
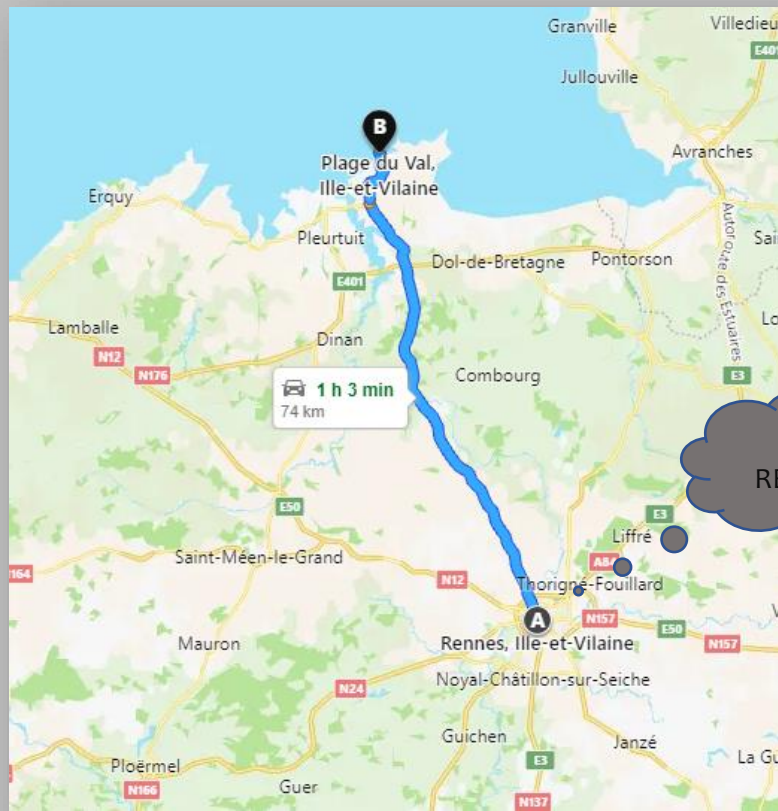
DEPART DU FORMAT M à 11h30 PLAGES DU VAL ST MALO

FORMAT S à 16h00 PLAGES DU VAL ST MALO





# COMMENT Y VENIR ?





# RETRAIT DES DOSSARDS

Pour retirer vos dossards, rendez-vous sur « le site du NICET » lieu du Village Accueil

Le retrait des dossards se fera **le vendredi 7 juin 2024 de 16h à 19h et le samedi 8 juin à partir de 8h00 (format M en priorité, puis format S)**

Sur présentation d'une Carte d'identité, Licence ou certificat à jours.

Une fois votre inscription enregistrée par notre équipe, vous allez recevoir :

- ° Votre Pack course
- ° Votre Puce de chronométrage

La puce électronique est à conserver jusqu'au retrait du vélo. Celui-ci sert de laisser passer pour :

- ° L'accès au parc à vélo
- ° Les aires de transition
- ° L'accès à la zone ravitaillement

Récupérer votre vélo après l'épreuve à partir de 14h30 (M) et 17h30 (S)

Obligation d'être muni également de votre dossard.

**Votre puce sera récupérée dès l'arrivée franchie.**



**Attention !!**

**Fin du retrait des dossards 45 min avant  
votre départ.**



# LE PACK COURSE

## Le pack course contient :

- ° 2 dossards (pensez à prendre une ceinture porte dossard où des épingles à nourrice, 3 points d'attache obligatoires)
- ° 1 autocollant à fixer sur la tige de selle du vélo
- ° 1 petit autocollant à coller sur le casque

**Pas de bonnet de natation (vous devez apporter votre bonnet)**

## PREPARATION A L'ENREGISTREMENT

L'enregistrement de votre matériel. Rendez-vous au parc à vélo qui se situe Plage du Val .

### Avant le contrôle au juge arbitre :

- ° Mettre la puce de chronométrage à votre cheville gauche
- ° Collez 1 petit autocollant sur votre casque (devant ou côté gauche)
- ° Collez le grand autocollant sur la tige de selle

Préparer également vos dossards. Si vous avez une ceinture porte dossard, un seul suffira pour le vélo et la course à pied (attache en 3 pts),

Toutefois prendre le 2<sup>e</sup> dossard dans l'aire de transition en cas de perte sur la partie vélo.

Si vous n'avez pas de porte dossard, accrocher-en 1 dans le dos du T-shirt vélo, et l'autre sur la partie ventrale de votre T-shirt de course à pied.



**Dépôt du vélo au parc uniquement**

**Entre 10h30 et 11h15 format M**

**15h00 et 15h45 format S**



# L'ENREGISTREMENT

## Les arbitres vérifieront :

- ° Les freins de votre vélo
- ° Votre casque
- ° Vos bouchons de cintre
- ° La présence des autocollants + des dossards
- ° La puce située autour de votre cheville gauche

## Ensuite vous pouvez :

- ° Installer votre vélo face à votre numéro de dossard
- ° Préparer vos affaires et poser votre sac côté droit de votre vélo
- ° Aucun autre sac dans le parc à vélo





# Le Parc Vélos





# LA NATATION

**DISTANCES : 750 METRES (S)**

**DISTANCES : 1500 METRES (M)**

## Le départ :

° 1<sup>er</sup> Départ femmes 16h00

° 1<sup>er</sup> Départ femmes 11h30

° 2<sup>e</sup> Départ hommes 16h05

° 2<sup>e</sup> Départ hommes 11h35

° 3<sup>e</sup> Départ Relais 16h10

° 3<sup>e</sup> Départ Relais 11h40

## **LIMITE DE TEMPS**

**25'** Les règles en natation : **45'**

- ° Le port de la combinaison est autorisé lorsque la température de l'eau est comprise entre 16°C et 24,5°C .
  - ° Le Port du Bonnet de bain est obligatoire : votre propre bonnet
  - ° En dessous de 16°C, la combinaison est obligatoire.
- ° Si la température de l'eau est supérieure à 24,5°C, la combinaison est interdite. (Natation en tri fonction ou maillot de bain)
- ° Tout accessoire de natation est interdit (planche, palmes, tuba, plaquettes)



Natation M : 1500 m

Natation S: 750 m



## LA TRANSITION 1

- ° Rendez-vous à votre emplacement dans le parc à vélo
- ° Changez-vous le plus rapidement possible (nudité interdite sous peine d'un carton rouge et donc disqualification)
  - . Prenez vos affaires de vélo
- ° Mettre le casque et fermer la jugulaire avant de prendre votre vélo.
- ° Il est interdit de monter sur le vélo dans l'aire de transition, mais après la ligne blanche signalée par l'arbitre à la sortie du parc à vélo.

**Il est possible de laisser les chaussures attachées sur votre vélo.**

**Vos affaires doivent être toutes rangées dans votre sac afin de laisser le libre accès !**

**Sans quoi vous vous exposez à une sanction possible de la part des arbitres.**



# Le PARCOURS VELO



3 Boucle format M: 40 km

1 Boucles format S : 20 km

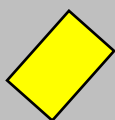
Le respect du code de la route et les règles de prudence sont de rigueur.



## LES REGLES A VELO

- ° Le port du casque est obligatoire et doit être attaché.
- ° Le dossard doit être porté sur le bas du dos et non plié.
- ° Le respect du code de la route est obligatoire.
- ° Drafting non autorisé.
- ° Ne bloquer pas la route à un concurrent.

## LES PENALITES



Carton JAUNE : avertissement ou mise en conformité (Stop and Go)



1 Carton BLEU (vélo uniquement) : 1 minute format S  
2 minutes format M

2 Cartons BLEU

DISQUALIFICATION



Carton ROUGE : Disqualification

Pour signaler votre pénalité, l'arbitre siffle, annonce votre numéro et montre le carton puis annonce la sanction

- ° Si vous avez un carton bleu, se présenter aux arbitres en Zone de pénalité située à l'entrée de transition 2 (entrée du parc vélo)
- ° **C'est à vous d'aller vers l'arbitre afin d'effectuer votre pénalité. En cas de non-présentation vous serez disqualifié.**
- ° **Attention cette pénalité n'est pas une pause** (manger ; toilettes non autorisé).



## LA TRANSITION 2

- ° Descendez de vélo au niveau de la ligne de pied signalée par l'arbitre.
- ° Dirigez-vous vers votre emplacement.
- ° Posez votre vélo et retirez le casque
- ° Changez-vous le plus vite possible.
- ° Vous pouvez laisser vos chaussures attachées sur votre vélo.
- ° Rangez vos affaires afin de ne pas gêner les autres concurrents,  
Sous peine de sanctions de la part des arbitres.
- ° Vous pouvez ensuite partir pour la partie course à pied. Dossard ventral.

## La course à pied

- ° Vous trouverez sur le parcours 1 zone de ravitaillement.
- ° Ravitaillement course à pied  
: eau, coca, boisson énergie, barre énergie



## Parcours Course à pied



1 Boucle format S : 5 km

3 Boucles format M : 10 km





## Les règles en course à pied

- ° Le dossard doit être porté devant et visible.
- ° Portez une tenue conforme. (Pas de torse nu, ni vélo ni à pied)
- ° 200 m avant l'arrivée, la tri fonction doit être fermée au moins  
Jusqu'au bas du sternum.
- ° dès la ligne d'arrivée franchie, vous devrez retirer votre puce par vous-même ; Puis la déposer dans le bac prévu

## Récupérer mon vélo

- ° A partir de **14h30 (format M) et 18h00 (format S)**

Vous pourrez vous présenter au parc à vélo pour y récupérer votre vélo et vos affaires.

- ° Présentez-vous avec votre bracelet et dossard.
- ° Après vérification des bénévoles, vous pourrez récupérer vos affaires.
- ° Un contrôle sera effectué par un bénévole à votre sortie du parc vélo



## LE VILLAGE EXPOSANTS

Tout au long de la journée, vous pourrez profiter du village.

Vous trouverez :

- ° Les produits nécessaires pour la pratique du triathlon
- ° Des conseils pratiques avec nos exposants.
- ° Des produits de la région.

## Nos partenaires



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
**TRIATHLON**

---

**GOOD  
RACE AND  
HAVE FUN**

---