



Ma Check List

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

DIMANCHE
8 JUIN 2025



PLAGE DU VAL
PARC DU NICET



FORMAT M 11H00
FORMAT S 16H00
INSCRIPTIONS SUR [NEXTRUN.FR](https://nextrun.fr)



SAINT-COULOMB
ENTRE TERRE ET MER



LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
BRETAGNE



ouest
france



Timac AGRO



SAINT-MELOIR



VILLE DE
Saint-malo



SOMMAIRE

- ✓ INFORMATIONS GÉNÉRALES
- ✓ COMMENT Y VENIR ?
- ✓ RETRAIT DES DOSSARDS
- ✓ LE PACK COURSE
- ✓ PRÉPARATION À L'ENREGISTREMENT
- ✓ L'ENREGISTREMENT

L'ÉPREUVE

LA NATATION

TRANSITION 1

LE VELO

LES RÈGLES

LES PÉNALITÉS

LE DRAFTING

TRANSITION 2

LA COURSE À PIED

LES RÈGLES

LES ECO-ZONES

RECUPERER MON VELO

LE VILLAGE EXPOSANTS

RAPPELS IMPORTANTS



Horaires des épreuves et limites

11h00 Départ de formats M

- 10h00 : Ouverture parc vélo
- 10h45 : Fermeture Parc /Briefing épreuve
- 11h00 : Départs Femmes, puis hommes

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.

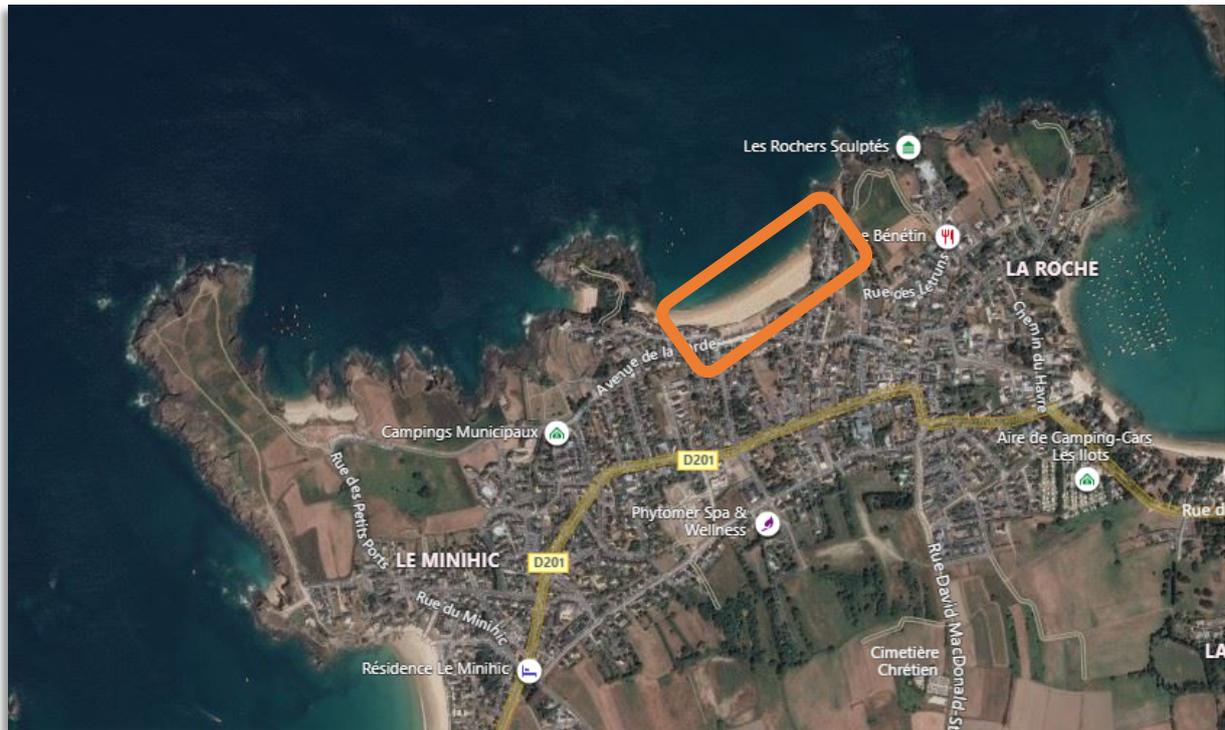


INFORMATIONS GENERALES

Les formats M et S se dérouleront le DIMANCHE 8 juin
2025

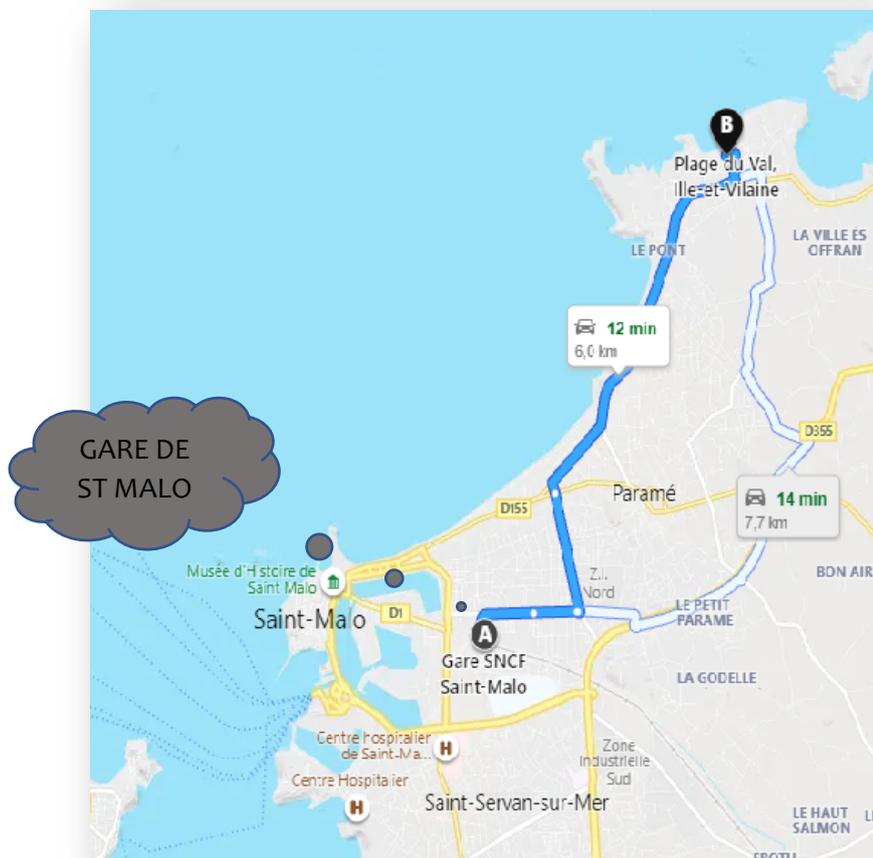
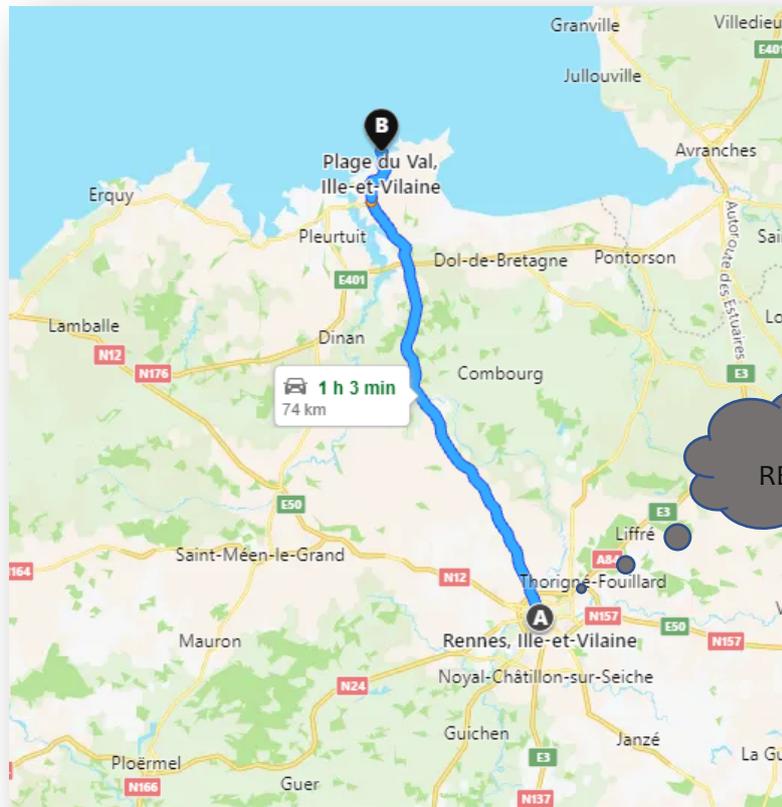
DEPART DU FORMAT M à 11h00 PLAGES DU VAL ST MALO

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 samedi 7 juin 2024 de 18h à 19h30 et le dimanche 8 juin à partir de 7h30 (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 14h00 (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 :

- ° 1 dossard (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 votre dossard. Si vous avez une ceinture porte-dossard, elle servira pour le vélo et la course à pied (attache en 3 pts),

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



Dépôt du vélo au parc uniquement

Entre 10h00 et 10h45 format M

15h00 et 15h45 format S



L'ENREGISTREMENT

Les arbitres vérifieront :

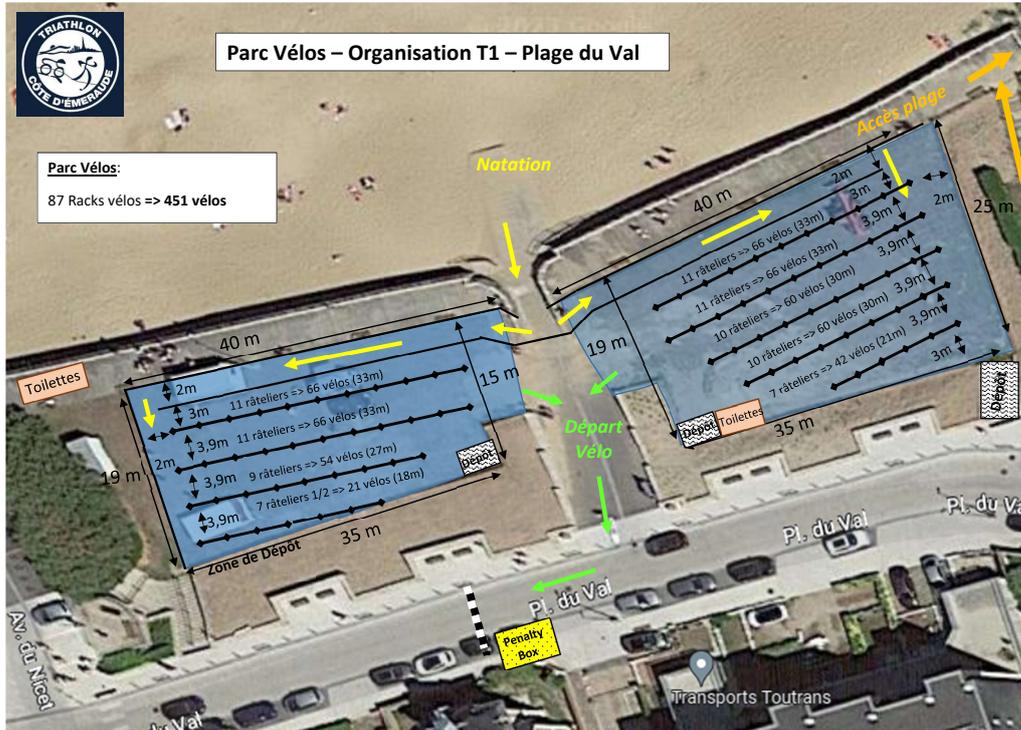
- ° Les freins de votre vélo
- ° Votre casque
- ° Vos bouchons de cintre
- ° La présence des autocollants + dossard
- ° La puce située autour de votre cheville gauche

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^{er} Départ femmes 16h00

° 1^{er} Départ femmes 11h00

° 2^e Départ hommes 16h05

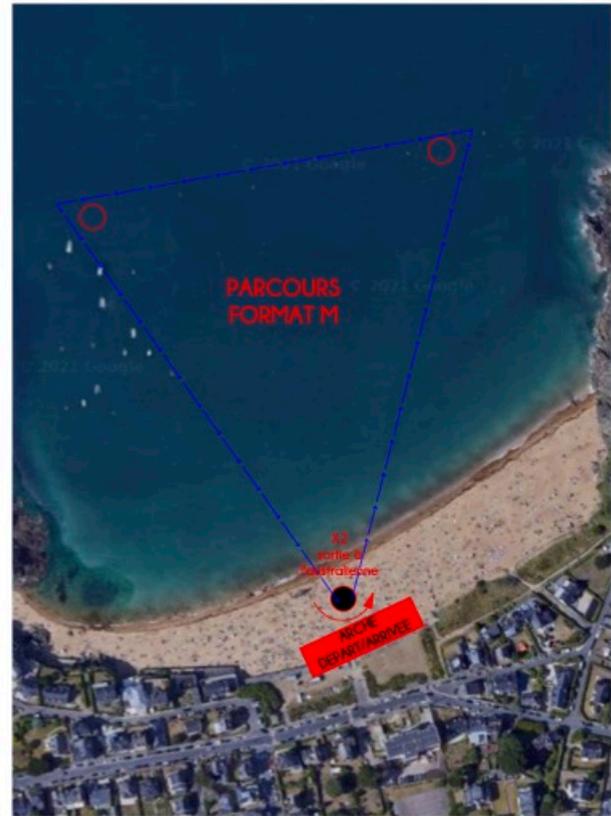
° 2^e Départ hommes 11h05

° 3^e Départ Relais 16h07

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**
- **Mettez le casque et fermez 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.

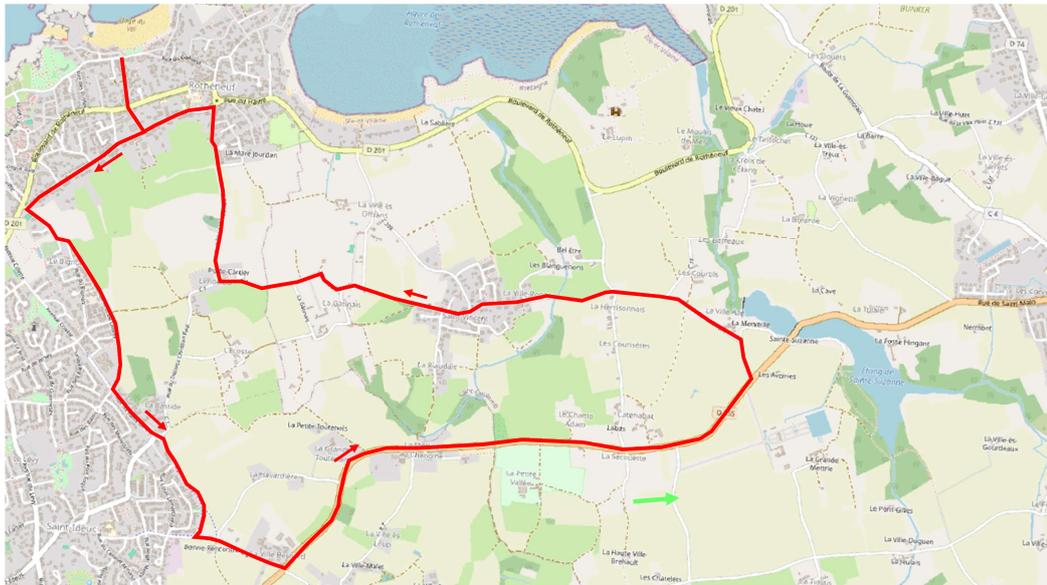


Le PARCOURS VELO



Parcours Vélo - 2025

Parcours S => 2 boucles (20 km)

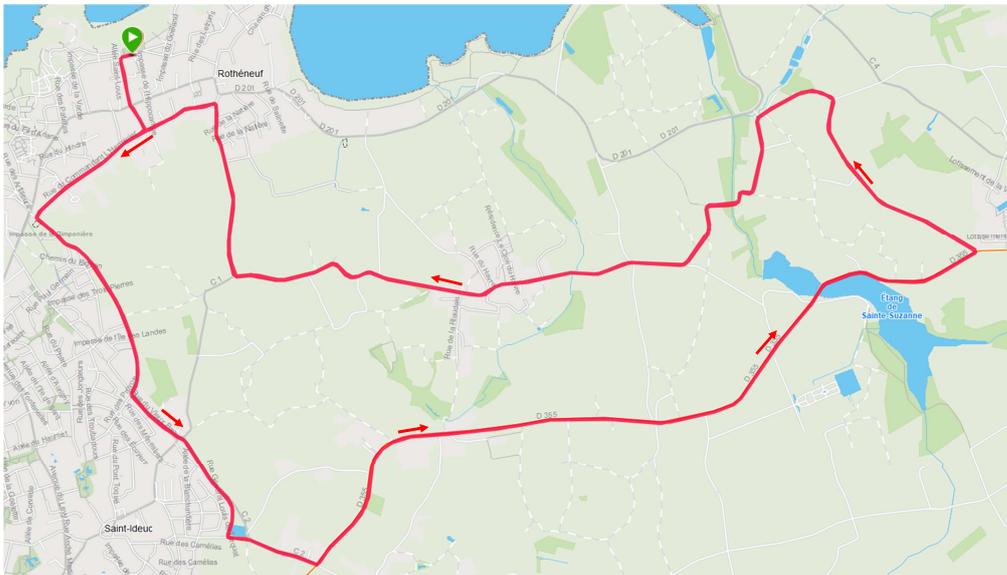


Le respect du code de la route et les règles de prudence sont de rigueur.



Parcours Vélo - 2025

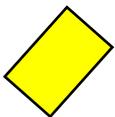
Parcours M => 3 boucles (38 km)



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



LA TRANSITION 2

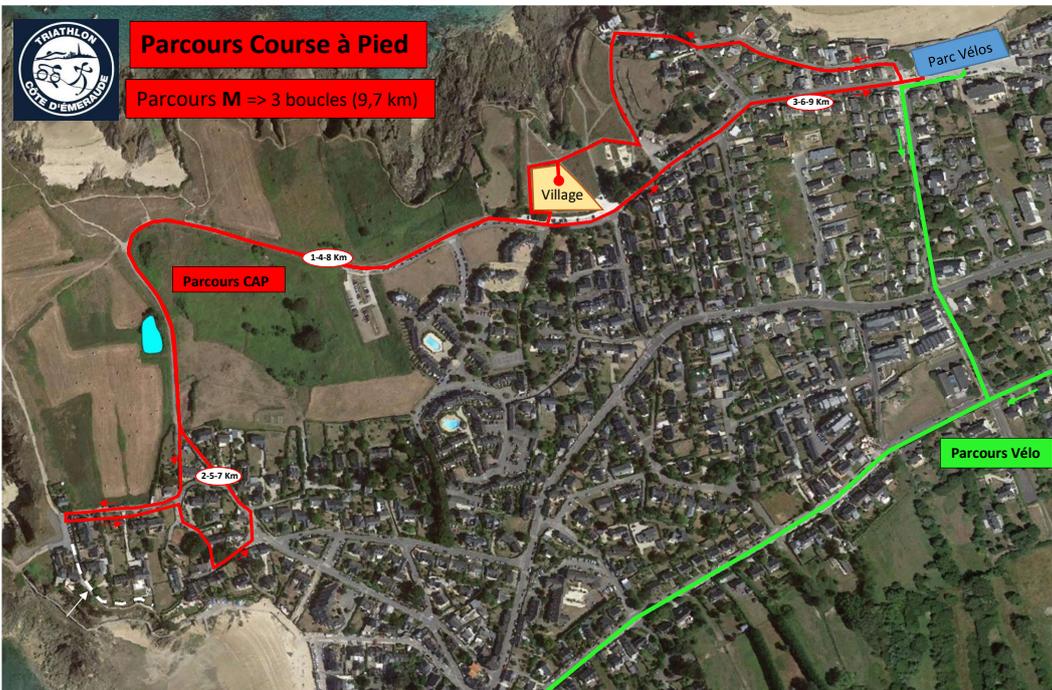
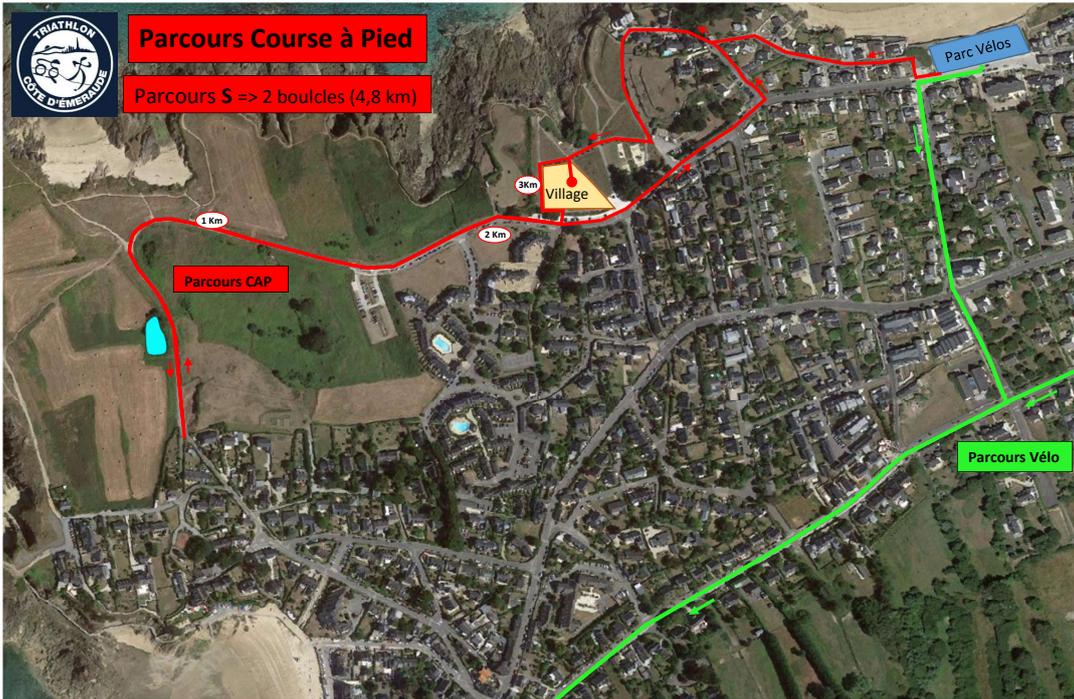
- ° Descendez de vélo au niveau de la ligne de pied signalée par l'arbitre.
- ° Dirigez-vous vers votre emplacement.
- ° Posez votre vélo et retirez le casque
- ° Changez-vous le plus vite possible.
- ° Vous pouvez laisser vos chaussures attachées sur votre vélo.
- ° Rangez vos affaires afin de ne pas 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 sur rampe à eau à volonté.



Parcours Course à pied





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 **14h00 (format M) et 17h30 (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**
