

2012
2022
10
ANS

Coca-Cola
PRESENTE

TRIATHLON DEAUVILLE NORMANDIE

PAYS D'AUGE

16 AU 19
JUN
2022

RACE GUIDE 2022

Découvrir Deauville

C'est courir sur les Planches avec la mer pour jardin, c'est découvrir son architecture qui mêle les folies du Second Empire, l'âge d'or du style anglo-normand, une architecture commentée, protégée et valorisée, dans une station ou tout est accessible à pied ou à vélo. C'est jouer sur les golfs au coeur de la Normandie, s'embarquer sur l'Estuaire qui a inspiré Dufy, assister au spectacle inoubliable d'une course de chevaux, d'un match de polo ou d'une compétition équestre. C'est applaudir un spectacle ou un concert dans le théâtre à l'italienne du casino, découvrir les nouveaux talents du cinéma américain, assister à la récompense d'un jeune photographe ou d'un écrivain, entendre pour la première fois en public un jeune soliste, c'est aller à la rencontre d'artistes inspirés par la lumière et l'atmosphère de Deauville. C'est déambuler dans les saveurs du marché, découvrir la cave d'un producteur de Calvados, déguster les produits d'un terroir d'excellence, profiter d'un moment de bien-être ou simplement ne rien faire et rêver sur la plage. Vivre Deauville, c'est aussi se déconnecter pour se ressourcer et mieux réfléchir à demain, confronter ses expériences, inventer de nouveaux défis, c'est privilégier l'échange, les relations humaines et le bien-être. C'est découvrir un territoire, une identité, une créativité sans cesse renouvelée.

www.indeauville.fr

On reste en contact

Inscrivez-vous à notre newsletter « Ma semaine inDeauville » pour connaître et participer à nos événements.



DEAUVILLE



| | |
|-----------------------------------|-----------|
| PROGRAMME..... | 2 |
| PRÉ-COURSE..... | 5 |
| Plan du site..... | 5 |
| Accès..... | 5 |
| Retrait des dossards..... | 7 |
| Pack Trideauville..... | 7 |
| Briefing de course..... | 7 |
| Tri Expo Deauville..... | 7 |
| Privatisation de la piscine..... | 8 |
| Exposition & Conférences..... | 8 |
| Retrait des cadeaux..... | 8 |
| JOUR DE COURSE..... | 10 |
| Consignes..... | 10 |
| Entrée / Sortie Parc à vélos..... | 10 |
| Règlement de course..... | 13 |
| Temps limite de course..... | 14 |
| Abandon..... | 14 |
| Ravitaillement de course..... | 15 |
| Procédures de départs..... | 17 |
| Epreuve Natation..... | 17 |
| Epreuve Vélo..... | 19 |
| Profil Vélo..... | 19 |
| Epreuve Course à pied..... | 21 |
| Zone d'arrivée..... | 22 |
| APRÈS COURSE..... | 22 |
| Résultats..... | 22 |
| Staff médical..... | 22 |
| Douches/Massages..... | 22 |
| Cérémonie..... | 22 |
| EXTRA..... | 23 |
| Suivi course..... | 23 |
| Photos course..... | 23 |
| Restaurants partenaires..... | 23 |
| Partenaires..... | 24 |

PROGRAMME PAR ÉPREUVE

FULL DISTANCE

Jeudi 16 juin

16:00 - 17:00 : Briefing / Full Distance / Point de Vue

17:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Rue de la mer)

17:00 - 20:00 : Dépôt des vélos (Parc à vélos - parking - Boulevard Cornuché)

Vendredi 17 juin

05:30 - 06:15 : Dépôt des vélos et consignes (Parc à vélos - parking - Boulevard Cornuché)

06:30 : Départ du Full Distance (Plage de Deauville)

14:45 : Arrivée des premiers (Avenue Lucien Barrière) et retrait des consignes (Sortie ravitaillement final)

17:00 - 23:15 : Ouverture du parc à vélos et des consignes (Rue de la mer)

23:00 : Arrivée des derniers (Avenue Lucien Barrière)

DÉCOUVERTE DÉPARTEMENT DU CALVADOS

Vendredi 17 juin

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Rue de la mer)

18:00 - 19:00 : Briefing / Découverte / Facebook Live

Samedi 18 juin

07:30 - 09:00 : Retrait des dossards (Rue de la mer)

07:30 - 09:00 : Dépôt des vélos et consignes (Parc à vélos - parking - Boulevard Cornuché)

09:30 : Départ du Découverte (Plage de Deauville)

10:30 : Arrivée des premiers (Avenue Lucien Barrière) et retrait des consignes (Sortie ravitaillement final)

11:45 - 12:45 : Ouverture du parc à vélos et des consignes (Rue de la mer)

12:35 : Arrivée des derniers (Avenue Lucien Barrière)

LONGUE DISTANCE LEPAPE

Vendredi 17 juin

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Rue de la mer)

Samedi 18 juin

09:00 - 10:00 : Briefing / Longue Distance / Cinéma Barrière

09:30 - 13:30 : Retrait des dossards (Rue de la mer)

13:00 - 14:00 : Dépôt des vélos et consignes (Parc à vélos - parking - Boulevard Cornuché)

14:30 : Départ du Longue Distance (Plage de Deauville)

18:25 : Arrivée des premiers (Avenue Lucien Barrière) et retrait des consignes (Sortie ravitaillement final)

20:00 - 22:45 : Ouverture du parc à vélos et des consignes (Rue de la mer)

22:35 : Arrivée des derniers (Avenue Lucien Barrière)

DO750 ASICS

Vendredi 17 juin

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Rue de la mer)

Samedi 18 juin

10:00 - 11:00 : Briefing / DO750 / Cinéma Barrière

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Rue de la mer)

Dimanche 19 juin

06:30 - 08:00 : Retrait des dossards (Rue de la mer)

06:30 - 08:00 : Dépôt des vélos et consignes

(Parc à vélos - parking - Boulevard Cornuché)

08:30 : Départ du DO750 (Plage de Deauville)

10:25 : Arrivée des premiers (Avenue Lucien Barrière) et retrait des consignes (Sortie du ravitaillement final)

11:30 - 13:00 : Ouverture du parc à vélos et des consignes (Rue de la mer)

12:55 : Arrivée des derniers (Avenue Lucien Barrière)

DISTANCE OLYMPIQUE LOUBSOL

Vendredi 17 juin

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Rue de la mer)

Samedi 18 juin

10:00 - 11:00 : Briefing / Distance Olympique / Cinéma Barrière

14:00 - 20:00 : Retrait des dossards (Rue de la mer)

Dimanche 19 juin

09:00 - 13:00 : Retrait des dossards (Rue de la mer)

13:00 - 14:30 : Dépôt des vélos et consignes (Parc à vélos - parking - Boulevard Cornuché)

15:00 : Départ du Distance Olympique (Plage de Deauville)

17:00 : Arrivée des premiers (Avenue Lucien Barrière) et retrait des consignes (Sortie du ravitaillement final)

18:15 - 20:00 : Ouverture du parc à vélos et des consignes (Rue de la mer)

19:40 : Arrivée des derniers (Avenue Lucien Barrière)



**Soutenir et accompagner les
acteurs du sport français**

L'agence sport du cabinet

186
AVOCATS

www.186sport.com | gcanivet@186.legal
25, rue du Général Foy - 75008 Paris

LE DÉPARTEMENT PARTENAIRE DU TRIATHLON DE DEAUVILLE



@F-BOUKLA-ACTIV-IMAGES

Calvados



LE DÉPARTEMENT

ENSEMBLE VIVONS **LE SPORT** SUR TOUS LES TERRAINS

PLAN DU SITE



ACCÈS AU SITE

Pour venir sur le site du triathlon, l'adresse est : Rue de la mer 14800 DEAUVILLE

Jour de course : Le Boulevard Cornuché est fermé dans le sens Trouville vers Tourgeville du lundi 13 au lundi 20 juin.

Parking : Nous vous conseillons de venir à vélo ou à pied sur le site de course - si vous venez en voiture, un parking est réservé aux triathlètes sur présentation de votre pass dossard (ouvert uniquement le samedi et le dimanche). Il se situe à l'Hippodrome de Deauville-La Touques, entrée par l'Avenue Strasbourg.

Participants du Full Distance, vous pourrez vous garer sur les parkings situés en bord de mer, dans le prolongement du parc à vélo (entrée, rond point de Tourgeville).

Accès à pied : Nous vous conseillons d'accéder au site par la rue Sem située entre la piscine Olympique et le CID. Par ailleurs, vous pouvez rejoindre le site par les Planches, Rue Tristan Bernard et l'Avenue Lucien Barrière.

Harmonie Mutuelle, partenaire du
**Triathlon Deauville
Normandie**

Partenaire
de mon sport
et de ma santé.



Mutuelle soumise aux dispositions du livre I du Code de la mutualité, n° Sien 535 516 474, n° LIJ 88850001, USZ1495041287, Di/Com - 04/22 - © Gaty Image.

NOTRE ENGAGEMENT MUTUALISTE est d'être présents pour votre santé et votre bien-être.

Structure à but non lucratif, Harmonie Mutuelle réinvestit ses excédents au profit de ses adhérents, de la solidarité et soutient des événements sportifs dans votre région.

☎ 0 980 980 880
appel non surtaxé

Découvrez nos solutions sur famille.harmonie-mutuelle.fr



PRÉVENTION • SANTÉ • PRÉVOYANCE
Près de 2 000 délégués s'engagent pour vous.



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS collectif

DOSSARDS

Le retrait des dossards est situé Rue de la Mer à Deauville. Vous sera remis :

- 1 bracelet d'identification avec le numéro de dossard
- 1 dossard pour la course à pied et le cyclisme
- 1 planche de stickers pour l'identification des triathlètes et de leurs matériels
- 1 bon cadeau pour les participants du Longue Distance - Lepape et Full Distance
- 1 puce (dans le cas des relais – 1 puce par relais)
- 1 bonnet de bain

L'organisation fournira aux finishers :

- 1 médaille
- 1 maillot finisher
- 1 écocup

| Epreuve | Jeudi 16 juin | Vendredi 17 juin | Samedi 18 juin | Dimanche 19 juin |
|------------------------------------|---------------|------------------|----------------|------------------|
| Full Distance | 17:00 - 20:00 | - | - | - |
| Longue Distance Lepape | - | 14:00 - 20:00 | 09:30 - 13:30 | - |
| Distance Olympique Loubsol | - | 14:00 - 20:00 | 14:00 - 20:00 | 09:00 - 13:00 |
| DO750 Asics | - | 14:00 - 20:00 | 14:00 - 20:00 | 06:30 - 08:00 |
| Découverte Département du Calvados | - | 14:00 - 20:00 | 07:30 - 09:00 | - |
| Jeunes Harmonie Mutuelle | - | 14:00 - 20:00 | 09:30 - 13:30 | - |

Un parking vélos sera à votre disposition à côté de l'espace « retrait des dossards ».

BRIEFING DE COURSE

Les briefings de course se déroulent au Point de vue pour le Full Distance, au cinéma Barrière pour le Longue Distance/ Distance Olympique/ DO750 et sur Facebook Live pour le Découverte. Ils seront assurés par un membre du staff d'organisation et par un triathlète expérimenté. Suite à la présentation d'une heure, vous pourrez poser vos questions aux interlocuteurs.

Horaires des briefings :

Découverte Département du Calvados : Vendredi 17/06 - 18:00 à 19:00 sur Facebook Live

Full Distance : Jeudi 16/06 - 16:00 à 17:00 au Point de vue

DO750 Asics : Samedi 18/06 - 10:00 à 11:00 au cinéma Barrière (rue Edmond Blanc)

Distance Olympique Loubsol : Samedi 18/06 - 11:00 à 12:00 au cinéma Barrière (rue Edmond Blanc)

Longue Distance Lepape : Samedi 18/06 - 09:00 à 10:00 au cinéma Barrière (rue Edmond Blanc)

TRI EXPO

Retrouvez notre village spécialisé triathlon en libre accès. Les marques représentées :

AQUAMAN / ARMOS / ASICS / BOUTIQUE OFFICIELLE / BUVETTE DU TRI EXPO / BWT / CADEX / CADOMOTUS / COMPEX / CRYOSANTÉ / CULTURE VELO / DARE2TRI / DEPARTEMENT DU CALVADOS / EKOI / EN SELLE MARCEL / ERGYSPORT / EUROLOC / FRUITS DESHYDRATES / GARMIN / GROUPE MARY / HARMONIE MUTUELLE / HEAD / HUUB / INCYLENCE / JBL / LARCHER PISCINES / LE BRACELET ROUGE / LEPAPE / LIGUE DE NORMANDIE DE TRIATHLON / LOC VÉLO / LOUBSOL / MAKO / SHIMANO / SILA SPORT / SPECIAL OLYMPICS FRANCE / STIMIUM / ZOGGS

Horaires d'ouverture :

Vendredi 17 juin : 14:00 - 20:00

Samedi 18 juin : 07:30 - 20:00

Dimanche 19 juin : 08:00 - 18:00

PRIVATISATION DE LA PISCINE

La piscine olympique de Deauville sera privatisée pour l'ensemble des triathlètes, vous pourrez en profiter tout au long du week-end.

Horaires d'ouverture :

Vendredi 17 juin : 09:00 - 21:00 (sortie de l'eau au plus tard 20h45)

Samedi 18 juin : 10:00 - 21:00 (sortie de l'eau au plus tard 20h45)

Dimanche 19 juin : 09:00 - 20:00 (sortie de l'eau au plus tard 19h45)

EXPOSITION PHOTO : 10 ANS DE TRIATHLON À DEAUVILLE

Retrouvez l'exposition des plus belles photographies des 10 ans de triathlon à Deauville. L'entrée est gratuite et accessible à tous. Rendez-vous au Point de vue.

Horaires d'ouverture :

Vendredi 17 juin : 14:00 - 20:00

Samedi 18 juin : 07:30 - 20:00

Dimanche 19 juin : 08:00 - 18:00

CONFÉRENCES

Venez assister aux conférences qui auront lieu tout le week-end dans le Point de vue.

Découvrez le programme :

Vendredi 17 juin :

Comment appréhender au mieux la natation en mer ? - Olivier Lyoen - 17 h - 17h30

Tous bigorexiques ? - Patrick Malandain, Amandine Langevin - 18 h - 19 h

Samedi 18 juin :

Gains marginaux, les conseils pour passer un cap - Maëva Danois, Quentin Kurc Boucau, Anaël Aubry - 10 h - 11 h

Résilience, de ma chambre d'hôpital au championnat du monde - Anne-Sophie Pierre et Solly Camard - 14 h 45 - 15 h 45

Et si je faisais 3,9km de natation, 180km de vélo et un marathon ? / Projection - Débat « Dur comme fer » - Gaël Bizien - 17 h - 18 h 30

Dimanche 19 juin :

Joue la comme un pro - Quentin Kurc Boucau et Sonaly Lescure - 10 h - 11 h

À bout de force, découvrez l'histoire de Jordan et son père - Cathy, Jordan et Eric Minglis et Patrice Barrault - 11 h 30 - 12 h 30

L'entrée est gratuite, dans la limite des places disponibles.

RETRAIT DES CADEAUX

Pour retirer votre cadeau Longue Distance Lepape ou Full Distance, retrouvez votre bon cadeau dans votre sac participant. Venez retirer votre cadeau sur le stand «Boutique officielle du Triathlon de Deauville» en échange du bon.

Le meilleur équipement pour le Triathlon

LEPAPE

Rapide



comme



l'éclair



lepape.com

LEPAPE
Distributeur officiel



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

CONSIGNES

Si vous avez besoin de déposer un change d'après course, nous vous proposons un service de consignes pendant votre course. Vos affaires personnelles seront à déposer dans le parc à vélos avant votre épreuve natation. **Elles seront ensuite transportées jusqu'à une tente à la sortie de la zone de ravitaillement final, où vous pourrez les récupérer après votre épreuve.** L'organisation demande à chaque participant de ne venir qu'avec un seul sac, et d'y apposer l'étiquette prévue à cet effet.

Dépôt d'un sac : Pour déposer votre sac, vous devez obligatoirement coller votre sticker sur l'anse de votre sac, sans quoi il ne sera pas accepté à la consigne. Ne pas mettre d'objets de valeur dans votre sac consigne. Nous ne sommes pas responsables de la perte de vos sacs, ni de leurs contenus. Pour des raisons de sécurité, votre sac pourra être ouvert et vérifié en votre présence. Merci de rester vigilant en ne laissant jamais votre sac sans surveillance.

Pour le Full Distance, vous pourrez également déposer un sac ravitaillement, composé par vos soins au même endroit qui sera disponible au ravitaillement de Drubec (km83 et 148) durant votre épreuve.

Horaires d'ouverture :

| Epreuve | Date | Dépôt | Retrait |
|------------------------------------|------------------|---------------|---------------|
| Full Distance | Vendredi 17 juin | 05:30 - 06:15 | 17:00 - 23:15 |
| Découverte Département du Calvados | Samedi 18 juin | 07:30 - 09:00 | 11:45 - 12:45 |
| Longue Distance Lepape | Samedi 18 juin | 13:00 - 14:00 | 20:00 - 22:45 |
| DO750 Asics | Dimanche 19 juin | 06:30 - 08:00 | 11:30 - 13:00 |
| Distance Olympique Loubsol | Dimanche 19 juin | 13:00 - 14:30 | 18:15 - 20:00 |

Sacs non-réclamés : Les sacs n'ayant pas été réclamés à la fermeture de la consigne seront à récupérer à la consigne le jour suivant. A la fin du triathlon, tout objet non réclamé sera déposé au service des objets trouvés - Mairie de Trouville Sur Mer - 02 31 14 41 41.

ENTRÉE/SORTIE PARC A VÉLOS

Dépôt du vélo : Vous devez déposer votre vélo avant le début de la compétition. L'entrée du parc à vélos se fait uniquement par le Tri Expo - check-in (Rue de la Mer) - Arche Région Normandie.

Pour enregistrer votre vélo, vous devez :

- porter votre casque jugulaire fermée avec les 3 stickers «Casque» à placer (un sur le devant et les deux autres sur chacun des côtés).
- mettre le sticker «Selle» sur la tige de selle de votre vélo.
- apporter votre change de course (et si besoin votre sac consigne).
- boucher les côtés de votre guidon.

La vérification est effectuée par le corps arbitral. Ensuite, placez votre vélo et vos changes de courses à l'emplacement correspondant à votre numéro de dossard. Toutes vos affaires doivent être dans la caisse numérotée. Seules les chaussures clipsables/cales automatiques peuvent être laissées sur le vélo. Toutes affaires laissées hors du bac seront ramassées et vous serez sanctionnés par les arbitres.

Relais : pour les relayeurs, l'entrée se fera par l'arche Département du Calvados, sortie n°3.

Une fois sur votre emplacement :

- mettre votre puce à la cheville gauche. A partir de la sortie du parc jusqu'à la fin de la course, vous devez garder la puce - la placer à même la peau. Il faudra la redonner dans la zone d'arrivée finale.
- prendre votre bonnet - la sortie se fait au niveau de l'arche Département du Calvados, sortie n°3.

Retrait du vélo : Vous pouvez retirer votre vélo après l'arrivée du dernier participant de l'épreuve vélo. L'entrée pour venir chercher son vélo se fait uniquement par le Tri Expo (Boulevard de la Mer) - au niveau de l'arche Région Normandie. La sortie du parc à vélos se fait par le Boulevard Eugène Cornuché au niveau de la rue Pasteur (check-out), sortie n°2.

Pour retirer votre vélo, vous devez :

- Porter votre bracelet numéroté au poignet, le bracelet sera coupé dès la sortie. Si vous n'avez pas de bracelet, vous ne pouvez pas récupérer votre vélo.

Aucun vélo ne sortira du parc à vélos s'il n'a plus son sticker ou si, bien sûr, le numéro du vélo ne correspond pas au numéro du bracelet de son propriétaire. Toute sortie est définitive. La vérification est effectuée par nos bénévoles. Nous ne sommes pas responsables de la perte de votre vélo ou de vos changes.

Vélos non-réclamés : Les vélos et changes n'ayant pas été réclamés à la fermeture du parc à vélos sont transférés à l'espace consignes le soir de la course. A la fin du triathlon, tout objet perdu sera déposé au service des objets trouvés - Mairie de Trouville Sur Mer - 02 31 14 41 41.

Horaires d'ouverture :

| Epreuve | Date | Dépot | Retrait |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------|
| Full Distance | Jeudi 16 juin Vendredi 17 juin | 17:00 - 22:00 05:30 - 06:15 | 17:00 - 23:15 |
| Découverte Département du Calvados | Samedi 18 juin | 07:30 - 09:00 | 11:45 - 12:45 |
| Longue Distance Lepape | Samedi 18 juin | 13:00 - 14:00 | 20:00 - 22:45 |
| Jeunes Harmonie Mutuelle | Samedi 18 juin | 13:30 - 16:15 | 17:00 - 18:30 |
| DO750 Asics | Dimanche 19 juin | 06:30 - 08:00 | 11:30 - 13:00 |
| Distance Olympique Loubsol | Dimanche 19 juin | 13:00 - 14:30 | 18:15 - 20:00 |

Plan du parc à vélos :





Léo Bergère et ASICS
vous accompagnent
dans la préparation
de votre triathlon

Léo Bergère,
ambassadeur
triathlon ASICS



sound mind, sound body

RÈGLEMENT DE COURSE

Règles générales : le non-respect des règles de courses peut entraîner une sanction arbitrale. Il est interdit de :

- Couper ou plier le dossard ou les autocollants de course.
- Utiliser un walkman, ipod, portable, etc. ainsi que des écouteurs.
- Se faire aider par un tiers.
- Se ravitailler ailleurs qu'aux postes mis en place par l'organisation.
- Obligation de respecter les éco-zones.
- Vous pouvez utiliser une caméra (type GoPro) si elle est fixée sur votre vélo - il est interdit de la porter sur le casque.
- L'assistance & l'accompagnement par une voiture, moto, vélo.
- Jeter des déchets dans la nature.

Natation :

- Obligation de porter le bonnet de bain de l'organisation.
- Port de la combinaison obligatoire en dessous de 16°C et conseillé en dessous de 24°C.
- Aide à la flottaison interdite : gants, chaussons, tuba, masque, palmes, pull buoy, etc...
- Interdiction d'enlever complètement la combinaison avant d'être dans le parc à vélos.

Parc à vélos :

- Il est interdit d'être nu dans le parc à vélos, une tente située au coeur du parc à vélos est à la disposition des triathlètes féminines pour se changer.
- Port du casque obligatoire – jugulaire attachée.
- Il est interdit de monter sur votre vélo dans le parc à vélos.
- Des toilettes sont à disposition dans le parc à vélos.

Vélo :

- Le dossard est porté visiblement dans le milieu du dos.
- Port du casque obligatoire – jugulaire attachée.
- Le circuit est interdit à la circulation des véhicules dans le sens opposé des cyclistes.
- Respect du code de la route.
- Rouler à droite – ne pas couper les virages.
- Ne pas bloquer la route à un concurrent.
- Il faut respecter la zone de drafting (hors courses Jeunes Harmonie Mutuelle). La distance entre deux triathlètes doit être de 10m sur le Longue Distance Lepape et le Full Distance, et 7m sur le Distance Olympique Loubsol, DO750 Asics et le Découverte Département du Calvados.

Course à pied :

- Porter son dossard de façon visible.
- Ceinture : hauteur de taille et attaché à 3 points minimum.
- Tenue conforme (pas de torse nu, tri-fonction ouverte jusqu'au sternum, bretelle sur les épaules).
- Passage sur les points de contrôle obligatoire sous peine de disqualification.

Sanctions arbitrales : Les décisions arbitrales sont irrévocables. Les sanctions s'échelonnent sur trois niveaux :

- Carton jaune : avertissement remise en conformité pour continuer.
- Carton bleu : avertissement pour drafting sur l'épreuve vélo. La pénalité sera directement impactée sur votre temps général - un tableau d'affichage sera installé à la sortie du parc à vélos. Découverte : une minute, Distance Olympique et DO750 : deux minutes, Full Distance et Longue Distance : cinq minutes. La pénalité doit se faire avant votre départ pour le circuit course à pied à la sortie du parc à vélos.
- Carton rouge : disqualification.

TEMPS LIMITE DE COURSE

Votre temps de course est calculé grâce à votre puce. Votre puce doit être rendue après votre passage de la ligne d'arrivée après votre compétition. Nous ne sommes pas responsables de la perte de votre puce.

Les temps limites des courses :

| Epreuve | Heure de départ du dernier approx. | Heure limite natation | Heure limite vélo | Heure limite course à pied |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------------|
| Full Distance | 06:30 | +02h10 | +11h10 | +16h30 |
| Découverte Département du Calvados | 09:45 | +25min | +2h00 | +2h40 |
| Longue Distance Lepape | 14:35 | +1h10 | +5h20 | +8h00 |
| DO750 Asics | 08:45 | +35min | +2h45 | +4h10 |
| Distance Olympique Loubsole | 15:05 | +1h00 | +3h10 | +4h35 |

Cut : Un arbitre s'occupera de l'arrêt des concurrents hors délai aux niveaux suivants :

| Epreuve | Point km vélo | Heure du cut Cyclisme | Tour Course à pied | Heure du cut Course à pied |
|------------------------------------|---------------|-----------------------|--------------------|----------------------------|
| Full Distance | 170e km | +10h40 | fin 6ème tour | +15h10 |
| Découverte Département du Calvados | Pas de cut | | | |
| Longue Distance Lepape | 80e km | +4h50 | fin 3ème tour | +6h40 |
| DO750 Asics | 30e km | +2h20 | fin 1er tour | +3h30 |
| Distance Olympique Loubsole | 30e km | +2h40 | fin 1er tour | +3h55 |

Serre-file : Pour les épreuves vélo et course à pied, un serre-file symbolise les temps limites de course. Si vous êtes rattrapés par le serre-file, vous avez le choix, soit vous abandonnez (pour l'épreuve vélo, une navette vous rapatrie au parc à vélos), soit vous continuez sous votre responsabilité. Dans tous les cas, l'arbitre vous retire votre dossard et votre puce afin de signaler que vous n'êtes plus dans la compétition.

ABANDON

Si vous abandonnez, vous devez obligatoirement prévenir l'organisation via un arbitre ou un bénévole. Redonnez votre puce à cette personne.

A noter qu'aucune sortie anticipée du parc à vélos n'est possible.

RAVITAILLEMENT DE COURSE

Un ravitaillement de course est prévu selon les épreuves et les compétitions. Les bidons ou déchets jetés hors des éco-zones sont passibles d'une pénalité.

Stations de ravitaillement - Epreuve vélo :

Full Distance : 16k / 40k / 68k / 83k / 105k / 132k / 148k

Longue Distance Lepape : 18k / 44k / 60k / 88k

Distance Olympique Loubsol : 18k

DO750 Asics : 16k

Composition des ravitaillements - Epreuve vélo (dans l'ordre de passage) :

Bacs de récupération des bidons / Eau / Bananes / Barres céréales Ergysport / Gels énergétiques Ergysport / Powerade / Eau / Bacs de récupération des bidons

Position des ravitaillements - Epreuve course à pied :

Full Distance : 2.3k / 4k / 7.7k / 9.3k / 13k / 14.8k / 18.5k / 20.2k / 23.8k / 25.5k / 29.2k / 30.8k / 34.6k / 36.7k / 39.8k

Longue Distance Lepape : 2.3k / 4k / 7.7k / 9.3k / 13k / 14.8k / 18.5k / 20.2k

Distance Olympique Loubsol & DO750 Asics : 2.3k / 4k / 7.7k / 9.3k

Découverte Département du Calvados : 3,5k

Composition des ravitaillements - Epreuve course à pied :

Éco-zone / Eau / Alimentation / Gels énergétiques et Barres céréales Ergysport / Powerade et Coca-Cola / Eau / Éco-zone

Arrosage : situé dans les Tennis de Deauville

Full Distance : 4 passages

Longue Distance Lepape : 2 passages

Distance Olympique Loubsol & DO750 Asics : 2 passages

Découverte : 1 passage

MARY Automobiles **MARY MOTO** **MARY CYCLES DEAUVILLE**

PARTENAIRES OFFICIELS
Coca-Cola
TRIATHLON DEAUVILLE NORMANDIE
PAYS D'AUGE

Une valeur commune : le dépassement de soi

Découvrez toutes nos marques AUTO – MOTO – VELO sur :
maryautomobiles.fr | mary-moto.fr | cyclesdeauville.fr

JULIEN CORPORATE



PARTENAIRE MAJEUR DU TRIATHLON DE DEAUVILLE



Carrefour
market
DEAUVILLE centre

NOS ENSEIGNES

Mr. Bricolage

CULTURE
vélo[®]

PROCÉDURE DE DÉPART

Le départ des courses s'effectue sur la plage de Deauville au niveau de l'arche Powerade. Il faut obligatoirement être dans son sas de départ 15 minutes avant le début de l'épreuve. Ne laissez aucun objet ou sac sur le site de départ.

Selon les épreuves, les départs seront différents :

Full Distance : Mass start

Longue Distance Lepape : 4 SAS - Pro / Expert / Confirmé / Débutant

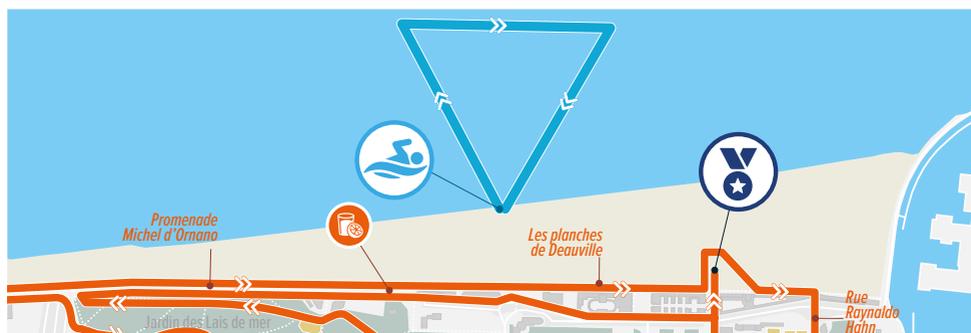
Distance Olympique Loubsol : 7 SAS - Pro/Expert 1/Expert 2/Confirmé 1/Confirmé 2/Débutant 1/Débutant 2

DO750 Asics : Rolling Start - 6 triathlètes / 3 secondes

Découverte Département du Calvados : Rolling Start - 6 triathlètes / 3 secondes

Votre classement sera fait selon le temps réel et non pas officiel.

ÉPREUVE NATATION



Full Distance : le départ est donné à marée basse. Vous descendez directement sur la plage. Sortie à l'australienne : l'épreuve natation est composée de 3 boucles. Vous devez passer les 2 bouées puis revenir sur la plage sans passer l'arche. Vous passerez sous l'arche en fin de natation.

Longue Distance Lepape, Distance Olympique Loubsol : le départ est donné à marée haute. Vous devez passer les bouées.

Sortie à l'australienne : L'épreuve natation est composée de 2 boucles. Vous devez passer les 2 bouées puis revenir sur la plage et passer l'arche en courant avant d'amorcer votre seconde boucle de natation.

Découverte Département du Calvados et DO750 Asics : le départ est donné à marée basse. Vous devez passer les deux bouées (en les contournant par la droite). Il n'y a qu'une boucle à effectuer.

Pour les épreuves en mer, l'organisation se réserve l'opportunité de changer le sens de la course selon les conditions météorologiques et le sens du courant marin.

Distances des parcours :

| Epreuve | Date | Départ | Distance | Boucle |
|---------------------------------|------------------|--------|----------|--------|
| Full Distance | Vendredi 17 juin | 06:30 | 3800m | 3 |
| Découverte Département Calvados | Samedi 18 juin | 09:30 | 300m | 1 |
| Longue Distance Lepape | Samedi 18 juin | 14:30 | 1900m | 2 |
| DO750 Asics | Dimanche 19 juin | 08:30 | 750m | 1 |
| Distance Olympique Loubsol | Dimanche 19 juin | 15:00 | 1500m | 2 |

Douche : Entre la sortie de la plage et le parc à vélos, un sas de rinçage est mis à votre disposition.

SOLDES
-30%
CODE PROMO

DEAUVILLE22

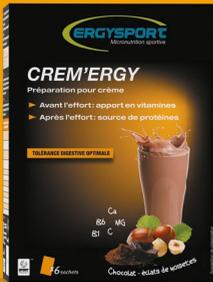
DARE2TRI

ERGYSport
Micronutrition sportive

BY Nutergia

Fournisseur Officiel

Coca-Cola
PRESENTE
TRIATHLON
DEAUVILLE
NORMANDIE
PAYS D'AUGE



avant...



pendant...



après...

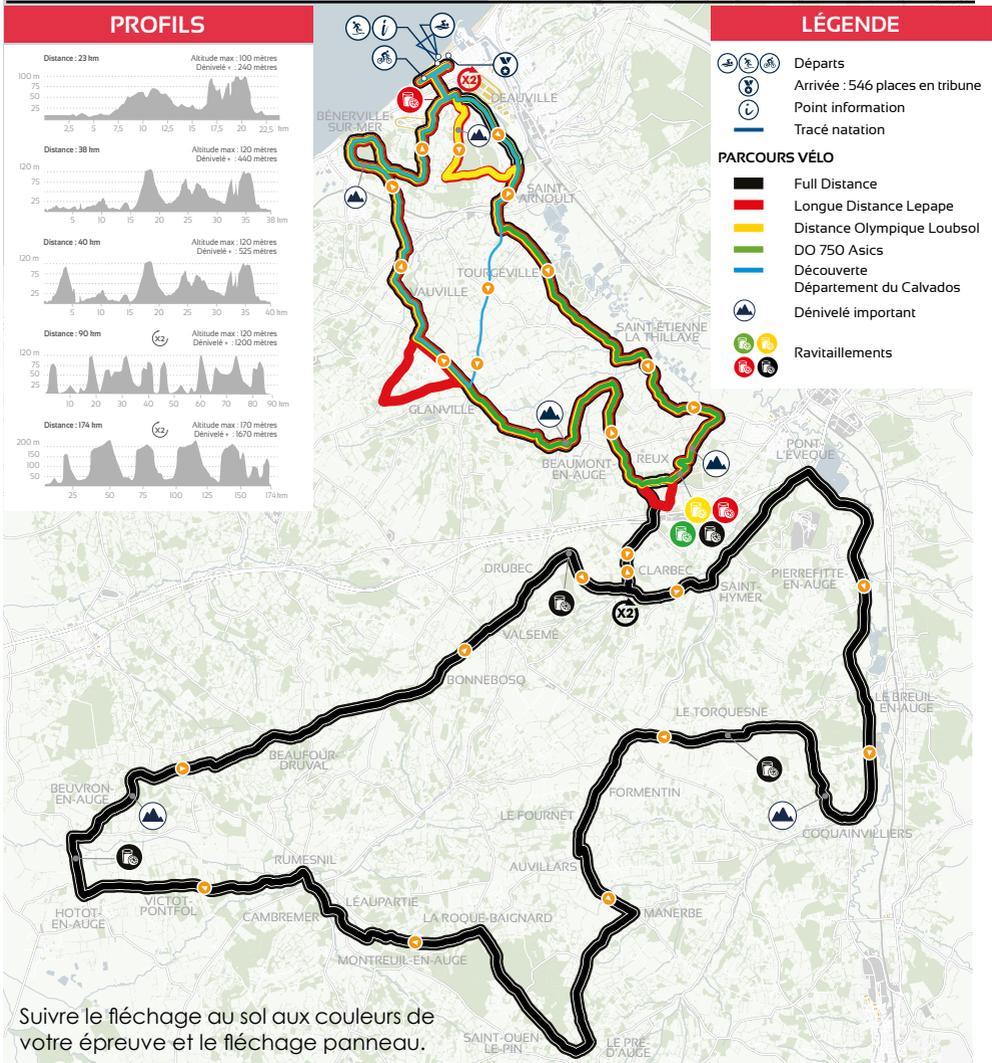
...l'effort

Ergysport votre marque
santé performance !

Fabriqué en
France



ÉPREUVE VÉLO



PROFIL VÉLO

Distances des parcours :

| Epreuve | Date | Distance | Boucle |
|------------------------------------|------------------|----------|--------|
| Full Distance | Vendredi 17 juin | 174k | 2 |
| Découverte Département du Calvados | Samedi 18 juin | 23k | 1 |
| Longue Distance Lepape | Samedi 18 juin | 90k | 2 |
| DO750 Asics | Dimanche 19 juin | 38k | 1 |
| Distance Olympique Loubsol | Dimanche 19 juin | 40k | 1 |

CODE PROMO

-20% **LSTRI20**

loubsol.com

ANNE-SOPHIE
PIERRE

LS **FACTORY TEAM**

LA LUMIÈRE CHANGE, VOTRE SCALPEL S'ADAPTE.



CAT. 1 - CAT. 3



LS LOUBSOL

Avec la mise au point du système Loubsoématique dans les années 70, Loubsol a été l'un des tout premiers à concevoir des optiques photochromiques pour le sport : des verres et écrans qui se foncent ou s'éclaircissent automatiquement suivant la lumière ambiante pour vous protéger de l'éblouissement en toutes circonstances.

Découvrez-les sur loubsol.com

ÉPREUVE COURSE A PIED



Suivre le fléchage aux couleurs de votre épreuve.

Distances des parcours :

| Epreuve | Date | Distance | Boucle 5km |
|------------------------------------|------------------|----------|------------|
| Full Distance | Vendredi 17 juin | 42.195km | 8 |
| Découverte Département du Calvados | Samedi 18 juin | 5km | 1 |
| Longue Distance Lepape | Samedi 18 juin | 21km | 4 |
| DO750 Asics | Dimanche 19 juin | 10km | 2 |
| Distance Olympique Loubsol | Dimanche 19 juin | 10km | 2 |



Piscine . spa . sauna . hammam



LARCHER Piscines, partenaire de BWT, apporteur de solution de système de traitement de l'eau (adoucisseur, fontaine à eau, robot piscine...)

CAEN

Z.A. 33 Rue des métiers
14123 CORMELLES-LE-ROYAL

DEAUVILLE

Z.A. S^t ARNOULT - Route de PARIS
14800 SAINT-ARNOULT

02 31 35 04 94

02 58 06 00 30

larcherpiscines@larcher.fr • www.larcher.fr

ZONE D'ARRIVÉE

Juste après la descente de la plateforme d'arrivée, vous devrez enlever votre puce vous-même et la déposer dans un bac. Ensuite, vous pourrez récupérer votre médaille, votre maillot finisher et votre écocup.

Pour rappel, votre sac consigne se trouvera à la sortie du ravitaillement final.

Le ravitaillement final ainsi que les liaisons finishers sont exclusivement réservés aux triathlètes - interdit aux familles et enfants (non-compétiteurs). Les supporters peuvent retrouver leur triathlète à la sortie du ravitaillement final Rue de la Mer (sortie en face du tennis de Deauville).



RÉSULTATS

Les résultats sont disponibles sur l'application et sur le site du Triathlon Deauville Normandie : www.triathlondeauville.com - 30 minutes après l'arrivée du dernier (au temps limite et selon les litiges).

STAFF MÉDICAL

Pendant la compétition, si vous êtes témoin ou victime d'un accident, prévenez en priorité un bénévole ou un arbitre. Sinon prévenez la personne la plus proche de vous.

Après la compétition, une équipe médicale est présente à l'entrée du ravitaillement final.

DOUCHES / MASSAGES

Vous pouvez également prendre votre douche et vous faire masser à la piscine olympique - accès sur présentation du bracelet triathlète.

Horaires d'ouvertures :

Full Distance - Vendredi 17 juin - 16:00 - 21:00

Découverte Département Calvados - Samedi 18 juin - 11:00 - 13:30

Longue Distance Lepape - Samedi 18 juin - 18:30 - 22:30

DO750 Asics - Dimanche 19 juin - 11:00 - 14:00

Distance Olympique Loubsol - Dimanche 19 juin - 17:30 - 20:30

CÉRÉMONIES

Les cérémonies protocolaires auront lieu à la ligne d'arrivée dès l'arrivée des triathlètes classés.

Pour toutes les épreuves :

3 premiers au scratch masculin et féminin

Vainqueur masculin et féminin pour les catégories : Senior, Vétéran +40 ans, Vétéran + 50 ans

Vainqueur Relais : masculin, féminin, et mixte

SUIVI COURSE

Suivez les courses sur l'application officielle : Triathlon Deauville, disponible sur App Store et Play Store.

Sur place, deux animateurs micros vous font vivre les moments forts. Retrouvez le suivi live sur le site : triatlondeauville.com et sur les réseaux sociaux : Facebook et Instagram - @trideauville / #trideauville.

Coca-Cola
PRESENTA
**TRIATHLON
DEAUVILLE
NORMANDIE**
PAYS D'AUGE

**RETROUVEZ-NOUS
SUR SMARTPHONE**

Suivez l'actualité de la 11^{ème} édition du Triathlon Deauville Normandie, visionnez le programme et l'ensemble des informations de l'événement.
Suivez en direct vos triathlètes préférés et retrouvez les résultats directement de votre smartphone.

APP STORE PLAY STORE

PHOTOS DE VOTRE COURSE

Des photos officielles de la course sont prises par les photographes de Photo Running. Ils sont positionnés sur tout le parcours et sur la ligne d'arrivée. Vous pouvez voir et commander vos photos, disponibles 48h après la fin de l'édition, sur : www.photorunning.fr.

RESTAURANTS PARTENAIRES

Plaza Café : Casino de Deauville, 2 Rue Edmond Blanc, 14800 Deauville

Le Pavillon Augustine : 1 Quai Albert 1er, 14360 Trouville-sur-Mer

La Péniche : Promenade Michel d'Ornano, 14800 Deauville

La Plancha : 57 Avenue de la République, 14800 Deauville

Buffalo Grill : Chemin du Roy, 14800 Touques

McDonalds : Chemin du Roy Route de Paris, Route Nationale 177, 14800 Touques

Le Grand Manège : 14 avenue Ox & Bucks, 14800 Saint-Arnoult

NOS PARTENAIRES

PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



VILLES PARTENAIRES

Deauville, Saint-Arnoult, Saint-Etienne-La-Thillaye, Reux, Clarbec, Saint-Hymer, Pont-L'Évêque, Pierrefitte-en-Auge, Le Breuil-en-Auge, Coquainvilliers, Le Torquesne, Formentin, Le Fournet, Auwillars, Manerbe, Saint-Ouen-le-Pin, Le Pré-d'Auge, La Roque-Baignard, Léaupartie, Montreuil-en-Auge, Cambremer, Rumesnil, Victot-Pontfol, Hotot-en-Auge, Beuvron-en-Auge, Saint-Aubin-Lébizay, Beaufour-Druval, Bonnebosq, Valsemé, Drubec, Beaumont-en-Auge, Glanville, Vauville, Bénéville-sur-Mer, Blonville-sur-mer, Tourgéville.

FOURNISSEURS

Communauté de Communes Cœur Côte Fleurie, Koden, Camping Car Jacqueline, NL Transport, BTSI, Établissement Gastebois, Bureau Vallée Caen, Euroloc, ALTI-LOC Échafaudages, SAPN, Espace Émeraude Riaux, Eurovia – Basse-Normandie, Signature, France Galop, Hippodrome de Deauville-La Touques.

Il est recommandé d'avoir une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain et de consommer cette boisson dans le cadre d'un effort musculaire intense.
 ©2021, The Coca-Cola Company. Powerade est une marque déposée de The Coca-Cola Company. Coca-Cola Services France - S.A.S. société par actions simplifiée de 50 000 euros - 404 421 083 RCS Nanterre



POWERADE®

BOISSON POUR LE SPORT

POUR
LES EFFORTS
D'UNE HEURE
ET PLUS

QUAND BOIRE ?

| | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| AVANT | PENDANT | APRÈS |
| | | |
| AIDE À PRÉPARER L'EFFORT | AIDE À SOUTENIR L'EFFORT | FAVORISE LA RÉCUPÉRATION |

Boire 15 à 20 cl
avant l'effort Boire 15 cl toutes les heures
pendant l'effort Boire 15 cl toutes les heures
pour une meilleure récupération

| | | | |
|--|--|-------------------------------|--|
| BOISSON POUR LE SPORT ISOTONIQUE | | AVEC DE LA VITAMINE B6 | |
| FAIBLE EN CALORIES | | SANS CONSERVATEURS AJOUTÉS | |
| LA VITAMINE B6 VOUS AIDE À LIBÉRER VOTRE VITALITÉ | | | |

Les boissons pour le sport (solutions de glucides et d'électrolytes) accroissent l'absorption d'eau durant un exercice physique et contribuent à maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé. La vitamine B6 contribue à un métabolisme énergétique normal.