



Coca-Cola
PRESENTE

TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE PAYS D'AUGE

**BRIEFING
EPREUVE DECOUVERTE
DEPARTEMENT DU CALVADOS
(S)**

**Samedi 22 juin 2019
09h00**



BIENVENUE A DEAUVILLE

SOMMAIRE

- Votre arrivée : Pack Triathlète et Préparation
- Check In : Votre enregistrement dans le parc à vélos
- Votre épreuve Découverte – Département du Calvados
- Après l'épreuve
- Règles générales et particulières d'arbitrage

Coca-Cola
PRESENTE
TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

La météo du week-end

SAMEDI

Deauville

samedi

Ensoleillé dans l'ensemble



Précipitations : 10%

Humidité : 60%

Vent : 14 km/h

DIMANCHE

Deauville

dimanche

Nuageux dans l'ensemble



Précipitations : 10%

Humidité : 61%

Vent : 18 km/h

The background features a sunburst pattern of thin, radiating lines in shades of orange and yellow, emanating from the left side of the frame. The overall color palette is warm, ranging from light yellow to deep orange.

**VOTRE ARRIVEE AU
TRIATHLON INTERNATIONAL
DE DEAUVILLE**

Avant votre arrivée, pensez à :

- TOUT l'équipement dont vous avez besoin pour la course
- Une pièce d'identité
- Le pass dossard avec votre numéro de dossard (téléchargeable en ligne)

Coca-Cola
PRESENTE
TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

1^{ère} étape : le retrait des dossards

- Situé à l'arrière du Point de Vue / Tente de l'organisation – sous le ballon de l'organisation
- Vérifiez votre numéro de dossard (affiché dans la zone d'accueil)
- Mettez-vous dans la file correspondant à votre numéro
- Présentez votre carte d'identité / et votre pass dossard (même sur votre téléphone)
- Vous recevez votre **pack Triathlète**

HEURE D'OUVERTURE DECOUVERTE – DEPARTEMENT DU CALVADOS :

Vendredi 21/06 : 15h00 – 21h00

Samedi 22/06 : 07h00 – 08h30

LE PASS JOURNEE :

- Licence de la FFTri pour la manifestation pour tous ceux qui ne pratiquent pas le Triathlon en tant que licenciés =
RESPONSABILITE CIVILE
- Paiement en ligne lors de l'achat de votre inscription

PRESENTE
TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

VOTRE PACK TRIATHLETE

- 1 puce avec support cheville
- 2 dossards
- 1 planche de stickers (selle de vélo, casque de vélo, identifiant pour consignes)
- 1 bracelet numéroté – **qui vous sera posé directement au poignet**
- 1 bon cadeau pour aller le retirer dans le Tri-Expo
- 1 race guide & le sac avec nos offres partenaires

VOTRE NUMERO DE DOSSARD est VOTRE IDENTIFIANT UNIQUE POUR TOUT LE TRIATHLON - il correspond à :

- votre place dans le parc à vélos
- votre bac pour vos affaires de course dans le parc à vélos
- votre numéro pour le dépôt de votre sac aux consignes

Les épingles à nourrice ne sont pas fournies / Attache en 3 points du dossard



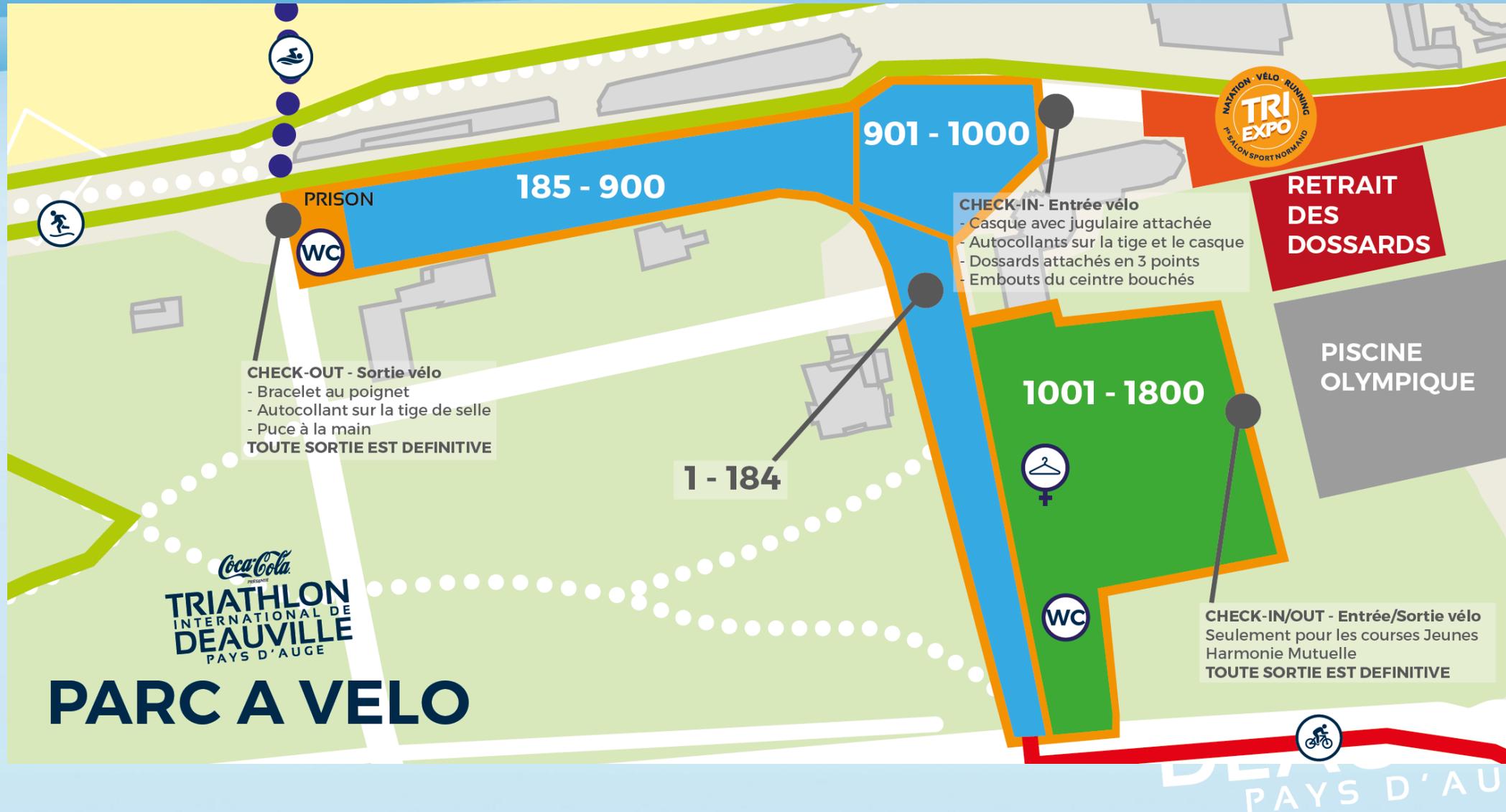
CHECK-IN PARC A VELO

DECOUVERTE

SAMEDI 22 JUIN

07H00 – 08H30

LE PARC A VELO 2019



PREPARATION CHECK-IN

- Obligatoire pour tous les triathlètes : enregistrement de votre vélo

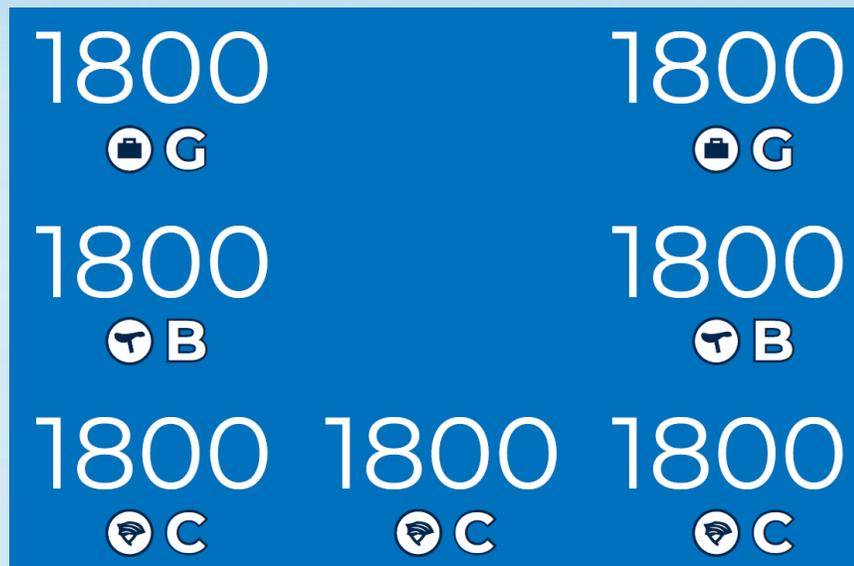
VOTRE EQUIPEMENT

- Mettre les 3 petits stickers sur le casque – symbole casque / lettre C
- Mettre le long sur votre tige de selle – symbole vélo / lettre B

CASQUE



TIGE DE SELLE



Coca-Cola
PRESENTE
TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

PREPARATION CHECK-IN

- METTEZ VOTRE PUCE A LA CHEVILLE GAUCHE: NE L'ENLEVEZ SOUS AUCUN PRETEXTE
 - Sur la cheville gauche pour ne pas gêner le pédalier
 - La placer au-dessus des vêtements
- POSITION DES DOSSARDS PENDANT L'EPREUVE

1 pour le cyclisme : à mettre dans le milieu du dos



1 pour la course à pied : à mettre sur le ventre

Obligation de porter le porte dossard au niveau du buste

INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
AUGE

PROCEDURE CHECK IN

- VERIFICATION DU MATERIEL PAR L'ARBITRAGE : SE PRESENTER A L'ENTREE DU PARC :
 - Casque avec la jugulaire attachée
 - Vélo à la main
 - Stickers posés
 - Vos affaires de course
 - Dossard fixé sur tenue ou ceinture par **3 pts minimum**
 - Prenez avec vous votre sac d'affaires personnelles à déposer à la consigne



PROCEDURE CHECK IN

➤ ENTREE dans le PARC A VELO :

- Déposez votre vélo : **visualisez/mémorisez votre place**
- Déposez vos affaires de course dans le bac prévu à cet effet : seules les affaires de course sont acceptées dans ce bac
- Seules les chaussures clipsables/cales automatiques peuvent être laissées sur le vélo
- Déposez vos affaires de course dans le bac numéroté à côté de votre vélo



➤ Des WC sont à votre disposition dans le PARC à VELO

Coca-Cola
PRESENTE
TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

PREPAREZ VOS AFFAIRES DE COURSE

➤ **Le Cyclisme:**

- 1 dossard + ceinture
- Casque
- Lunettes
- Chaussures vélo (si non clipsées sur le vélo)
- Nutrition (premier ravitaillement au kilomètre n°13)
- 1 sac poubelle

➤ **La Course à pied**

- 1 dossard + ceinture
- Casquette / Visière
- Chaussettes
- Chaussures
- Gel dans la ceinture

Coca-Cola
PRESENTE
TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

PREPAREZ VOS AFFAIRES APRES COURSE

- **Mettez vos affaires dans un sac à dos** pour contenir tout ce dont vous avez besoin après la course
- Collez le dernier sticker dessus (étiquette sur l'anse du sac / comme pour les check-in Avion)
- IL SE DEPOSE A **LA CONSIGNE** APRES VOTRE CHECK-IN du parc à vélos
Horaires de la CONSIGNE : 07h00 – 08h30
- Déposez-y également vos affaires d'avant course (vous devez accéder à la natation en tenue) et tout ce qui vous servira après l'épreuve

ATTENTION : LES CONSIGNES SONT RESERVEES UNIQUEMENT AUX TRIATHLETES PENDANT LEUR EPREUVE

Votre sac est susceptible d'être vérifié par un agent de sécurité.

1800
🔒 G

1800
🔒 G

1800
🔒 B

1800
🔒 B

1800
🔒 C

1800
🔒 C

1800
🔒 C

L'ÉPREUVE

DECouverte

DÉPART SAMEDI À 09H00

PARCOURS NATATION

Avant le départ :

- Laissez votre sac à la consigne
- Dirigez vous dans la zone de départ : arrivée conseillée à 08h15
- Echauffez-vous dans l'eau / fin de l'échauffement à 08h45
- Port du bonnet de l'organisation **OBLIGATOIRE**
- Interdiction de venir en sandales au départ
- **Port de la combinaison obligatoire si température inférieure à 16°C**

- Choisissez votre SAS correspondant à votre niveau / Entrée

Dans les SAS entre 08h40 et 08h50 (auto-détermination)

- Expert
- Confirmé
- Débutant / Handi

PAS DE PANIQUE : le chronométrage et le classement se font **au temps réel** c'est-à-dire que votre chrono se déclenche lors de votre passage sur le tapis de départ.



PARCOURS NATATION

Pendant l'épreuve :

- Court briefing de l'arbitrage à 08h55
- Départ à 09h00 au signal
- Départ des Pros – 2 mètres devant les participants
- Départ des SAS en 3 vagues
- Passage obligatoire sur le tapis de chronométrage
- Contournement des bouées obligatoires
- Marée basse

Temps limite : 35 minutes après le départ

Coca-Cola
PRESENTE
TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

PARCOURS NATATION

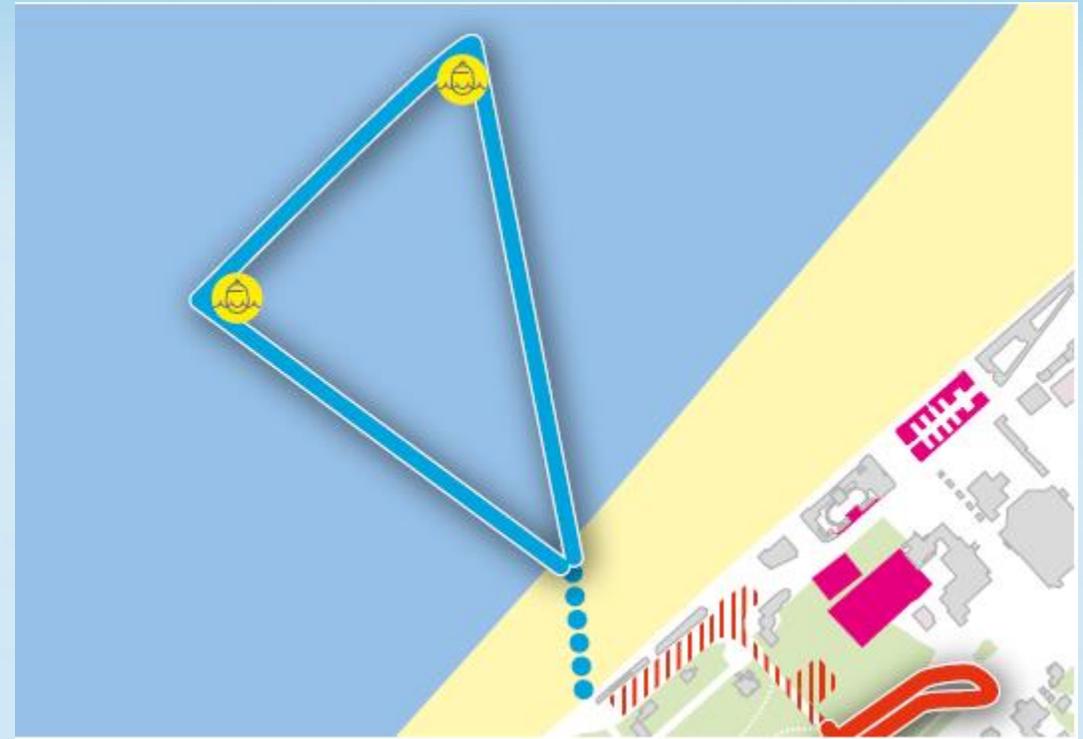
Distance : 300 mètres
1 boucle

Départ marée basse

Bouées JAUNES

Contournement par la droite

Un SAS de douches est prévu à l'entrée du parc à vélos pour vous rincer.



TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

PARCOURS NATATION

Quelques conseils

- Faire une partie de l'échauffement dans l'eau
- Le fait de rentrer dans l'eau peut provoquer « une saisie aux poumons » : c'est normal :
 - Ne pas paniquer / se calmer
 - Se mettre sur le dos
 - Ca va passer !
- Utiliser les courants : ne pas aller chercher la bouée de face
- Si vous êtes en difficulté, ne pas hésiter à aller chercher les sauveteurs à palmes (bouées tubes) ou les kayakistes (s'accrocher aux bouées)
- Pour alerter, mettez-vous sur le dos et levez les bras

TRANSITION N°1

NATATION → CYCLISME

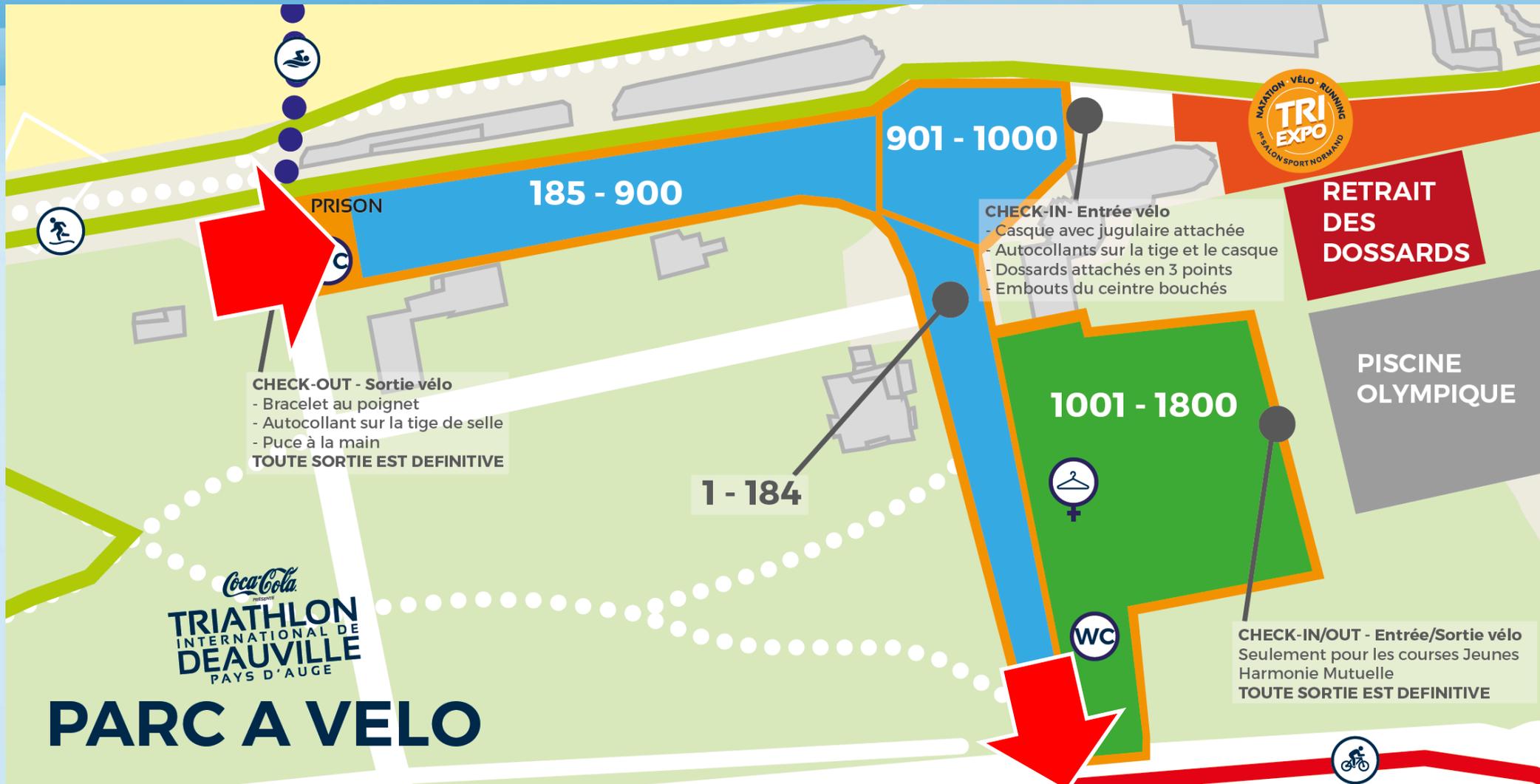
- Allez à votre place et équipez-vous pour la partie cycliste
IL EST FORMELLEMENT INTERDIT D'ÊTRE NU DANS LE PARC à VELO.
Une tente dans le parc à véloss est à la disposition des triathlètes.
- Mettez votre combinaison dans un sac poubelle
- Mettez votre casque : JUGULAIRE FERMEE
- Mettez votre dossard dans le dos / Bien vérifier sa visibilité
- Prenez votre vélo
- Courrez à côté de votre vélo jusqu'à la sortie du Parc : **IL EST FORMELLEMENT INTERDIT DE MONTER SUR VOTRE VELO DANS LE PARC**
- Montez sur votre vélo à la sortie du Parc : matérialisée par une ligne au sol, une arche et le tapis de chronométrage

L'organisation ne pourra être tenue pour responsable en cas de perte de vêtements ou équipement du triathlète.


PRESENTE
TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

TRANSITION N°1

NATATION → CYCLISME




TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE
PARC A VELO

DEAUVILLE
INTERNATIONAL DE
PAYS D'AUGE

PARCOURS CYCLISTE

- 23 Km en 1 boucle dans le Pays d'Auge
- Temps limite : **2h00** après le départ
- Un serre file sera présent pour symboliser les temps limite de course.
- Un camion / navette vous permettra de rentrer si vous êtes hors course.
- Hors délai : Remettre votre dossard à l'arbitre à la fin de l'épreuve cycliste / vous ne repartirez pas sur la course à pied / si vous finissez la course → VOTRE RESPONSABILITE
- Le kilométrage est indiqué tous les 5 Kms
- Fléchage du parcours au sol et par panneaux indicateurs.

Coca-Cola
PRESENTE
TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

-  **Départ**
-  **Ravitaillement cyclisme**
-  **Zone spectateurs**
-  **Dénivelé important**
-  **Parcours natation**
-  **Parcours cyclisme**
-  **Parcours course à pied**

Route abimée

DESCENTE DANGEREUSE DE
TOURGEVILLE

Route abimée

VOIE DE CHEMIN DE FER –
Trains à :
SAMEDI :
 🏠 10h45
 🏠 10h55
 🏠 11h05

**Pas
d'incidences**

Distance : 23 km **Altitude max : 99 mètres**
Dénivelé + : 376 mètres



Coca-Cola
 PRESENTE
TRIATHLON
 INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
 PAYS D'AUGE



by TriMapSport

RAVITAILLEMENT CYCLISTE

➤ Poste n°1 (Kilomètre n°13)



➤ Eco Zone : Jetez vos gourdes et emballages uniquement dans les zones de propreté



TRANSITION N°2

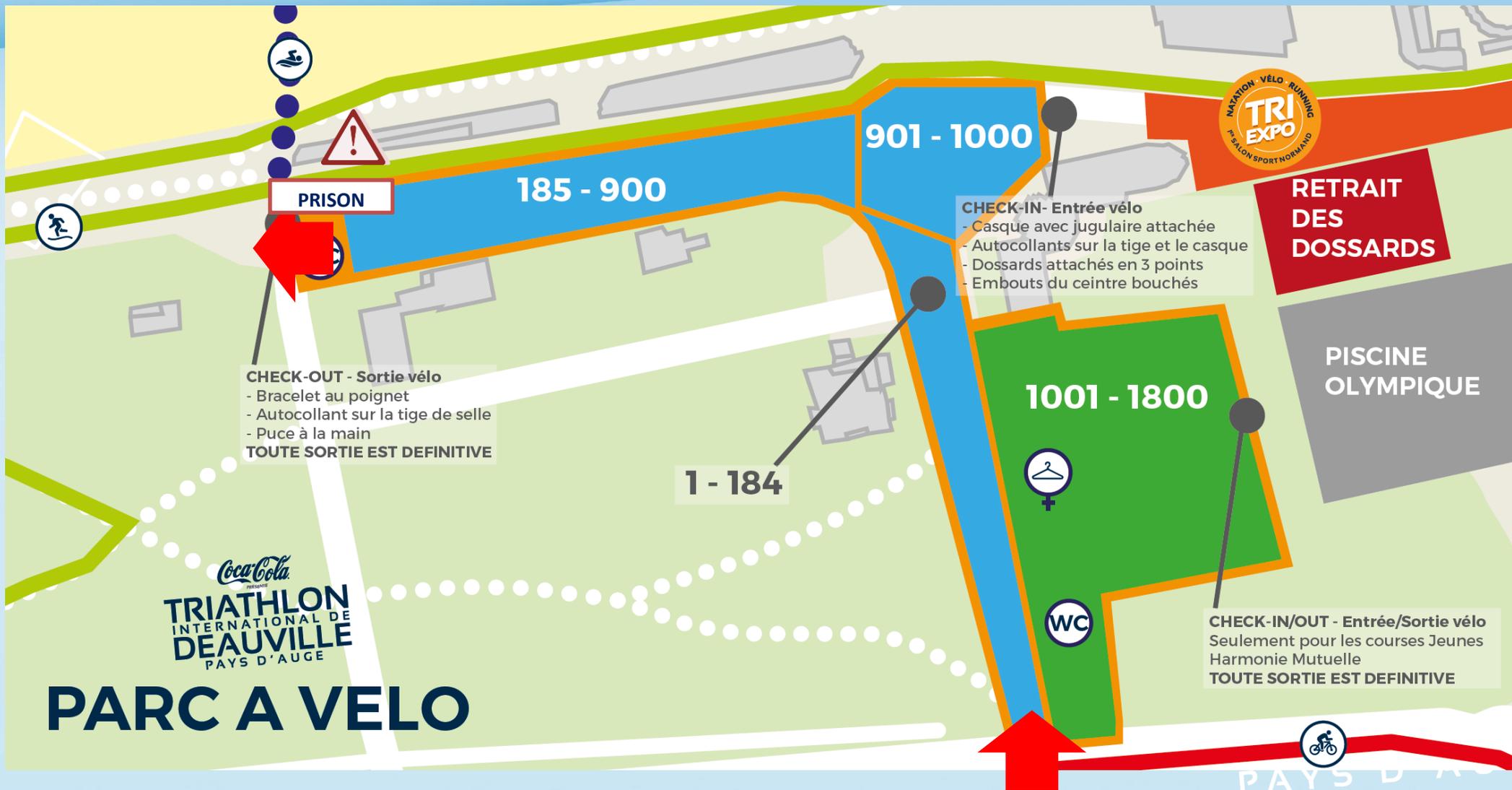
CYCLISME → COURSE A PIED

- Descente du vélo obligatoire avant l'entrée du parc à vélos : matérialisée par une ligne au sol, une arche et le tapis de chronométrage
- Poussez votre vélo jusqu'à son emplacement
- Equipez-vous pour la partie course à pieds
- N'oubliez pas de ranger vos affaires dans le bac

L'organisation ne pourra être tenue pour responsable en cas de perte de vêtements ou équipement du triathlète.

TRANSITION N°2

CYCLISME → COURSE à PIED



PARCOURS COURSE A PIED

Ravitaillements tous les
2,5 Km



Coca-Cola
PRESENTE
TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

RAVITAILLEMENT COURSE A PIED

➤ POSTE N°1 : SORTIE PARC A VELO

ECO ZONE

EAU

COCA
COLA

BANANES
ORANGES

FRUITS SECS
PAIN D'ÉPICE

TUC
SUCRES

ECO ZONE

- Eco Zone : Jetez vos gobelets et emballages uniquement dans les zones de propreté



PARCOURS COURSE A PIED

- 1 boucle de 5 Km
- Temps limite : **2h45** après le départ
- Montez sur le tapis orange de la Ligne d'arrivée !
- Des points de contrôle vont être installés sur le parcours.
- Le kilométrage est indiqué tous les kilomètres.

Coca-Cola
PRESENTE
TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE



APRES L'ÉPREUVE

ZONE D'ARRIVEE

- Récupérez votre médaille et votre t-shirt FINISHER après la ligne d'arrivée
- Zone de ravitaillement après la ligne d'arrivée avec un grand ravitaillement sucré/salé
 - Récupérez un plateau repas et servez dans la tente avec buffet – **1 seul passage**
 - Puis entrée dans la zone de repos où un bar vous attendra
 - Les accompagnants sont interdits
 - Tout sortie sera définitive
- Douches / Vestiaires / WC / **Piscine Olympique/ Massages** dans la piscine Olympique de Deauville (10h30 – 12h00)

Vous pouvez récupérer votre sac à la consigne avec votre bracelet ou avec votre dossard (si vous avez déjà effectué le Check Out / **heure limite 12h00**).



CHECK OUT PARC A VELO

➤ SORTIE DU PARC A VELO :

SAMEDI 22 JUIN: 11h00 – 12h00

- Récupérez vos affaires dans votre bac
- Récupérez votre vélo – gardez le à la main
- Bracelet au poignet → le bracelet sera coupé dès la sortie : Pas de bracelet – Pas de vélo
- Récupération de la puce par les bénévoles : Pas de puce – Pas de vélo

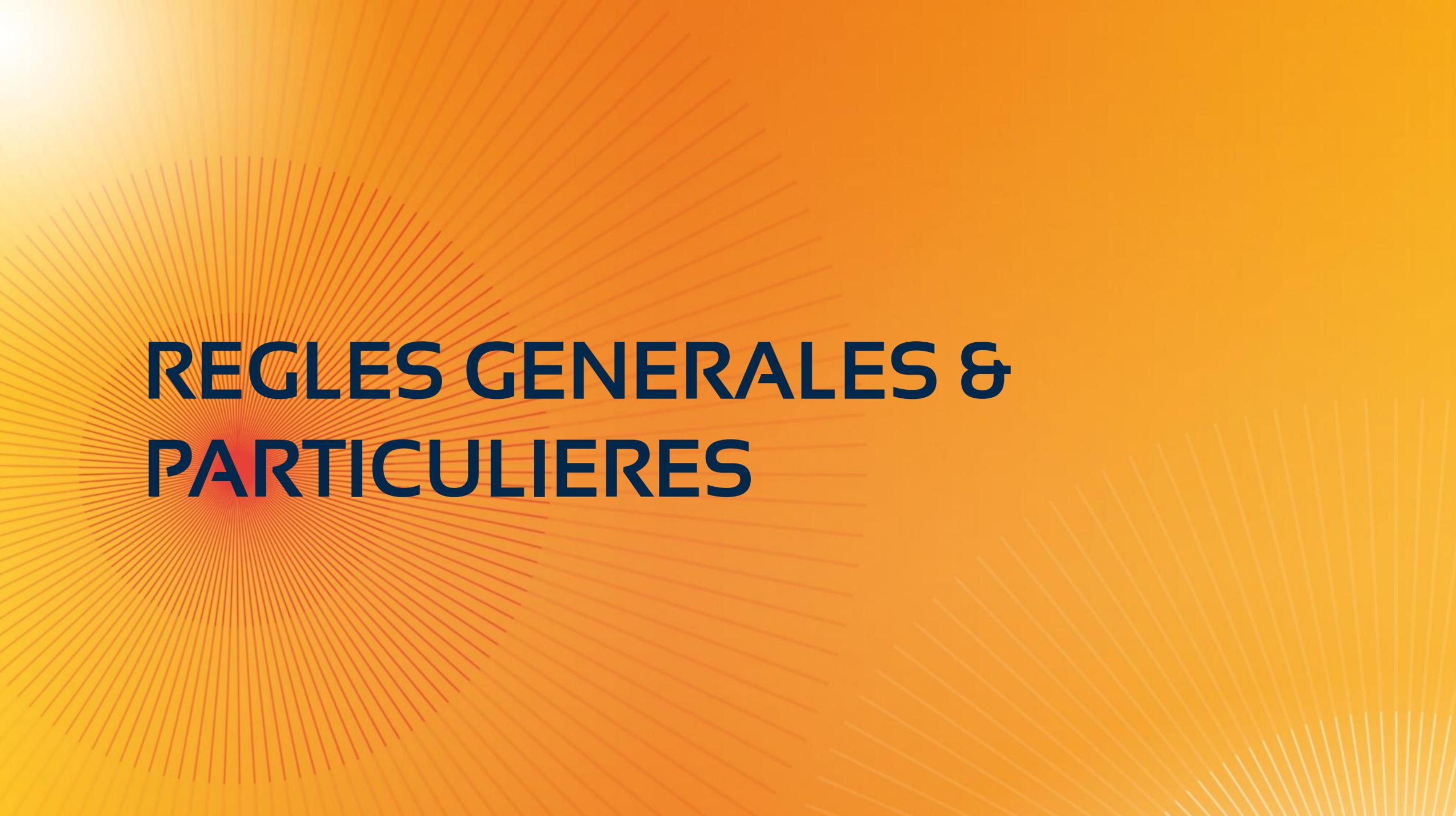
UNE FOIS SON VELO RETIRE, LE TRIATHLETE NE PEUT PLUS RENTRER DANS LE PARC A VELO

- Aucun vélo ne sortira du parc à vélo 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.

RESULTATS & PROTOCOLE

- Tous vos résultats en direct sur : www.triathlondeauville.com
- **PROTOCOLE : 11h00 dans le TriExpo**
- Options plaque médaille : (prise sur internet ou au stand retrait des dossards)
vous recevrez votre plaque à coller à l'arrière de votre médaille avec votre nom/prénom et temps – environ 10 jours après le triathlon
- Options photos: (prise sur internet ou au stand retrait des dossards)
disponibles 48h après la fin de l'édition sur : www.photorunning.fr





REGLES GENERALES & PARTICULIERES

ABANDON

- En cas d'abandon : signalez-le IMPERATIVEMENT à un arbitre afin que votre abandon puisse être enregistré pour des raisons de sécurité et de chronométrage
- Votre dossard vous sera retiré
- Gardez votre puce et votre bracelet pour récupérer vos affaires et votre vélo dans le parc à vélos

REGLES GENERALES

➤ INTERDICTION 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 la casque.
- L'assistance & l'accompagnement par une voiture, moto, vélo sont interdits.

➤ REGLES NATATION :

- Obligation de porter le bonnet de bain de l'organisation - numérotation à gauche.
- 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...
- Trifonction – fermée 200 mètres avant l'arrivée
- Interdiction d'enlever complètement la combinaison avant d'être dans le parc à vélos.

REGLES GENERALES

➤ REGLES VELO:

- 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 .
- Respect de la zone de drafting

➤ REGLES COURSE A 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 obligatoires sous peine de disqualification.

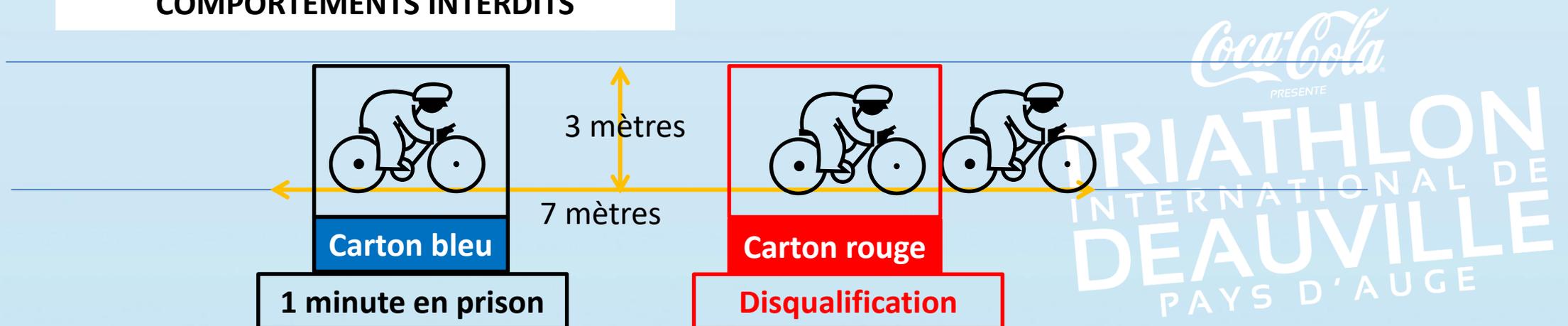
PARCOURS CYCLISTE

DRAFTING INTERDITS

CONFORMITE AVEC LA REGLEMENTATION



COMPORTEMENTS INTERDITS



PENALITES

- Les pénalités (dus à un carton bleu : drafting non autorisé) attribuées pendant l'épreuve cyclisme sont à faire pendant l'épreuve course à pied : **IL EST DE LA RESPONSABILITE DU TRIATHLETE DE SE PRESENTER A L'ARBITRE LA PRISON** (sortie parc à véloss) pour l'effectuer.

TOUTES PENALITES NON EFFECTUEES ENTRAINENT LA DISQUALIFICATION.

- **CARTON JAUNE** : Avertissement – remise en conformité pour continuer la course
- **CARTON BLEU** : Pénalité de 5 minutes minimums – arrêt en prison – (1 carton = 1 minute / 2 cartons = 2 minutes / 3 cartons disqualification)
- **CARTON ROUGE** : DISQUALIFICATION

Les décisions des arbitres sont sans appel.

Coca-Cola
PRESENTE
TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

REGLES PARTICULIERES LES RELAIS

- Zone réservée sous surveillance d'arbitres dans le parc à vélo
- Transmission de la puce **UNIQUEMENT** dans le parc à vélo
 - Rappel : la puce se porte obligatoirement cheville gauche
- Les temps limite sont les mêmes que pour les concurrents individuels

Coca-Cola
PRESENTE
TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE



**MERCI DE VOTRE
PARTICIPATION**