



*Coca-Cola*  
PRESENTE

**TRIATHLON  
DEAUVILLE  
NORMANDIE**  
PAYS D'AUGE

**BRIEFING  
EPREUVE LONGUE DISTANCE  
LEPAPE**

**Samedi 25 septembre  
14h00**

# LA MÉTÉO DU WEEK-END

Samedi 25

MATIN

Eclaircies



13°

10 km/h

APRÈS-MIDI

Eclaircies



21°

15 km/h

SOIRÉE

Eclaircies



20°

15 km/h

NUIT

Risque d'orages



16°

15 km/h

Indice de confiance: 2/5

## MAREE

SAMEDI 25

Basse mer : 07h57

Haute mer : 13h22 – coeff. 86

*Coca-Cola*  
PRESENTE

TRIATHLON  
DEAUVILLE  
NORMANDIE  
PAYS D'AUGE

# NOMBRE DE PARTICIPANTS

560 en solo  
21 équipes

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

# MESURES SANITAIRES

- Présentation d'un pass sanitaire obligatoire pour les participants
  - Possibilité de faire un test antigénique à la « pharmacie de l'Horloge » de Deauville
- Port du masque obligatoire sur le site du Triathlon mais pas pendant les épreuves
  - Dépôt du masque dans le parc à vélos
  - Port du masque à la sortie de la finish zone (non distribué par l'organisation, à prévoir dans vos sacs consignes ou via un accompagnateur)
- Respect des gestes barrières

**Harmonie mutuelle**  
GROUPE vyv

## CONSEILS PREVENTION COVID-19

- LAVEZ-VOUS LES MAINS**  
Pour éviter la transmission du virus il est important de se laver très régulièrement les mains au savon, des ongles jusqu'au poignets.
- GEL HYDROALCOOLIQUE**  
Si vous ne pouvez pas vous laver les mains au savon, vous pouvez utiliser une solution hydroalcoolique afin de vous désinfecter les mains.
- PORTEZ UN MASQUE**  
Le port du masque est le geste primordial afin de lutter contre la transmission du virus. Il est fortement recommandé dans les lieux publics.
- DISTANCE SOCIALE**  
Restez toujours à plus d'un mètre de distance les uns des autres.
- EVITEZ DE VOUS SERRER LA MAIN**  
En cette période il faut éviter de se serrer la main, de s'embrasser ou de partager des effets personnels avec d'autres personnes.

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 DEAUVILLE  
NORMANDIE**



**Parking** : nous vous conseillons de venir à vélo ou à pied sur le site de course.

Si vous venez en voiture, un parking d'une capacité de 300 places est réservé aux triathlètes (parking des Lais de Mer)

Il se situe Boulevard Cornuché - l'accès se fait par la Promenade Louis Delamare à Tourgéville (à l'extrémité Ouest de Deauville, devant le restaurant «La Villa sur la Plage»).

*Coca-Cola*  
PRESENTE

**TRIATHLON  
DEAUVILLE  
NORMANDIE**  
PAYS D'AUGE

# PROCEDURE RETRAIT DES DOSSARDS

- Horaire d'ouverture :
  - Vendredi 24 Septembre : 14h00 – 21h00
  - Samedi 25 Septembre : 09h30 – 13h30
- Merci de vous présenter au retrait des dossards muni de :
  - Votre pass sanitaire
  - Une pièce d'identité
  - Votre pass dossard (envoyé par email et téléchargeable en ligne)
- Chaque participant doit se présenter en personne (procédure covid) :
  - Pas de retrait possible par un tiers
  - Pour les relais, tous les participants doivent être présents en même temps au retrait des dossards
- 1 bracelet d'identification avec votre numéro de dossard vous sera posé par un bénévole dès le retrait du dossard

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

  
**TRIATHLON**  
**DEAUVILLE**  
**NORMANDIE**  
PAYS D'AUGE

# VOTRE PACK TRIATHLETE

- L'organisation fournira dans votre pack triathlète :
  - 1 bracelet d'identification avec le numéro de dossard
  - 2 dossards pour la course à pied et le cyclisme
  - 1 planche de stickers pour l'identification des triathlètes et de leurs matériels
  - 1 puce (dans le cas des relais – 1 puce par relais)
  - 1 bonnet de bain
  - 1 bon cadeau participants LD à récupérer sur le stand boutique
  
- L'organisation fournira aux finishers :
  - 1 médaille
  - 1 Tee-shirt finisher
  - 1 éco-cup

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

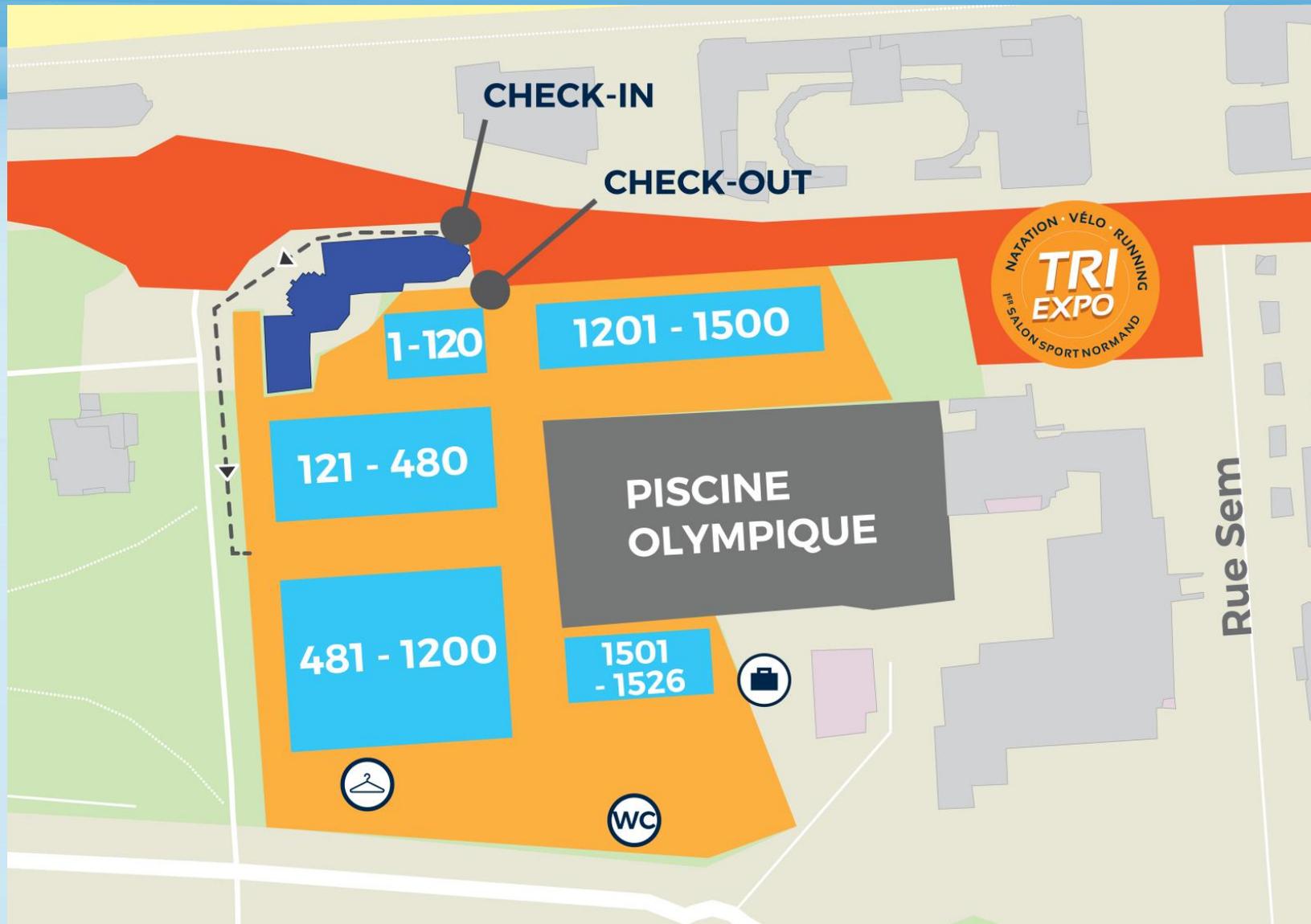
The background features a sunburst pattern of thin, radiating lines in shades of orange and yellow, emanating from a central point on the left side of the image. The overall color palette is warm, ranging from light yellow to deep orange.

**CHECK-IN PARC A VELOS  
LONGUE DISTANCE**

**SAMEDI 25 SEPTEMBRE**

**12H15 – 13H30**

# LE PARC A VELOS 2021



*la* **Cola**  
PRESENTE  
**ATHLON**  
**UVILLE**  
**MANDIE**  
PAYS D'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
  - Dossard positionné et visible sur le devant / fixé sur tenue ou ceinture par **3 points minimum**
  - Avec toutes vos affaires de course
  - Prenez aussi un sac pour vos affaires personnelles à déposer à la consigne (dans le parc à vélo)



Coca-Cola  
PRESENTE  
TRIATHLON  
DEAUVILLE  
NORMANDIE  
PAYS D'AUGE

# DANS LE PARC A VELOS

- Dirigez-vous vers votre emplacement
  - Déposez votre vélo du côté de l'étiquette
  - Visualisez/mémorisez votre place
  - Déposez vos affaires de course dans le bac prévu à cet effet
  - Seules les chaussures clipsables/cales automatiques peuvent être laissées sur le vélo
  - Le casque et la ceinture porte-dossard peuvent être laissés sur le guidon du vélo mais nous vous conseillons de les laisser dans le bac
- Mettez-vous en tenue pour l'épreuve natation
  - Récupérer la puce, la mettre sur la cheville gauche
  - Mettez votre combinaison, votre bonnet et vos lunettes de natation
  - Déposez votre sac d'affaires personnels à la consigne et dirigez-vous vers la zone départ natation
- Infos pratiques / utiles
  - Toute sortie du parc est définitive
  - Pas d'accompagnant autorisé dans le parc à vélos
  - Des WC et des tentes vestiaires sont à votre disposition dans le parc à vélos (il est interdit d'être nu dans le parc à vélo)
  - Les arbitres et les bénévoles sont là pour vous aider/conseiller



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

# LES STICKERS

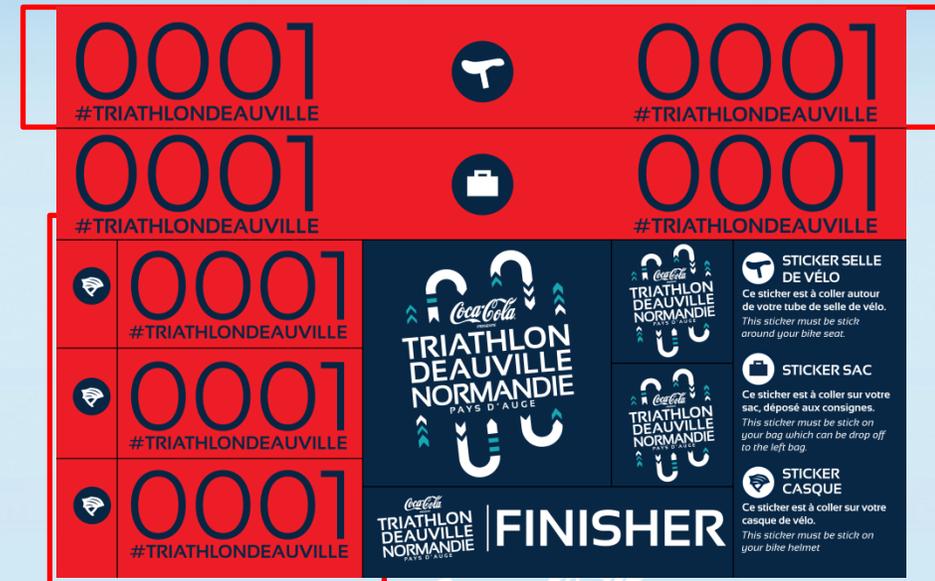
## VOTRE EQUIPEMENT

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

CASQUE



TIGE DE SELLE



Coca-Cola  
PRESENTE  
TRIATHLON  
DEAUVILLE  
NORMANDIE  
PAYS D'AUGE

# VOS AFFAIRES DE COURSE

## ➤ Epreuve natation

- Trifonction
- Combinaison
- Bonnet
- Lunettes
- Montre

## ➤ Epreuve vélo

- 1 sac poubelle (pour votre combinaison humide)
- Dossard / Porte dossard (en vente sur le village expo si vous n'en avez pas)
- Casque
- Lunettes
- Chaussures clipsables/cales automatiques ou autres
- Nutrition / nous vous conseillons de prendre votre propre ravitaillement de course

## ➤ Epreuve course à pied

- Dossard / Porte dossard (en vente sur le village expo si vous n'en avez pas)
- Chaussures running
- Chaussettes
- Gel dans la ceinture / nous vous conseillons de prendre votre propre ravitaillement de course
- Casquette

*Coca-Cola*  
PRESENTE

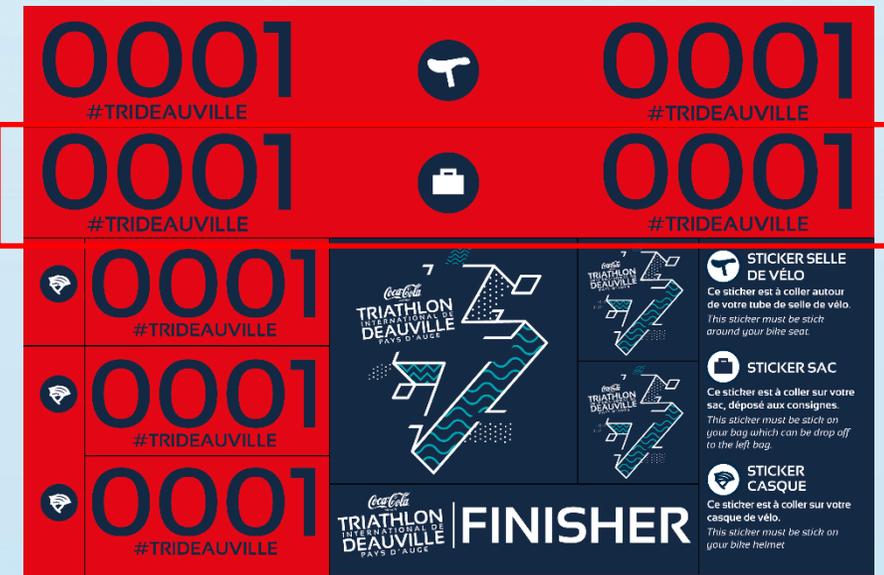
TRIATHLON  
DEAUVILLE  
NORMANDIE  
PAYS D'AUGE

# LA CONSIGNE / 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 A LA SORTIE du parc à vélos  
Horaires de la consigne : 12h15 – 13h30
- Les consignes seront apportées à la ligne d'arrivée par l'organisation

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

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



**L'ÉPREUVE**  
**LONGUE DISTANCE**  
**DÉPART SAMEDI À 14H00**

# PARCOURS NATATION

- Dirigez-vous dans la zone de départ - arrivée conseillée 13h15 / 13h30 au plus tard
- Echauffez-vous dans l'eau – fin de l'échauffement à 13h45
- Court briefing de l'arbitrage à 13h55
- **Départ à 14h00 au signal**
- Positionnez vous dans un des 3 SAS entre 13h50 et 13h55 (auto-détermination)
  - Expert/Confirmé (20 à 35')
  - Intermédiaire (35 à 45')
  - Débutant / Handi (Plus de 50')
- Départ des Pros – 2 mètres devant les participants
- **Départ en Mass Start en 3 vagues toutes les 2 minutes**
- Temps limite : 1h10 minutes après le départ

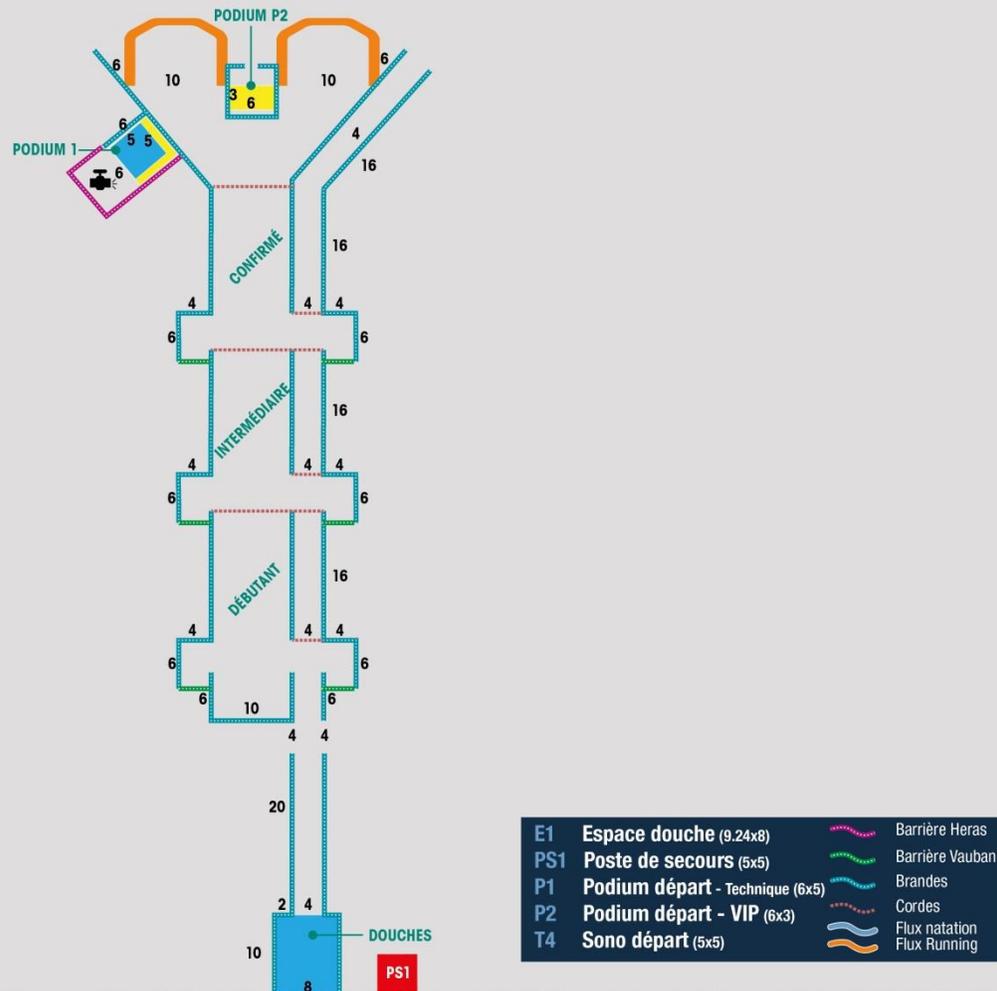
PAS DE PANIQUE : le chronométrage et le classement se font **au temps réel** c'est-à-dire que votre chrono se déclenche lors de votre passage sur le tapis de départ.

# DEPART NATATION



*Coca-Cola*  
PRESENTE  
**ATHLON  
AUVILLE  
NORMANDIE**  
PAYS D'AUGE

# DEPART NATATION



- Les concurrents seront guidés par l'organisation pour avancer dans chacun des SAS au fur et à mesure des départs des concurrents
- Départ en Mass start / 3 vagues toutes les 2 minutes
- Le tapis de chronométrage est placé sous l'arche
- Prenez le départ !

*Coca-Cola*  
PRESENTE

**TRIATHLON  
DEAUVILLE  
NORMANDIE**  
PAYS D'AUGE

# PARCOURS NATATION

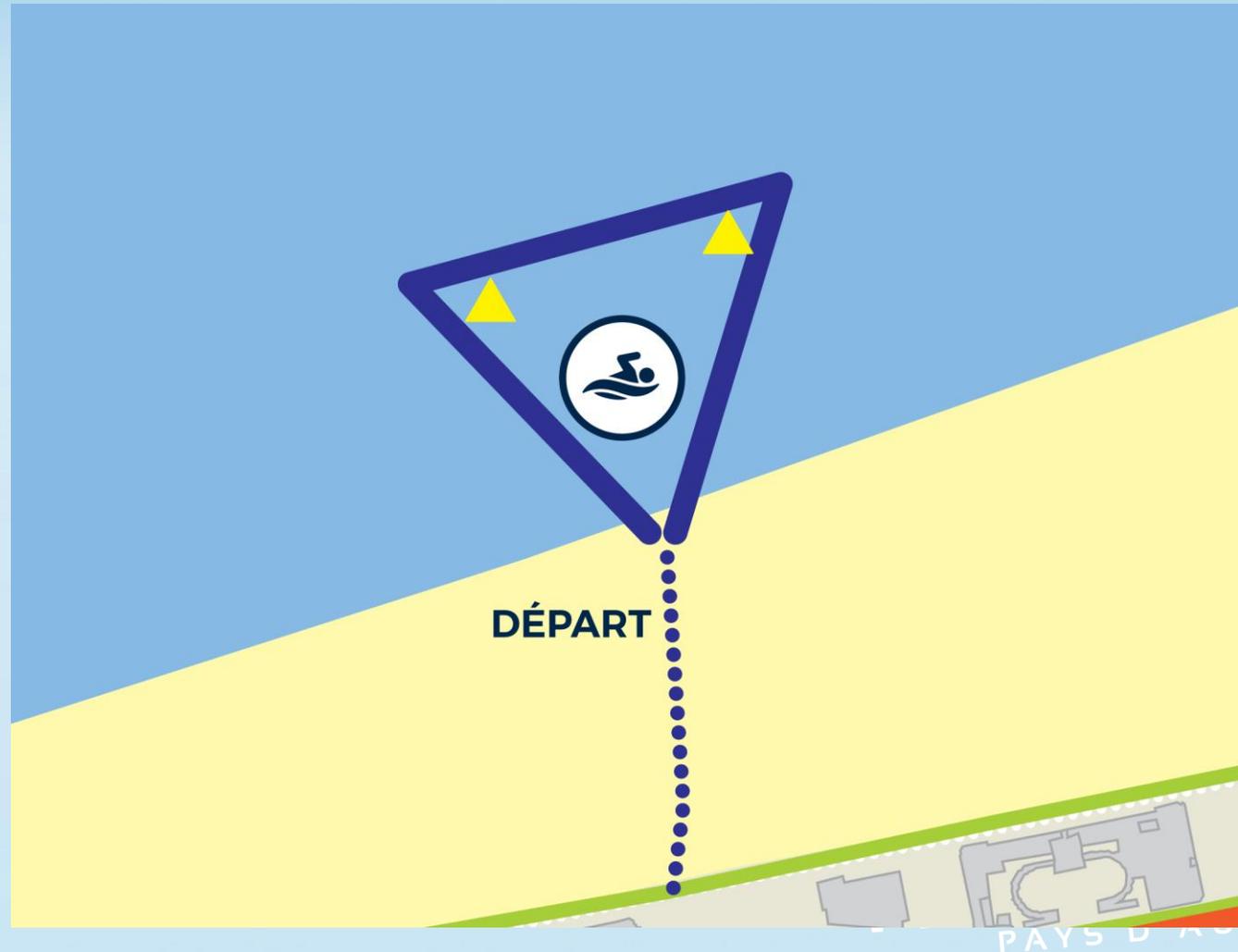
Distance : 1900 mètres  
2 boucles de 950m

Départ Marée basse

**Bouées ROUGES**

**Contournement par la droite**

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



# CONSIGNES D'ARBITRAGE

- Port du bonnet de l'organisation **OBLIGATOIRE**
- **Port de la combinaison obligatoire si température inférieure à 16°C et conseillée si température inférieure à 24°C**
- Aide à la flottaison interdite : gants, plaques, pull-buoy, tuba etc ...
- Passage obligatoire sur le tapis de chronométrage
- Contournement des bouées obligatoires
- Interdiction d'enlever complètement la combinaison avant d'être dans le parc à vélos

## SECURITE

- En cas de courant, ne pas viser la bouée de face mais anticipez le courant.
- Si vous êtes en difficulté, ne pas hésiter à aller chercher les sauveteurs à palmes (bouées tubes) ou les kayakistes (s'accrocher aux bouées) – Dispositif assuré par le FFSS / SNSM : 25 sauveteurs
- 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 vélos est à la disposition des triathlètes.
- N'hésiter pas à prendre un sac poubelle ou plastique pour votre combinaison.
- Mettez votre casque : jugulaire fermée et mettez votre dossard dans le dos
- Courrez à côté de votre vélo jusqu'à la sortie du 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.**

# TRANSITION N°1

NATATION → CYCLISME



Coca-Cola  
PRESENTE  
**ATHLON  
AUVILLE  
NORMANDIE**  
PAYS D'AUGE

# PARCOURS CYCLISTE

## INFORMATIONS PARCOURS

- 90 km en 2 boucles dans le Pays d'Auge
- Drafting interdit
- Kilométrage est indiqué tous les 10km
- Fléchage du parcours au sol et par panneaux indicateurs

## TEMPS LIMITE & ABANDON

- Temps limite : **5h30** après le départ du dernier.
- Un serre-file sera présent pour symboliser les temps limite de course
- Un camion / navette vous permettra de rentrer si vous êtes hors-course
- **Cut** : Un arbitre sera présent au 80<sup>ème</sup> kilomètre pour symboliser les temps limite de course et arrêter les concurrents hors-délai : +5h après le départ du dernier
- Vous ne repartirez pas sur la course à pied / si vous finissez le parcours cycliste → SOUS VOTRE RESPONSABILITE

Route abimée

DESCENTE DANGEREUSE DE  
TOURGEVILLE

Route abimée

COTE SAINT LAURENT : 15% de dénivelé sur 1 km

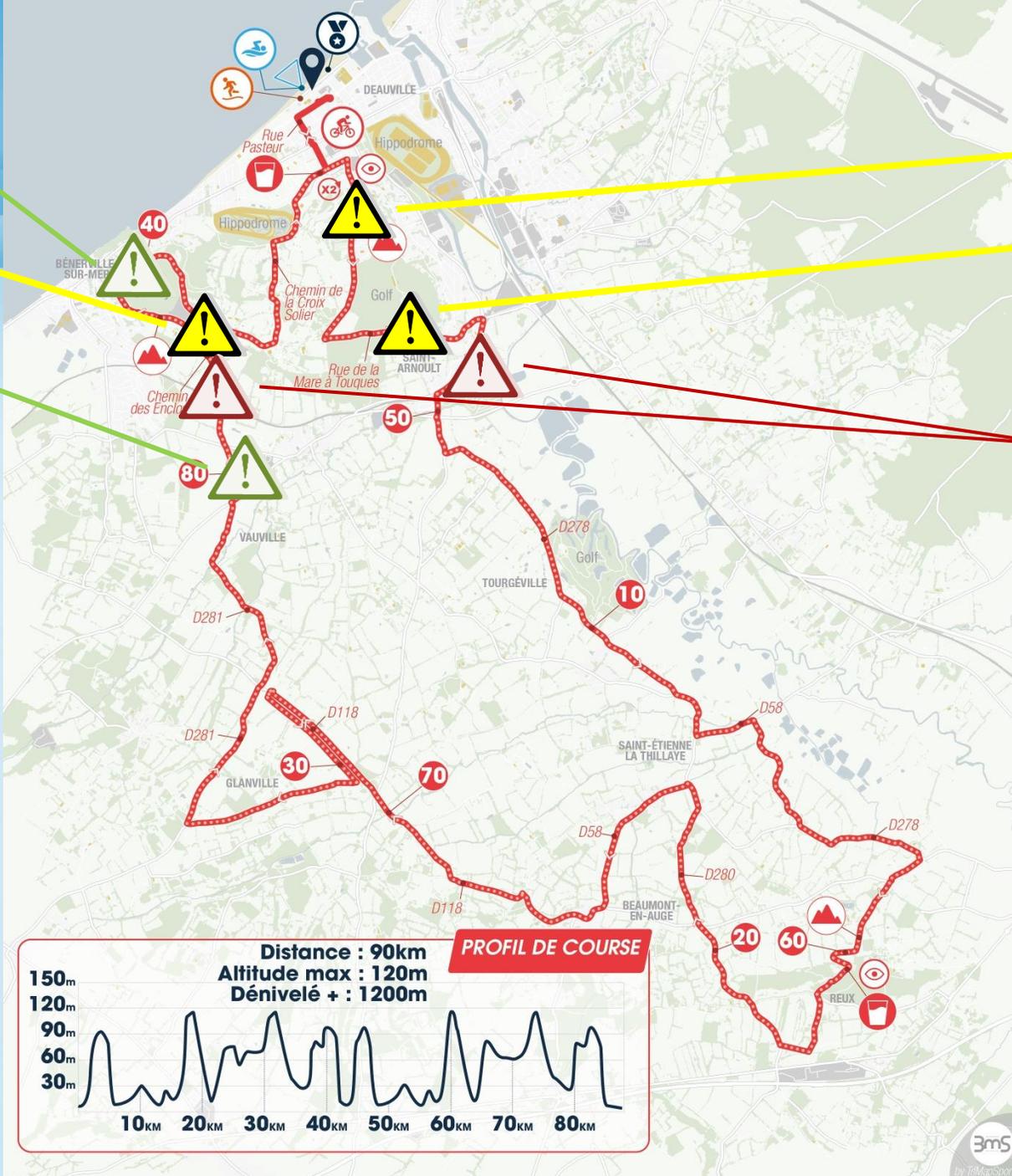
DESCENTE DANGEREUSE DE SAINT ARNOULT avec  
ralentisseurs

VOIE DE CHEMIN DE FER - Trains à :

**SAMEDI :**

- 14h54
- 15h59
- 16h42
- 17h52

**Pas  
d'incidence**



*Coca-Cola*  
 PRESENTE

# TRIATHLON DEAUVILLE NORMANDIE

PAYS D'AUGE



# RAVITAILLEMENT CYCLISTE

- Kilomètres n° : 18, 44, 60 et 88

Bacs de récupération

EAU

BOISSONS  
ENERGISANTES  
POWERADE

GEL ET BARRES  
CEREALES PUNCH  
POWER, BANANES

EAU

Bacs de récupération

- Eco Zone : Jetez vos gourdes et emballages uniquement dans les zones de propreté
- Nous vous proposons de prévoir votre propre ravitaillement de course



POWERADE®



Coca-Cola  
PRESENTE  
TRIATHLON

# REGLEMENTATION & CONSIGNES D'ARBITRAGE

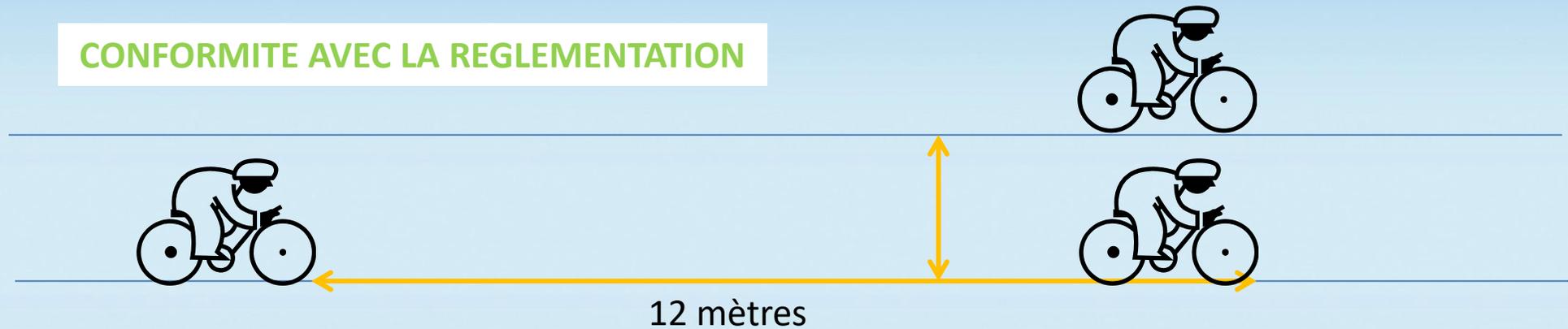
- Le dossard est porté visiblement dans le milieu du dos
- Port du casque obligatoire – jugulaire attachée
- Le circuit est interdit à la circulation des véhicules dans le sens opposé des cyclistes
- Respect du code de la route
- Rouler à droite – ne pas couper les virages
- Ne pas bloquer la route à un concurrent
- Respect de la zone de drafting
- Respect des éco-zones

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

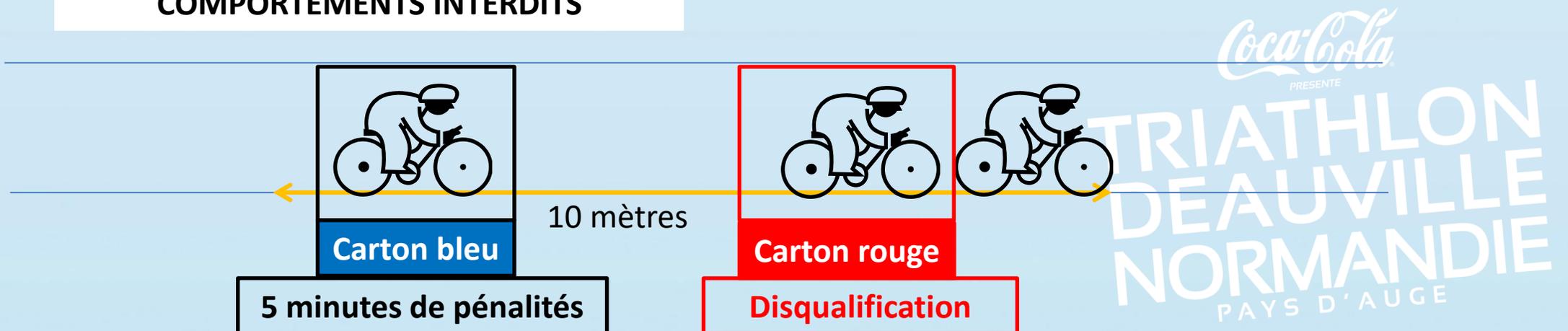
# PARCOURS CYCLISTE

## DRAFTING INTERDIT

CONFORMITE AVEC LA REGLEMENTATION



COMPORTEMENTS INTERDITS



# 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
- N'oubliez pas de vous arrêter à la « penalty box » si vous avez reçu un carton bleu sur la partie cyclisme

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

# TRANSITION N°2

CYCLISME → COURSE à PIED



*Coca-Cola*  
PRESENTE  
**ATHLON**  
**AUVILLE**  
**ORMANDIE**  
PAYS D'AUGE

# PARCOURS COURSE A PIED

## INFORMATIONS PARCOURS

- 2 boucles de 10,5 km
- Le kilométrage est indiqué tous les kilomètres.
- Le comptage de tours se fait automatiquement par votre passage sur un tapis situé sur l'avenue Lucien Barrière. Quelques mètres plus loin, levez les yeux : un écran vous indiquera le nombre de tours restants
- Points de contrôle installés sur le parcours.

## TEMPS LIMITE

- Temps limite :
  - +8h10 après le départ du dernier
- Cut à la tente chronométrage – à la fin du troisième tour :
  - +7h30 après le départ du dernier





**Ravitaillements :**  
 0,1k / 2,5k / 6k /  
 8k / 11k / 14k /  
 16,5k / 19k

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



# RAVITAILLEMENT COURSE A PIED

## ➤ POSTE N°1 : SORTIE PARC A VELO



- Arrosage : situé dans les Tennis de Deauville
  - 4 passages
- Eco Zone : Jetez vos gobelets et emballages uniquement dans les zones de propreté

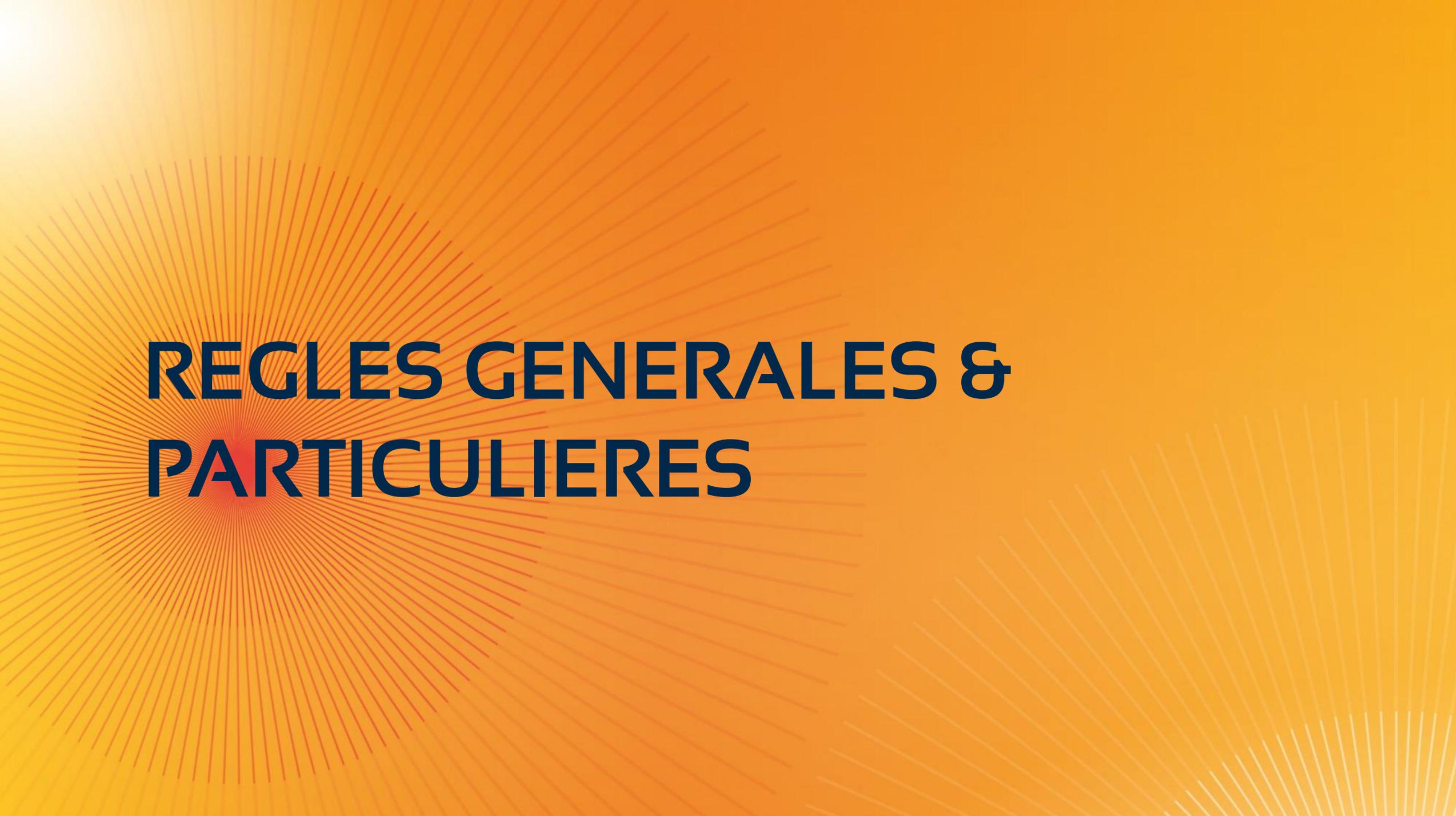


*Coca-Cola*  
PRESENTE  
TRIATHLON

# CONSIGNES D'ARBITRAGE

- Porter son dossard de façon visible : 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.

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



# **REGLES GENERALES & PARTICULIERES**

# 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.

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

# PENALITES

- **CARTON JAUNE** : Avertissement – remise en conformité pour continuer la course
- **CARTON BLEU** : Pénalité de 5 minutes – arrêt obligatoire à la « penalty box » en sortie de parc à vélo T2. 2 cartons bleus = 10 minutes. 3 cartons bleus = disqualification
- **CARTON ROUGE** : DISQUALIFICATION

Les décisions des arbitres sont sans appel.

# 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 puce vous sera retirée
- Gardez votre bracelet et votre dossard pour récupérer vos affaires et votre vélo dans le parc à vélos

# REGLES PARTICULIERES LES RELAIS

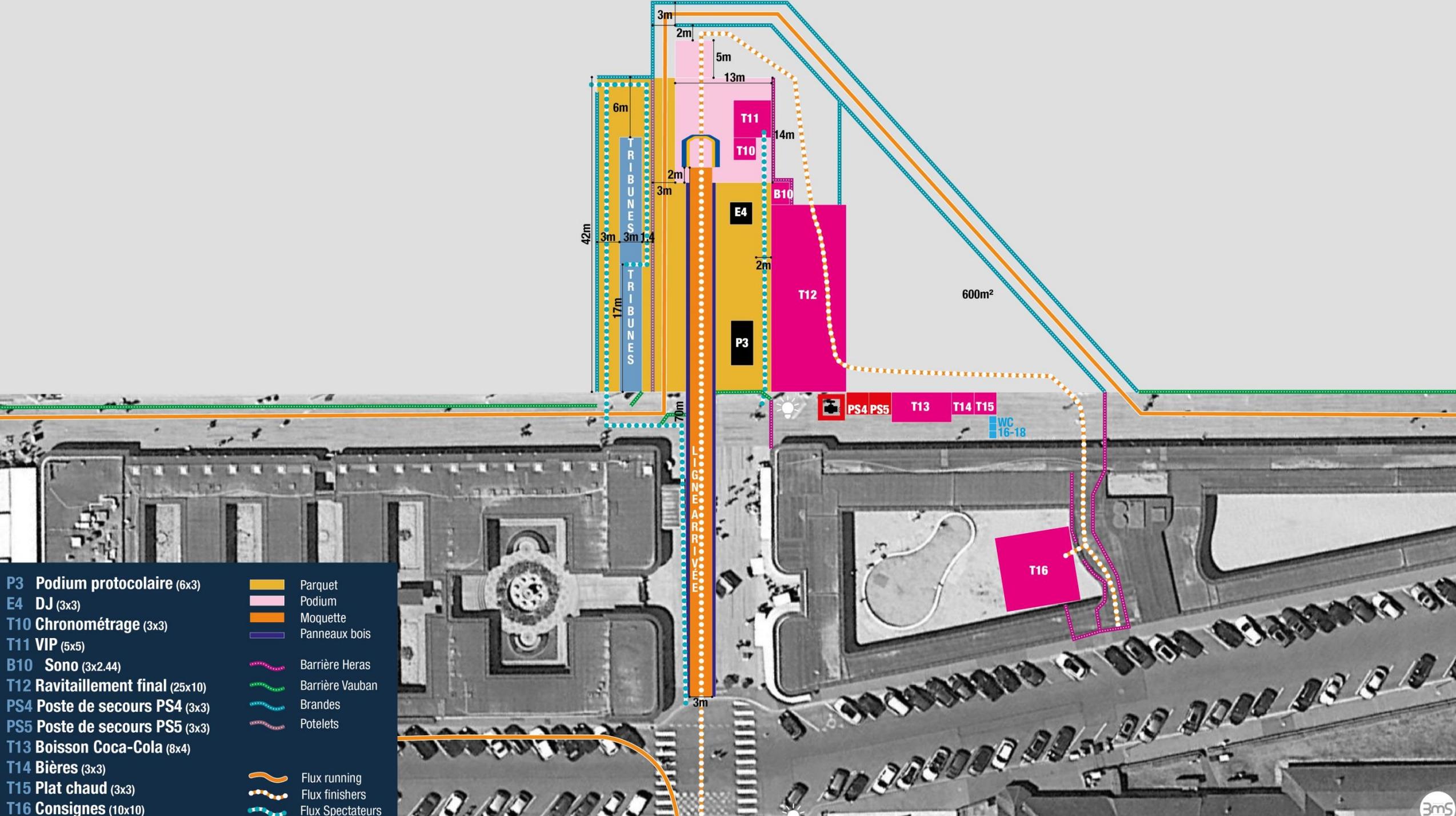
- Zone réservée sous surveillance d'arbitres dans le parc à vélos
- Transmission de la puce **UNIQUEMENT** dans le parc à vélos
  - Rappel : la puce se porte obligatoirement cheville gauche
- Les relayeurs pourront sortir et rentrer dans le parc à vélos par le check-in / check-out
- Les temps limite sont les mêmes que pour les concurrents individuels
- Les relayeurs peuvent franchir la ligne d'arrivée ensemble (tente compte-tours située av. Lucien Barriere)

*Coca-Cola*  
PRESENTE

TRIATHLON  
DEAUVILLE  
NORMANDIE  
PAYS D'AUGE



**VOTRE ARRIVEE,  
APRES L'EPREUVE**



- P3** Podium protocolaire (6x3)
  - E4** DJ (3x3)
  - T10** Chronométrage (3x3)
  - T11** VIP (5x5)
  - B10** Sono (3x2.44)
  - T12** Ravitaillement final (25x10)
  - PS4** Poste de secours PS4 (3x3)
  - PS5** Poste de secours PS5 (3x3)
  - T13** Boisson Coca-Cola (8x4)
  - T14** Bières (3x3)
  - T15** Plat chaud (3x3)
  - T16** Consignes (10x10)
- 
- Parquet
  - Podium
  - Moquette
  - Panneaux bois
  - Barrière Heras
  - Barrière Vauban
  - Brandes
  - Potelets
  - Flux running
  - Flux finishers
  - Flux Spectateurs

# ZONE D'ARRIVEE

- Juste après la descente de la plateforme d'arrivée, récupérez votre médaille et votre tee-shirt finisher
- Déposer votre puce dans le bac
- **Accédez au buffet, à consommer dans cette zone récupération/détente qui vous est dédiée : eau, soft, powerade, bière / fruits frais, fruits secs, gâteaux secs, charcuterie, fromage, pizza + PLAT CHAUD**
- Récupérez votre sac consigne
- Mettre en masque à la sortie de la « zone d'arrivée »
- Douche et Massage possibles à la piscine



# CHECK OUT PARC A VELOS

## ➤ SORTIE DU PARC A VELOS :

**SAMEDI 25 SEPTEMBRE : 19h30 – 22h15**

- 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

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

- 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.

# RESULTATS & PROTOCOLE

- Tous vos résultats en direct sur : [www.triathlondeauville.com](http://www.triathlondeauville.com) / Application mobile : Triathlon Deauville – sur App store et Play Store
- Les cérémonies protocolaires auront lieu au niveau de la ligne d'arrivée pour l'édition 2021. Les vainqueurs pourront y retirer leur lot et leur trophée, après validation des résultats par l'organisation
- Les catégories récompensées :
  - 3 premiers au scratch H et F
  - Vainqueur H et F (hors premier scratch) catégories : senior, Vétérans+40, vétérans+50
  - Premiers relais masculin, féminin, mixte
  - Club le plus représenté
- **Horaires de la cérémonie des récompenses** : Samedi 25 septembre – 20h00
- Options photos: Le lien pour voir et commander vos photos sont disponibles 48h après la fin de l'édition sur : [www.photorunning.fr](http://www.photorunning.fr)

*Coca-Cola*  
PRESENTE

TRIATHLON  
DEAUVILLE  
NORMANDIE  
PAYS D'AUGE



**MERCI DE VOTRE ECOUTE**