



LEPAPÉ
PRESENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'ÉMERAUDE

BRIEFING

**DECOUVERTE
AÉSIO MUTUELLE**

**Samedi 14 Sept. 2024
09h00**



PROGRAMME SPORTIF 2024

PROGRAMME SPORTIF

VENDREDI 13 SEPTEMBRE

10h00 – Départ du Raid Entreprises - Saint-Briac-sur-Mer

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

09h00 – Départ du Découverte - Aésio mutuelle - Plage de Longchamp, Saint Lunaire

14h00 – Départ du Longue Distance - Plage de Longchamp, Saint Lunaire

15h30 – Départ de l'Xtrem Kids - Mc Donald's - Plage de Longchamp, Saint Lunaire

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

10h00 – Départ du Distance Olympique - Plage de Longchamp, Saint Lunaire

14h00 – Départ des Swimruns Court, Médium - Zoggs et Long - Super U - Plage de l'Ecluse, Dinard

TRIEXPO DINARD

Horaires

VENDREDI 13 SEPT.

17h00 – 21h00

SAMEDI 14 SEPT.

08h00 – 20h00

DIMANCHE 15 SEPT.

08h00 – 18h00

INFOS EN PLUS

- 5076 participants
- 18 nationalités
- 205 Clubs

Programme Découverte

VENDREDI 13 SEPTEMBRE

17:00 - 21:00 : Retrait des dossards - Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire

18:00 – 18:45 : Briefing

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

06:30 - 08:00 : Retrait des dossards - Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire

07:00 - 08:30 : Check-in parc à vélos et consignes - Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire

09:00 : Départ du Découverte - Plage de Longchamp Saint-Lunaire

10:30 – 10:45 : Remise des récompenses - Digue de Longchamp Saint-Lunaire

10:45 – 11:45 : Check-out parc à vélos - Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire

INFOS EN PLUS

- 1050 participants
- 39 relais
- Couleur de course : Bleu

Accès & Parkings



Site





**AVANT
COURSE**

Retrait dossard

HORAIRES

Rue Norois – au cœur du Tri Expo

Vendredi 13 septembre – 17:00 – 21:00

Samedi 14 septembre - 06:30 – 08:00

À PREVOIR

- ✓ **PIECE D'IDENTITE**
- ✓ **PASS DOSSARD (reçu par mail)**

INFOS EN PLUS

- **RELAIS** : un relayeur peut retirer le pack triathlète pour son équipe
- **RETRAIT PAR UN TIERS – Autorisé** : prévoir la pièce identité et pass dossard

PACK TRIATHLETE

✓ **1 BRACELET D'IDENTIFICATION**

Attaché par un bénévole dès le retrait du dossard

✓ **1 DOSSARD**

A porter **de face** lors du check-in

A porter **dans le dos** lors de l'épreuve vélo

A porter **de face** lors de l'épreuve running

✓ **1 PLANCHE DE STICKERS :**

3 stickers casque, 1 sticker vélo, 1 sticker consigne

✓ **1 PUCE**

A porter à la cheville gauche

✓ **1 BONNET DE BAIN**

Port du bonnet obligatoire lors de la compétition

Le port d'un second bonnet est autorisé sous le bonnet officiel



COURSE

Check-In Parc à vélos

HORAIRES

Samedi 14 septembre – 07:00 – 08:30

Entrée par le Boulevard de Longchamp (au niveau de la rue des Goélands)

À PREVOIR

✓ DOSSARD

A porter de face lors du contrôle d'entrée parc à vélos

✓ STICKERS POSÉS

3 stickers casque, 1 sticker vélo sur la tige de selle, 1 sticker sac consigne

✓ CASQUE

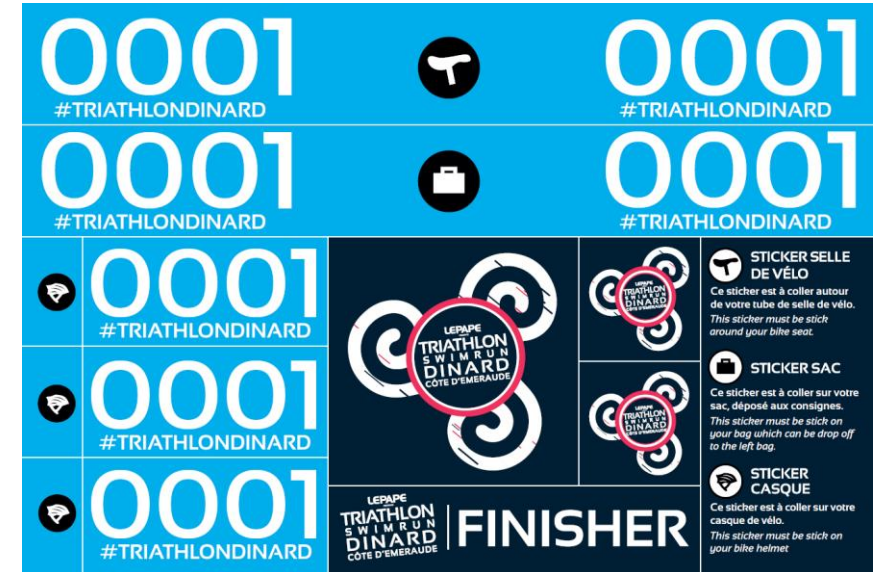
Jugulaire fermée et réglée

✓ VELO

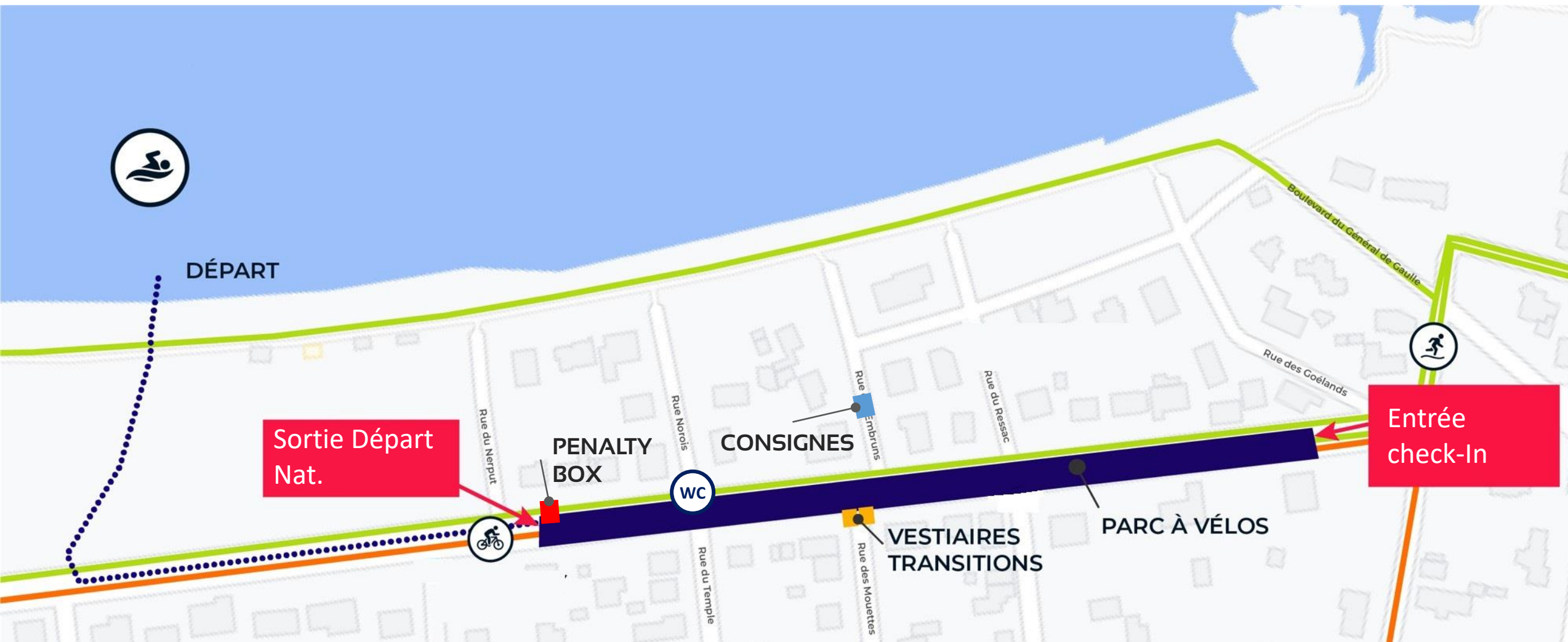
Vérifier les freins et les extrémités de cintre bouchées

✓ AFFAIRES DE COURSE

Sac consigne à déposer au cœur du parc à vélos (au niveau de la rue des Embruns)



Aire de transition check-in



Installation parc à vélos

A MON EMPLACEMENT

✓ DÉPOSER MON VÉLO

A l'emplacement de mon N° de dossard

✓ DÉPOSER MES AFFAIRES DE COURSE DANS MON BAC

Les chaussures peuvent être dans votre bac ou clipser sur le vélo.

Le casque et la ceinture porte-dossard peuvent être laissés sur le cintre du vélo.

Rien ne doit dépasser du bac !

Les affaires contrôlées ne peuvent plus sortir du parc.

SERVICES

TOILETTES

VESTIAIRES

Homme et Femme

CONSIGNES

Sticker posé sur votre sac – à déposer au cœur du parc à vélos (au niveau de la rue des Embruns)

À VÉRIFIER AVANT MON DÉPART

✓ MA PUCE SUR LA CHEVILLE GAUCHE

✓ LA PRESSION DE MES PNEUS

✓ MES AFFAIRES DE COURSE DANS LE BAC ET MON VELO

Chaussures running/vélo, porte dossard, nutrition, gourde

✓ RIEN NE TRAINE AU SOL

✓ JE PARS AVEC MON MATÉRIEL DE NATATION

Bonnet, lunettes, combinaison

INFOS EN PLUS

- Entrée réservée uniquement aux triathlètes de la course
- Contrôle et assistance réalisés par des arbitres de la FFTRI

Epreuve natation

HORAIRES

Samedi 14 septembre – 09:00

PROCEDURE

✓ SORTIE PARC À VELOS

Sur le côté ouest du parc à vélo pour rejoindre la plage
Le départ sera donné à marée descendante

✓ ECHAUFFEMENT

Echauffement dans l'eau possible (fin d'échauffement 8:45)

DISTANCE

DÉPART : placement libre

(<10' / <15' / <20' / >20' / Relais)

- **MASS-START : 1 SAS Élite (au temps officiel)**

- **ROLLING START : vagues de 10 triathlètes**

500M / 1 BOUCLE

TEMPS LIMITE :

30 minutes après le départ

Chronométrage au temps réel

SÉCURITÉ & ABANDON

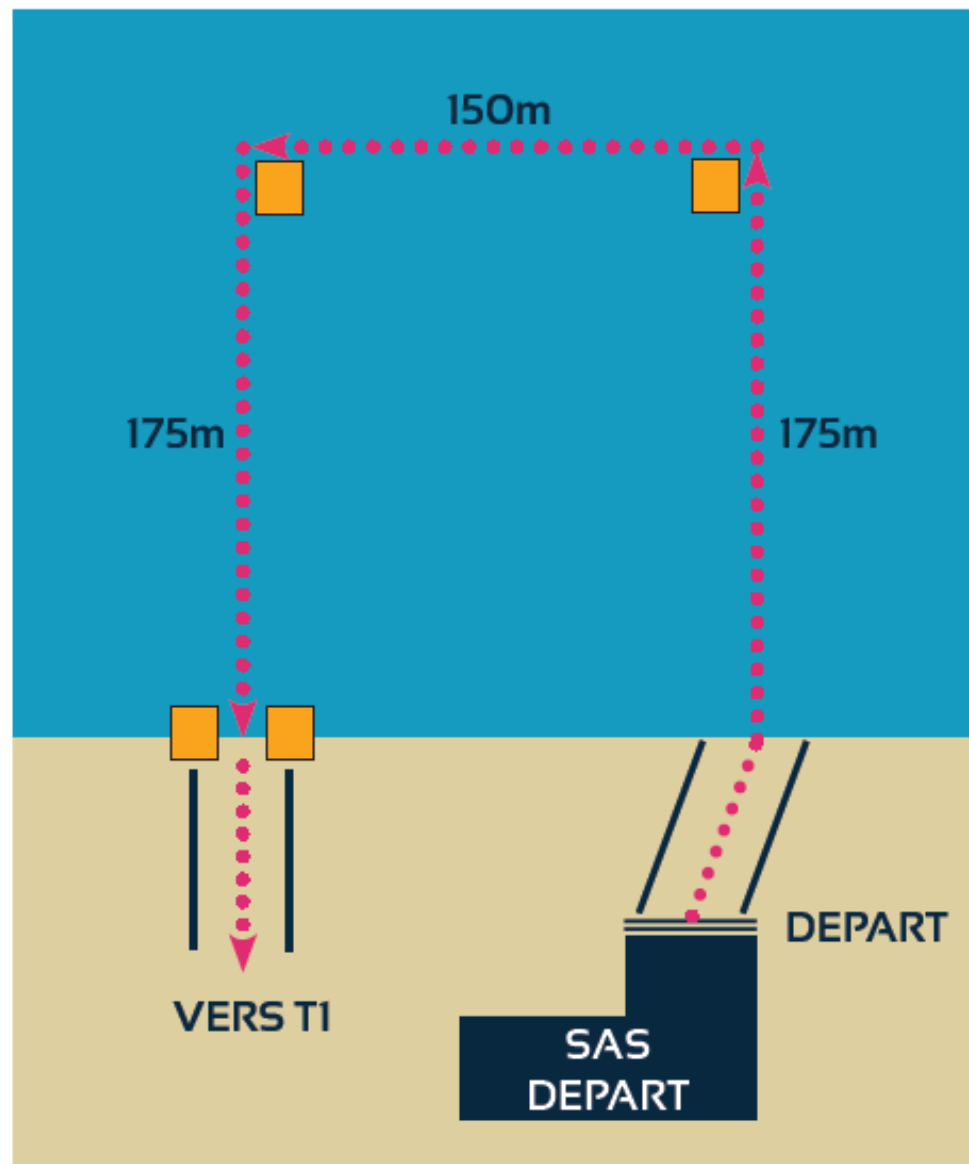
Dispositif assuré par la SNSM et organisation

Pour alerter, mettez-vous sur le dos et levez les bras.

REGLEMENT

- ✓ 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 24,5°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.
- ✓ **Les relayeurs ont un bonnet de couleur différente (dernier SAS)**

Parcours natation



INFOS EN PLUS

- Marée basse à 10:59
- Coeff : 37

Transition natation > cyclisme

REJOINDRE MON EMPLACEMENT

- ✓ **ENLEVER MA COMBINAISON** – uniquement dans le parc à vélos
- ✓ **METTRE MES AFFAIRES DE VELO**
Casque jugulaire fermée et réglée
- ✓ **METTRE MON DOSSARD DANS LE DOS**
- ✓ **RANGER MES AFFAIRES DANS LE BAC**
Pensez à prendre un sac poubelle pour mettre vos affaires de natation dedans
- ✓ **POUSSER SON VÉLO JUSQU'À LA SORTIE DU PARC À VÉLOS**
Monter sur son vélo après avoir franchi la ligne de montée

SERVICES

TOILETTES

VESTIAIRES

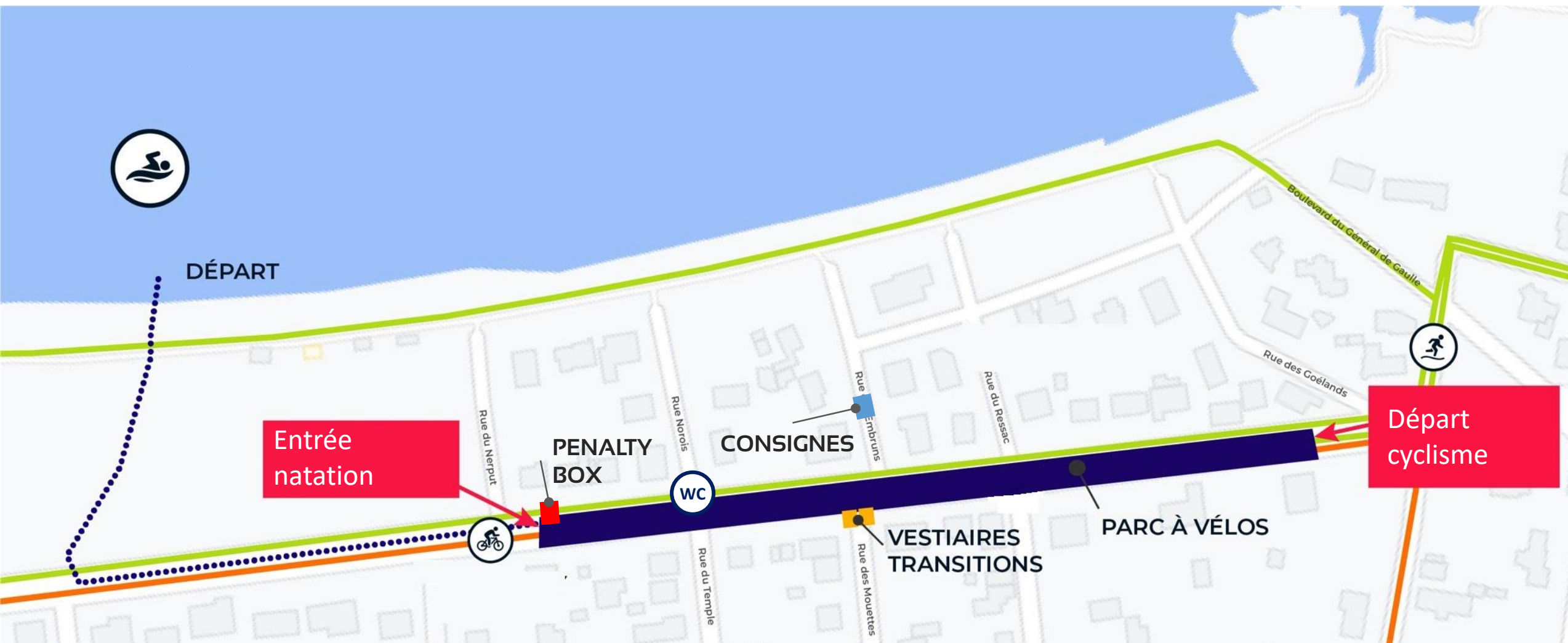
Homme et Femme

Interdiction d'être nu en dehors des vestiaires

INFOS EN PLUS

- Entrée relayeurs se fait par l'entrée Check-in (intersection Bvd Longchamps /rue des Goélands).
- Pensez à vous transmettre la puce !

Aire de transition T1



Epreuve cycliste

DISTANCE

20KM sur une seule boucle

DÉNIVELÉ 150m D+

TEMPS LIMITE : 1h30 après le départ

Chronométrage au temps réel

Le cut se fera à l'entrée du parc à vélos avant T2.
L'organisation se réserve le droit d'un arrêt anticipé en fonction des temps intermédiaires.

A noter : pas de ravitaillement sur l'épreuve vélo.

SECURITE & ABANDONS

ACCIDENTS

Témoin d'un accident, prévenir un signaleur, il se chargera de prévenir les secours

ABANDONS

En cas d'abandon, merci de prévenir un membre de l'organisation

REGLEMENT

- ✓ Drafting interdit – c'est une épreuve contre la montre en individuel
- ✓ Respect du code de la route – rouler à droite sans couper les virages
- ✓ La circulation des riverains est autorisée seulement dans le sens des cyclistes
- ✓ Disqualification en cas de jets de débris sur la voie publique hors zone de Propreté



SIGNALETIQUE

Couleur du marquage au sol : JAUNE

ABANDON

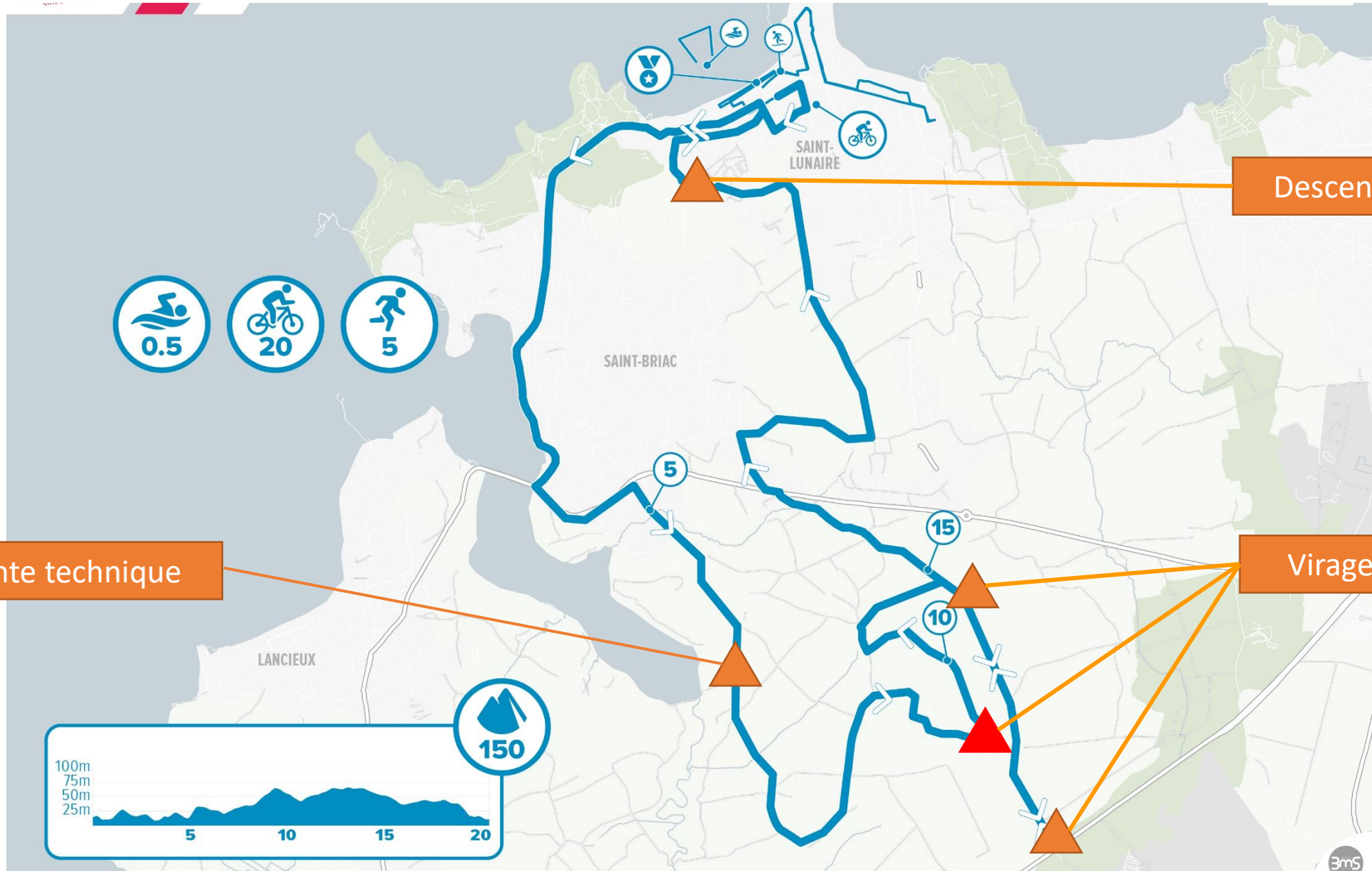
Un camion / navette vous permettra de rentrer si vous êtes hors-course.

Zoom sur la sortie et le retour dans le parc à vélos

-  Retour parc à vélos
-  Sortie parc à vélos



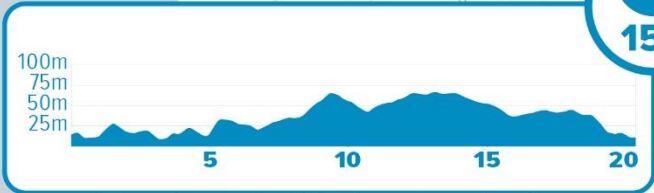
Carte parcours cyclisme



Descente technique

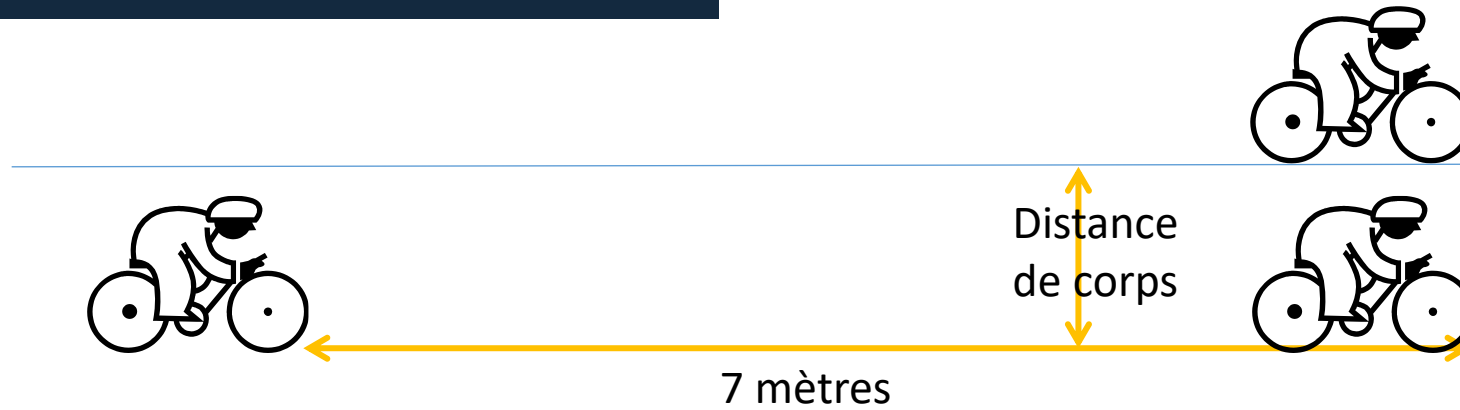
Descente technique

Virages techniques



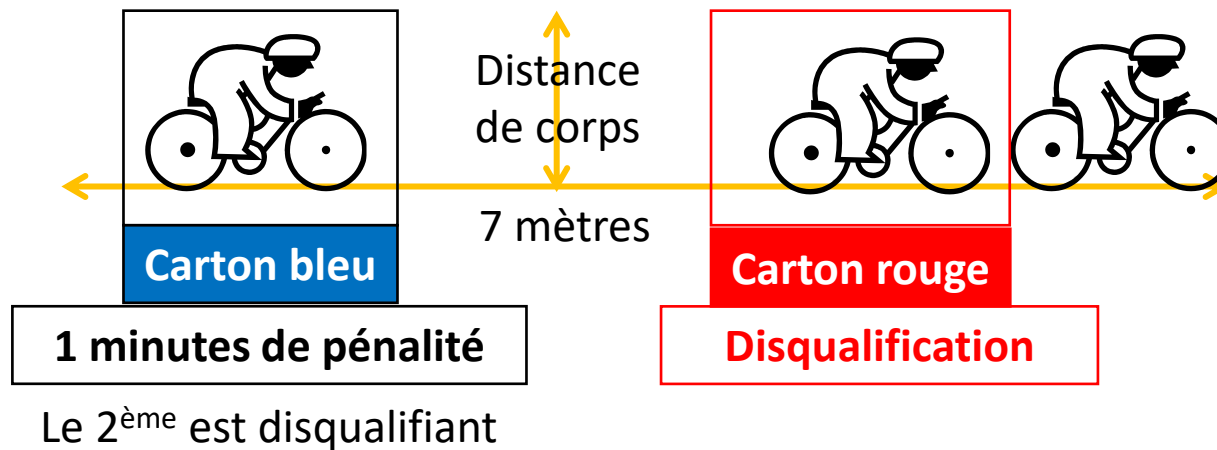
Drafting

CONFORME

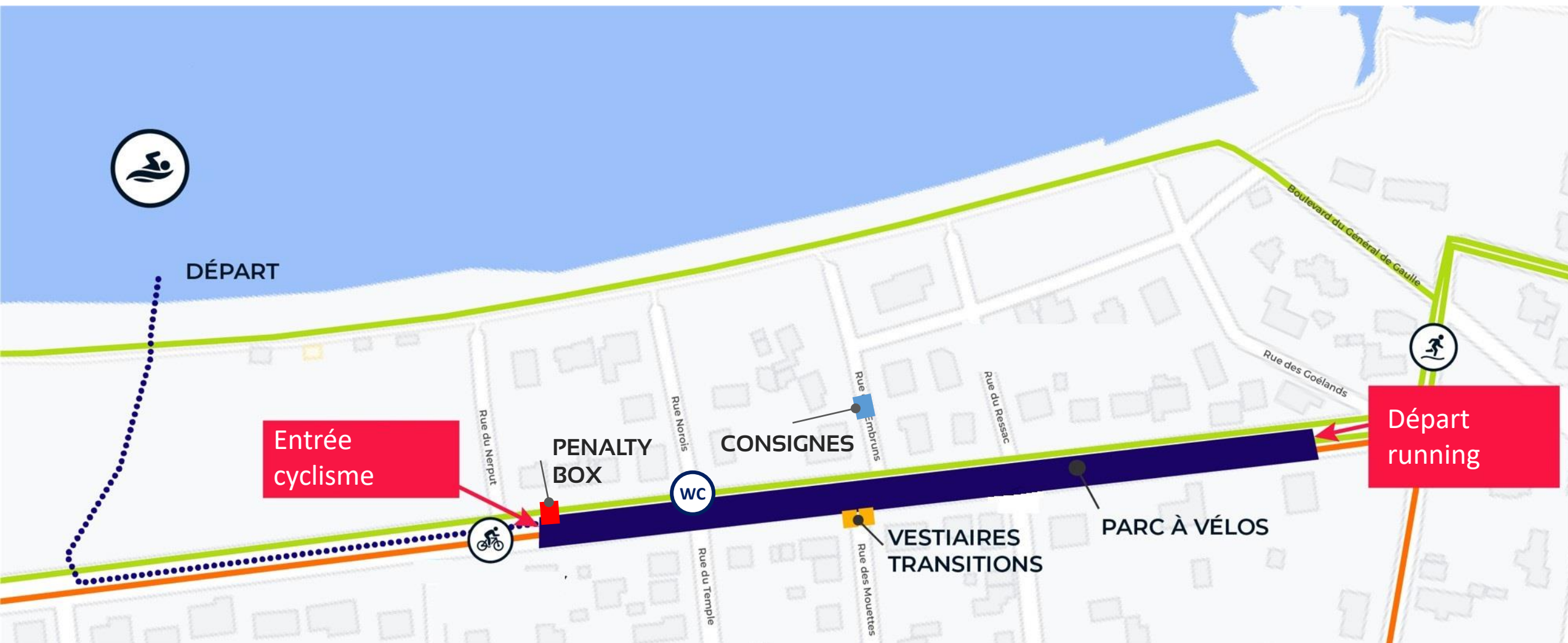


25 secondes
pour dépasser

NON-CONFORME



Aire de transition T2



Transition vélo > running

REJOINDRE MON EMPLACEMENT

✓ DESCENDRE DU VELO À L'ENTRÉE DANS LE PARC À VÉLOS

Avant d'avoir franchi la ligne de descente

✓ POUSSER MON VÉLO JUSQU'À MON EMPLACEMENT

Casque jugulaire fermée et réglée

✓ METTRE MES AFFAIRES DE RUNNING

✓ METTRE MON DOSSARD DEVANT

✓ RANGER MES AFFAIRES DANS LE BAC

SERVICES

TOILETTES

VESTIAIRES

Homme et Femme

Interdiction d'être nu en dehors des vestiaires

INFOS EN PLUS

- Entrée relayeurs se fait par l'entrée Check-in (intersection Bvd Longchamps/rue des Goélands). Pensez à vous transmettre la puce.
- Box Pénalité entrée de la 2^{ème} transition : responsabilité du participant de s'arrêter de lui-même pour effectuer sa pénalité

Epreuve running

DISTANCE

5KM – 1 boucle

TEMPS LIMITE : 2h20 après le départ

Chronométrage au temps réel

L'organisation se réserve le droit d'un arrêt anticipé en fonction des temps intermédiaires

NE PAS FRANCHIR DE LIGNES DE RACKS POUR REJOINDRE LE PARCOURS COURSE À PIED

SECURITE & ABANDONS

ACCIDENTS

Témoin d'un accident, prévenir un signaleur, il se chargera de prévenir les secours

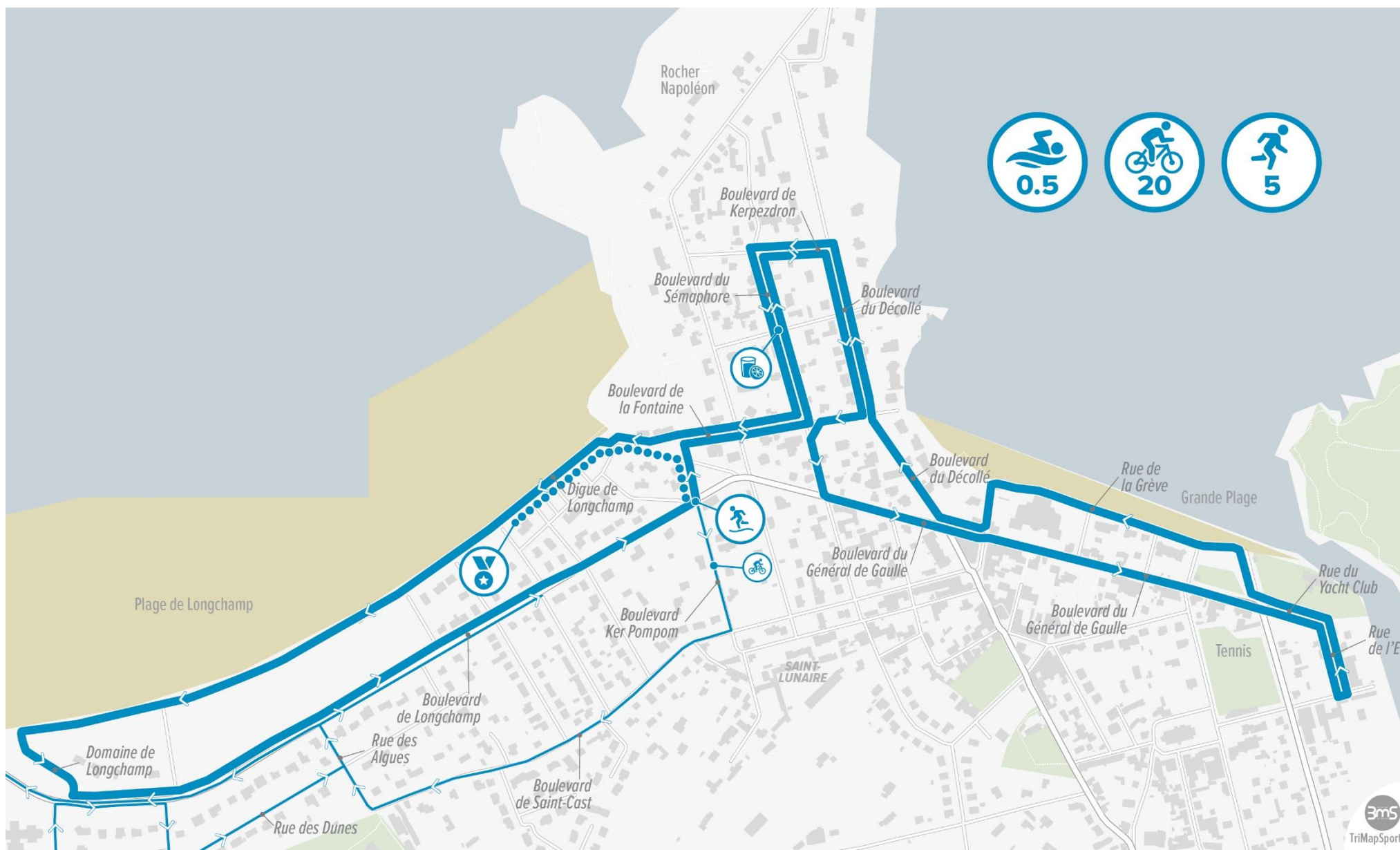
ABANDONS

En cas d'abandon, merci de prévenir un membre de l'organisation

REGLEMENT

- ✓ Porter son dossard de façon visible : hauteur de taille et attaché en 3 points minimum
- ✓ Tenue conforme (pas de torse nu, bretelles sur les épaules)
- ✓ Passage sur les points de contrôle obligatoires sous peine de disqualification.
- ✓ Disqualification en cas de jets de détritrus sur la voie publique hors zone de Propreté

Carte running



Ravitaillement de course

EMPLACEMENT

RAVITAILLEMENT ORGANISATION

1km / 3km

POSTE MEDICAL

POSTES MEDICAUX

Ligne d'arrivée + poste mobile

ACCIDENTS

Témoin d'un accident, prévenir un signaleur, il se chargera de prévenir les secours



INFOS EN PLUS

- JET DETRITUS HORS ZONE PROPLETE = DISQUALIFICATION



Règlementation

INTERDICTION

- ✓ 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
- ✓ Utiliser une caméra (type GoPro) sur son casque – autorisé uniquement si elle est fixée sur votre vélo
- ✓ Être assisté ou accompagné par une voiture, moto, vélo et coureur à pied extérieur

ABANDON

- ✓ Signalez-votre abandon à un arbitre ou un bénévole afin qu'il puisse être enregistré pour des raisons de sécurité et de chronométrage
- ✓ Votre puce et votre dossard vous seront retirés. Gardez votre bracelet pour récupérer vos affaires et votre vélo dans le parc à vélos

PENALITES

- ✓ **CARTON JAUNE** : Avertissement – remise en conformité pour continuer la course
- ✓ **CARTON BLEU** : En cas de drafting, 1 minute de pénalité. 2 cartons bleus : DISQUALIFICATION
- ✓ **CARTON ROUGE** : DISQUALIFICATION
- ✓ Les décisions des arbitres sont sans appel.

POUR LES RELAIS

Les relayeurs peuvent franchir la ligne d'arrivée ensemble (regroupement au niveau de la tente compte-tours située rue des Goélands)



APRÈS
COURSE

Après course

LIGNE D'ARRIVÉE

- ✓ **SOURIRE POUR LA PHOTO**
- ✓ **FRANCHIR LA LIGNE**
- ✓ **REDONNER SA PUCE**
- ✓ **PASSER LA MÉDAILLE AU TOUR DU COU**
- ✓ **PROFITER DU RAVITAILLEMENT FINAL**

BUFFET

Galette saucisse, eau (plate et pétillante), Coca-Cola, sodas, bière, etc.

Fruits, fruits secs, Tucs, madeleines, bonbons, chocolat, emmental.

Ne pas faire demi-tour dans la tente / 1 seul passage

CONSIGNES

Récupérer votre sac de consigne avant de sortir de la zone d'arrivée, après avoir récupéré votre médaille et votre éco-cup.

MASSAGES

L'espace se trouve au niveau de la ligne d'arrivée (après les consignes)

Contrôle sortie parc à vélos

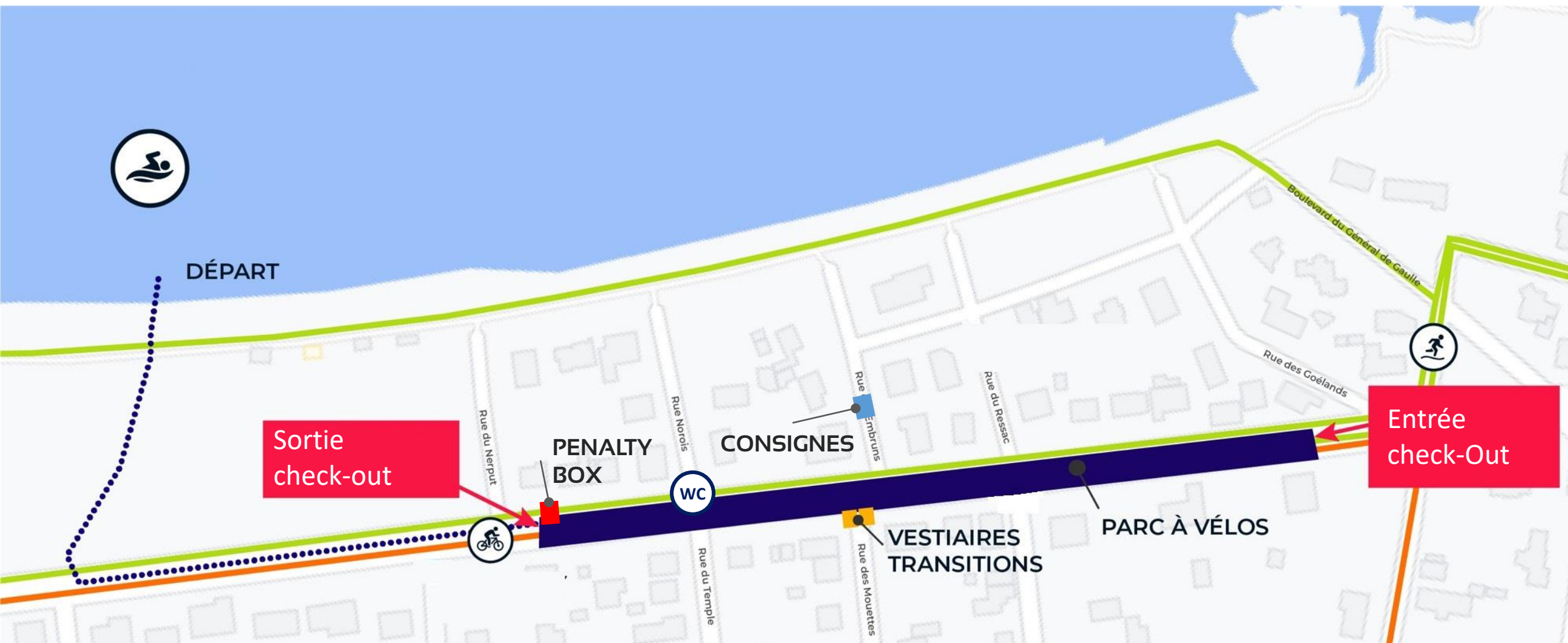
HORAIRES

Samedi 14 septembre – 10:45 – 11:45

À RETIRER

- ✓ **ENTRER PAR LE BOULEVARD DE LONGCHAMP** (au niveau de la rue des Goélands)
- ✓ **GARDER SON BRACELET AU POIGNET**
Il sera coupé à votre sortie du parc à vélos – toute sortie est définitive
- ✓ **RECUPERER VOS AFFAIRES DANS VOTRE BAC**
- ✓ **PRENDRE SON VELO**
- ✓ **SORTIE PAR LE BOULEVARD DE LONGCHAMP** (côté rue de Nerput)

Aire de transition check-Out



Après course

CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE

Samedi 14 septembre – 10:30

Catégories récompensées :

- ✓ 3 premiers au scratch Homme et Femme
- ✓ Premiers relais masculin, féminin, mixte

Attention : seuls les triathlètes ayant pris le départ en Mass start peuvent prétendre au podium.

RÉSULTATS

Tous vos résultats en direct sur : www.triathlondinard.com
30 minutes après l'arrivée du dernier (au temps limite et selon les litiges).

MÉDICAL

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



BONNE
COURSE