CARCASSONNE
PATRIMOINE MONDIAL

36e TRIATHLON DE CARCASSONNE

24 & 25 mai 2025

BRIEFING

AUDE
LE DÉPARTEMENT

carcassonne agglo
SOLIDARITÉ

INFORMATIONS SUR L'ORGANISATION

Le Triathlon Club Carcassonne vous remercie de votre inscription
Nous sommes heureux de vous accueillir pour le **36e Triathlon de Carcassonne**

Comité d'organisation
Véronique BEDMAR (Présidente) / Triathlon Club Carcassonne

Arbitre principal
Franck Debreilly

Animateur
Philippe PANETTA

SITE DE L'ÉPREUVE

- Épreuve organisée sur le complexe de loisirs Raymond Chésa / Lac de la Cavayère, Carcassonne.
- Accès au site : https://goo.gl/maps/Dw2dFo1yob12

- Lors de votre arrivée sur le site en voiture, conformez-vous aux indications des bénévoles. Soyez prudents car les parcours vélo empruntent les routes d'accès au site.
- Une aire de stationnement est prévue dans le champ en herbe qui se situe sur la gauche de la route qui mène au lac. Les parkings du complexe de loisirs et du lac étant utilisés pour le parc à vélos et les courses, aucun véhicule ne pourra y stationner.

- Sur le site de course vous trouverez le village d'arrivée avec :
  - Les chalets de retraits de dossards
  - Le podium
  - Les secours
  - La buvette du TCC qui assurera la restauration durant tout le week-end (sandwichs, frites, gâteaux, boissons…)
  - Les stands de nos partenaires : Réflexothérapeutes

DÉROULEMENT DU WEEK-END

Horaires

CARCASSONNE
PATRIMOINE MONDIAL

	Retrait dossards*	Ouverture parc vélo	Fermeture parc Briefing sur la plage de départ	DÉPART	Remise des récompenses
SAMEDI 24 MAI					
Triathlons Jeunes	À partir de 11h30	14h30 (rdv sur la plage de sable)	5 min avant chaque course	14h45 ➔ Départ de la 1ère course (3 courses prévues selon le nombre d'enfants inscrits et leur catégorie d'âge)	Chaque enfant sera récompensé par une médaille à l'arrivée.
Triathlon M	À partir de 16h00 chez Décathlon le 23 mai et à partir de 11h30 le 24 mai	12h30	13h45	14h00	À partir de 17h30
DIMANCHE 25 MAI					
Triathlon S	À partir de 9h00	11h30	12h30	12h45	À partir de 14h15
Triathlon XS	À partir de 8h00	8h30	9h45	10h00	À partir de 11h15

**Le retrait des dossards pour les courses du dimanche sera également possible le samedi de 16h00 à 18h00.*

L'ouverture du parc pour la récupération du matériel se fera après l'arrivée du dernier concurrent à vélo.

AUDE
LE DÉPARTEMENT

carcassonne agglo
SOLIDARITÉ

RETRAIT DES DOSSARDS

CARCASSONNE
PATRIMOINE MONDIAL

IMPORTANT

Pour retirer votre dossard le jour de l'épreuve vous devrez obligatoirement vous munir des pièces suivantes :

- JUSTIFICATIF D'INSCRIPTION (que vous avez reçu par mail lors de votre inscription).
- Une pièce d'identité.

- Licencié(e)s FFTRI : votre licence FFTRI 2025.
- Mineurs : l'autorisation signée du responsable légal est obligatoire pour les non licenciés.
- Licences fédérations étrangères : votre licence 2025 (pas de certificat médical nécessaire).

- Non-licencié(e)s FFTRI ou licence loisir :
- Un certificat médical sera à présenter s'il vous a été demandé à l'issue du formulaire de santé.

*ATTENTION : un seul dossard sera fourni par l'organisation, pensez à vous munir d'une **ceinture porte dossard** (avec 3 points d'attache).*

AUDE
LE DÉPARTEMENT

carcassonne agglo
SOLIDARITÉ

PUCES DE CHRONOMÉTRAGE

Positionnement de la puce

- Une puce destinée au chronométrage vous sera fournie, elle doit être attachée à la *CHEVILLE GAUCHE*.
- Les puces doivent être rendues, elles seront récupérées après la course (à défaut il vous faudra vous acquitter de la somme de 20€, facturée par notre prestataire en cas de perte).

- Afin de ne pas gêner la détection de la puce par les tapis d'arrivée, et ainsi éviter les erreurs de chronométrages, merci de veiller à respecter les recommandations suivantes :

- La puce ne doit pas être couverte.
- Veillez à ne pas placer la puce sous votre combinaison.
- Si vous portez des chaussettes ou manchons de compression, placez la puce au-dessus.
- Si vous utilisez de la vaseline ou un corps gras, veillez à ce que la puce n'en soit pas recouverte.

Triathlon carcassonne

CHECKLIST

NATATION

- ❑ Combinaison de natation
- ❑ Maillot de bain / trifonction
- ❑ Lunettes de natation
- ❑ Serviette
- ❑ Vaseline

COURSE A PIED

- ❑ Chaussures de running
- ❑ Chaussettes ou talc
- ❑ Casquettes
- ❑ Lunettes de soleil
- ❑ Manchon / chaussettes de compression

VELO

- ❑ Casque
- ❑ Chaussures de vélo
- ❑ Chaussettes
- ❑ Lunettes de vélo
- ❑ Trousse à outils / pompe
- ❑ Gourde
- ❑ Elastiques

DIVERS

- ❑ Justificatif d'inscription / Pièce d'identité
- ❑ Licence / Certificat médical
- ❑ Porte dossard 3 points
- ❑ Boissons / gels / barres énergétiques
- ❑ Un sac pour la consigne
- ❑ Crème solaire
- ❑ Ecocup

AIRE DE TRANSITION

Règles de course

- Lors de l'accès à l'aire de transition vous devrez vous présenter :
  - Dossard attaché (rappel : la réglementation FFTRI impose au minimum 3 points d'attaches pour le dossard).
  - Casque positionné sur la tête jugulaire fermée.
  - Étiquette vélo fixée sur la tige de selle, visible des 2 cotés.
  - Veillez à la conformité du vélo (attention notamment aux bouchons manquants sur les guidons et cintres).
  - Puce disposée sur la cheville gauche.

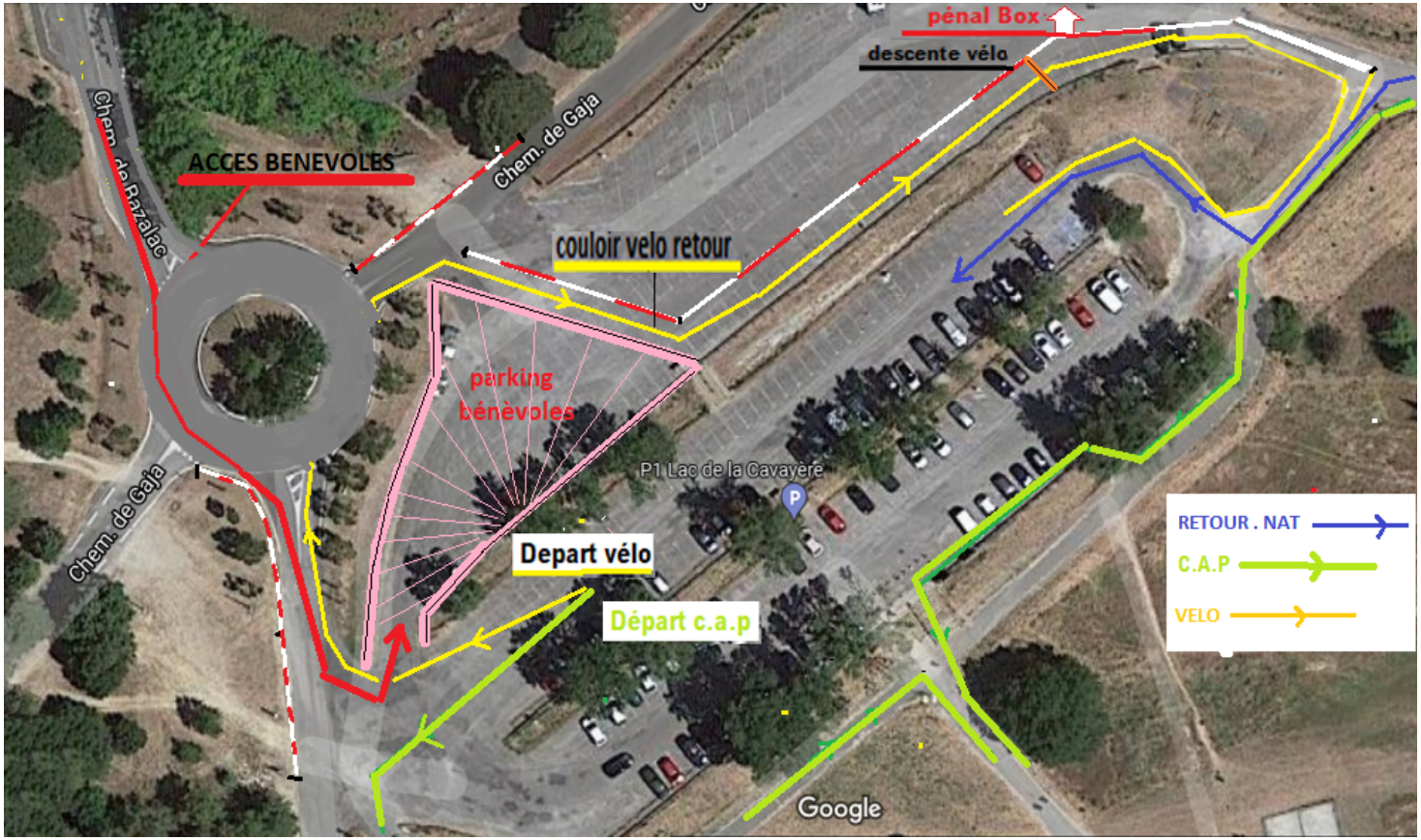
- Respectez la numérotation des places.
- Accrochage des vélos par la selle au départ.
- Rangez correctement et de manière rassemblées vos affaires de course.
- Les déplacements avec le vélo dans le parc se font à pied, casque sur la tête et jugulaire attachée. Respectez les couloirs de circulation et ne pas les couper.

<u>CONSIGNE</u>

Sacs et caisses ne sont pas autorisés dans le parc à vélo, seule une serviette est tolérée ainsi que les affaires nécessaires à la course.
Une consigne sera à votre disposition, à l'intérieur du parc à vélo.

AIRE DE TRANSITION

Plan de circulation



NATATION

Règles de course

- Le port du bonnet fourni par l'organisation est obligatoire pendant toute la partie natation.
- Le port de la combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°C, et interdit si la température de l'eau est supérieure à 24,5°C (la température de l'eau sera annoncée 1 heure avant le départ par l'arbitre principal).
- Toute tentative de couper le parcours aux bouées entraînera une disqualification immédiate.

LABEL MIXITE

- Le Triathlon de Carcassonne possède le label « Triathlon Mixité ». A ce titre, le départ homme et femme se fera séparé par une ligne d'eau ; les classements homme et femme seront séparés.

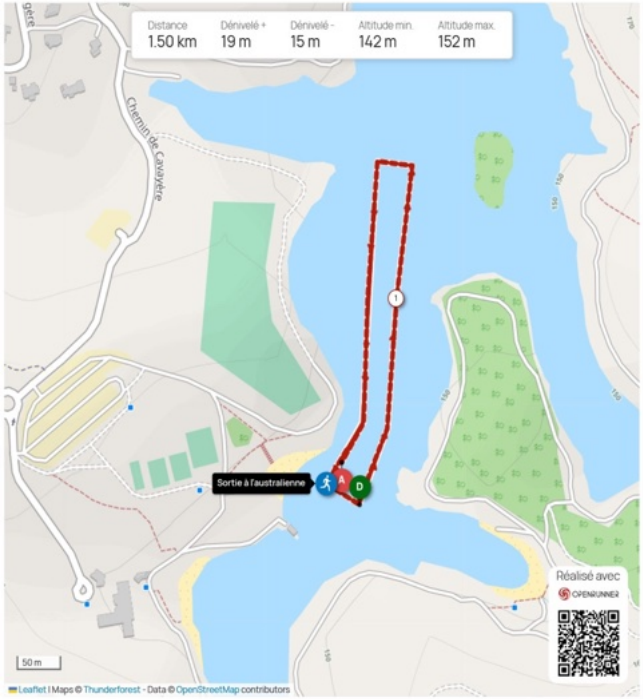
POUR LE XS, VEILLEZ A PARTIR DANS LA VAGUE DE DÉPART QUI CORRESPOND A VOTRE COURSE SOUS PEINE DE NE PAS ÊTRE CLASSÉ !
(La couleur de votre bonnet indique votre vague de départ)

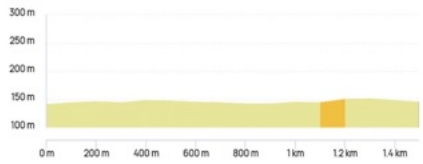
NATATION

Parcours

CARCASSONNE
PATRIMOINE MONDIAL

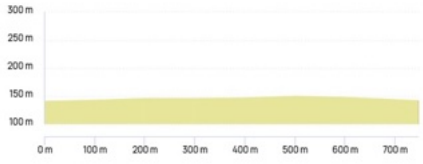
Natation M - new 2025





Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

Triathlon Carcassonne S - Natation 2025



Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

Triathlon Carcassonne XS - Natation 2025

Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

AUDE
LE DÉPARTEMENT

carcassonne agglo
SOLIDARITÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

RÉGLEMENTATION SPORTIVE
LA NATATION

1 La combinaison est en néoprène et ne peut excéder 5mm d'épaisseur.

3 PARTIES AUTORISÉES POUR LA COMBINAISON

- CAGOULE
- HAUT
- BAS

SI COMBINAISON OBLIGATOIRE,

- COUVRIR AU MINIMUM LE BUSTE ET LES CUISSES

2

AUTORISÉS

- Lunette de natation
- Masque
- Pince-nez

INTERDITS

- Aides artificielles
- Recouvrement pieds et mains

	Jeunes	Distances XS à XXL
Annulation natation	<16°C	<12°C
Combinaison obligatoire		<16°C
Combinaison interdite	>24,5°C	>24,5°C

3

- Utilisation du bonnet de l'organisation

- Utilisation du fond interdite

- Autorisé de se reposer en point fixe

Les exposés de course audio

Donnez votre avis

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

VÉLO

Règles de course

CARCASSONNE
PATRIMOINE MONDIAL

MONTÉE ET DESCENTE DU VÉLO

- Elles seront matérialisées par des lignes au sol.
- MONTÉE : le trajet jusqu'à la ligne de montée se fait vélo à la main, casque attaché, la montée se fait après la ligne de montée.
- DESCENTE : dépose pied à terre avant la ligne de descente, le trajet jusqu'au parc se fait ensuite vélo à la main, casque attaché.

SUR LA ROUTE

- Le port du casque à coque rigide, jugulaire fermée, est obligatoire.
- La route est ouverte à la circulation, le concurrent s'engage à respecter le code de la route. Tout franchissement de la ligne médiane entraînera une disqualification immédiate.
- Le dossard devra être porté dans le bas du dos.
- La plaque autocollante de cadre devra être parfaitement visible des 2 côtés.
- Les prolongateurs et guidons de type contre la montre sont autorisés.
- Le Drafting est interdit (carton bleu = passage en zone de pénalité de 1 min sur le S-XS et 2 min sur le M, pour non-respect de la règle).

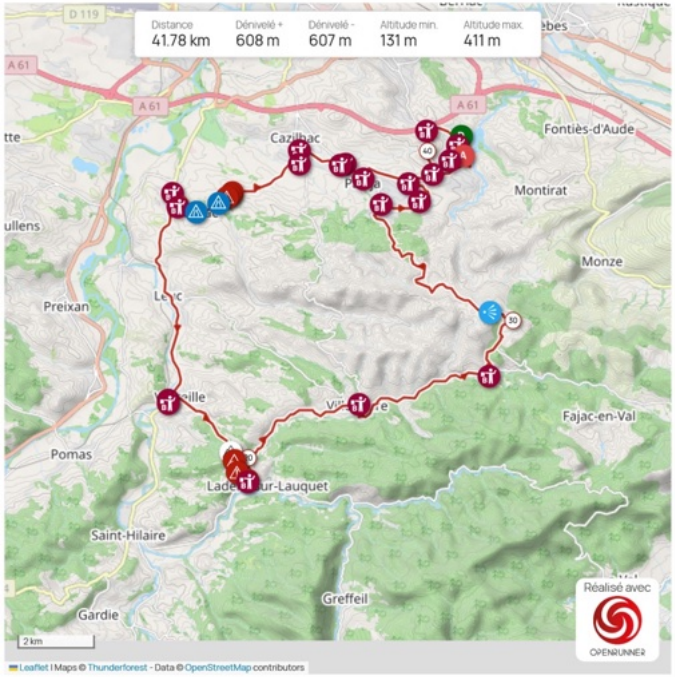
AUDE
LE DÉPARTEMENT

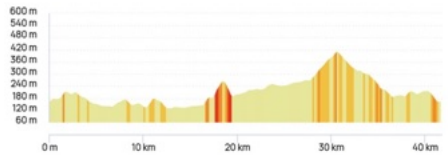
carcassonne agglo
SOLIDARITÉ

VÉLO

Parcours

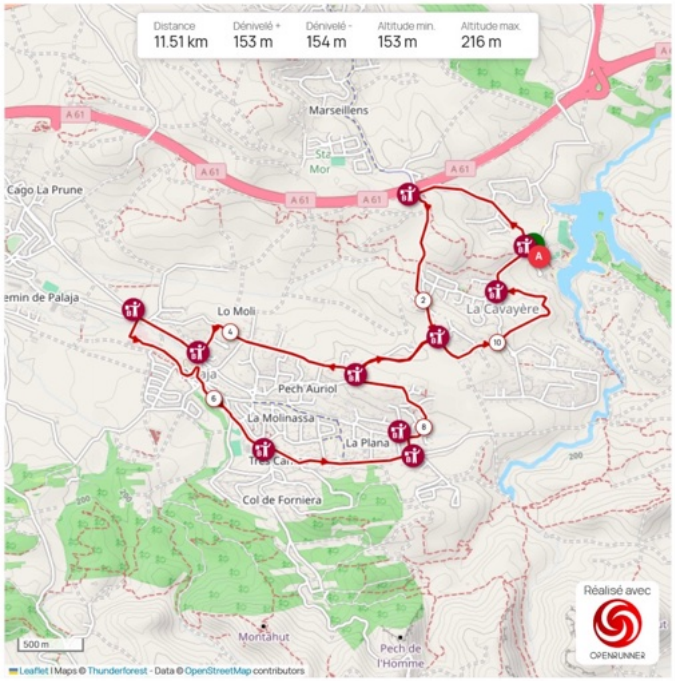
Vélo Triathlon M 2025





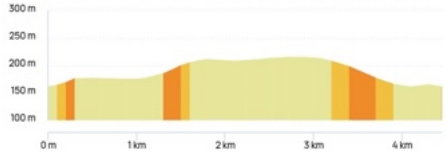
Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

Vélo triathlon S 2025 (deux boucles)



Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

Vélo triathlon XS 2025 (deux boucles)



Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

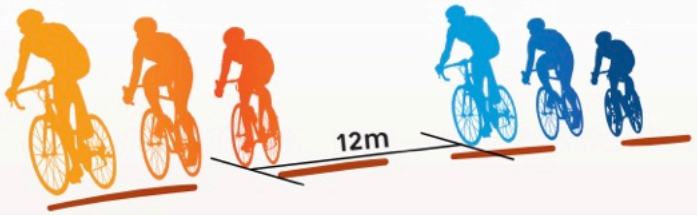
RÉGLEMENTATION SPORTIVE
LE CYCLISME

- PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE.
- 25 SECONDES POUR DOUBLER.
- RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE.

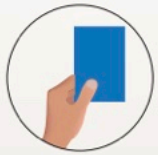
1 Distances entre vélos

Courses sans Aspiration Abri [sans drafting]

- Profiter de l'aspiration derrière un concurrent ou un véhicule est interdit.
- Respectez les distances et découragez les tentatives d'aspiration abri.



2 Distance entre équipes

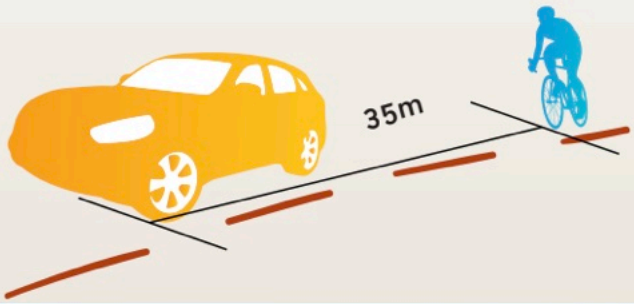


En cas de Carton Bleu.
La pénalité est à faire AVANT de poser le vélo.

3 Distance entre moto et vélo

Aspiration Abri autorisée

- Les prolongateurs sont pontés par un dispositif du commerce et ne dépassent pas la partie la plus en avant des leviers de freins.
- 16 rayons minimum pour chaque roue.



4 Distance entre véhicule et vélo

Les exposés de course audio

Donnez votre avis

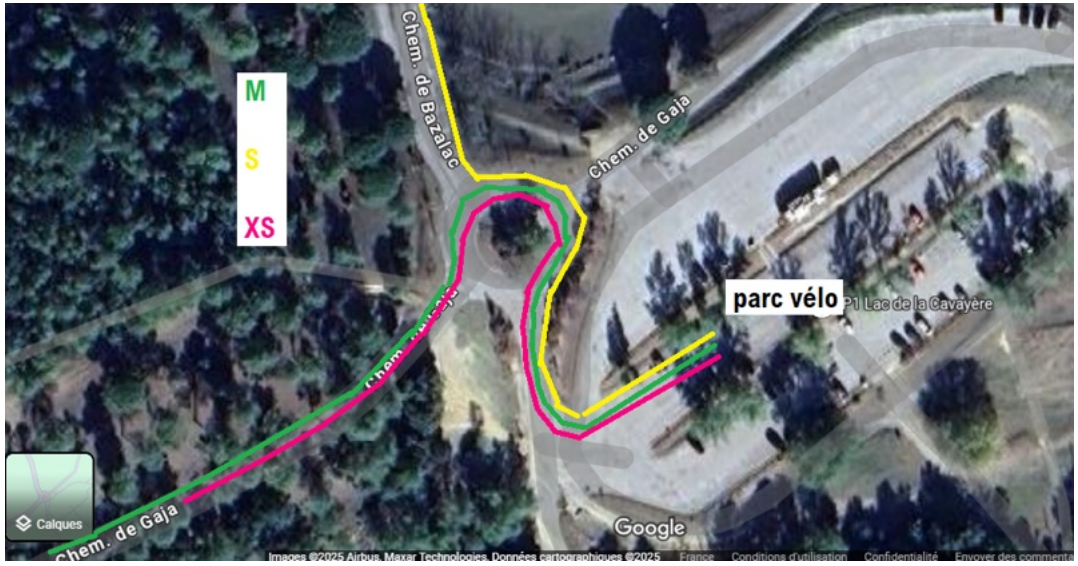
Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

COURSE À PIED

Règles de course

Départs M - S - XS

- Le dossard devra être porté devant.
- Le port de la ceinture porte dossard se fera au plus bas au niveau de la taille.
- Sur le Triathlon M un bracelet vous sera donné à l'entame du 2e tour.



ZONE DE PÉNALITÉ (carton bleu)

- La Zone de Pénalité est située au niveau de la descente vélo.
- Triathlon M : 2 minutes.
- Triathlon S & XS : 1 minute.

RAVITAILLEMENTS

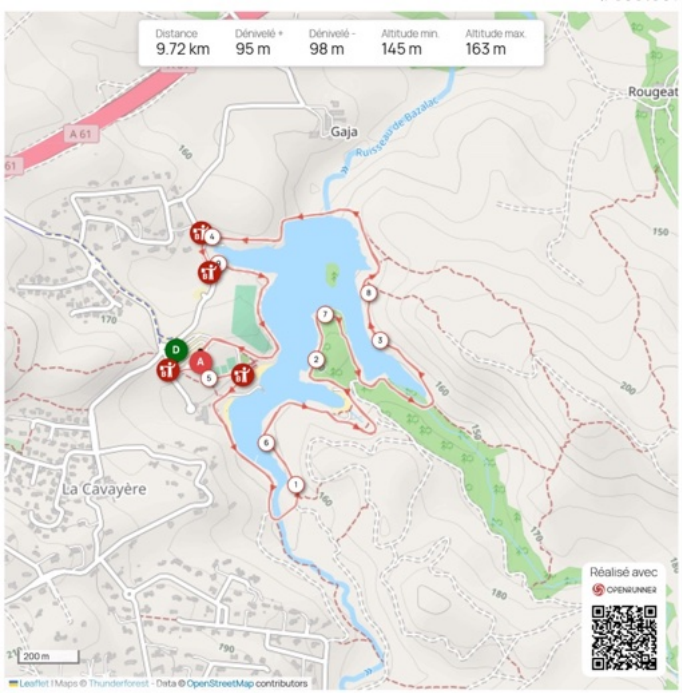
- M : ravitaillement en liquide et solide à 2,5 km - 5 km – 7,5 km et à l'arrivée.
- S : ravitaillement en liquide et solide à l'arrivée.
- XS : ravitaillement en liquide et solide à l'arrivée.

Pensez à prendre une écocup pour un triathlon plus respectueux de l'environnement !

COURSE À PIED

Parcours

Triathlon Carcassonne M - CAP (2 boucles)

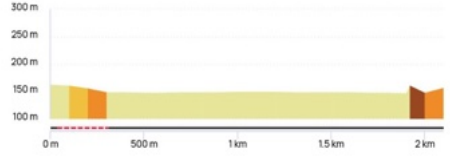


Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

Triathlon Carcassonne S - CAP

Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

Triathlon Carcassonne XS - CAP



Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés et assurez-vous de la praticabilité du parcours.

REMISE DES RÉCOMPENSES

(art. 7 du règlement de l'épreuve)

- La remise des récompenses se fera à l'issue des courses, dès réception des résultats officiels du chronométreur validés par les arbitres.

- Seuls les athlètes présents pourront venir retirer leurs lots :

- Triathlon M : les 3 premiers au scratch, ainsi que le premier junior, sénior et master, hommes et femmes distincts.
- Triathlon S : les 3 premiers au scratch, les 3 premiers cadets ainsi que les premiers juniors, séniors et masters, hommes et femmes distincts.
- Triathlon XS : les 3 premiers au scratch, les 3 premiers benjamins et minimes, ainsi que les premiers cadets et juniors, hommes et femmes distincts.
- Triathlons Jeunes : pas de récompense sur le podium pour les jeunes, tous seront récompensés par une médaille à l'arrivée.

**Pas de cumul des récompenses en cas de podium scratch/catégories.*

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

CARCASSONNE
PATRIMOINE MONDIAL

« Label triathlon durable »

Nous vous mettrons à disposition des bacs de tri en partenariat avec le COVALDEM ;
Nous attirons votre attention à respecter des zones de propreté mises à votre disposition sur le site, et sur les parcours en vélo et course à pied.

L'abandon de déchets (gels, bidons, etc..) en dehors de ces zones entrainera un Stop & Go ou une disqualification par Carton Rouge si la remise en conformité est impossible.

TRIATHLON DURABLE

AUDE
LE DÉPARTEMENT

carcassonne agglo
SOLIDARITÉ

MERCI DE VOTRE ATTENTION

BONNE COURSE !

Retrouvez toutes les informations et détails des parcours sur le site de la course : http://www.triathlondecarca.com

Règlement de l'épreuve : http://www.triathlondecarca.com/triathlon/reglement/

Réglementation Sportive de la FFTRI : https://www.fftri.com/pratiquer/reglementation-sportive/