



# 34<sup>e</sup> TRIATHLON DE CARCASSONNE

20 & 21 mai 2023

BRIEFING





# INFORMATIONS SUR L'ORGANISATION



Le Triathlon Club Carcassonne vous remercie de votre inscription  
Nous sommes heureux de vous accueillir pour le 34<sup>e</sup> 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 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 et Le French Cyclard





# DÉROULEMENT DU WEEK-END

## Horaires



	Retrait dossards*	Ouverture parc vélo	Fermeture parc Briefing sur la plage de départ	DÉPART	Remise des récompenses
SAMEDI 20 MAI					
Triathlon M	À partir de 13h00	13h30	14h45	15h00 → Femmes 15h02 → Hommes	À partir de 18h30
DIMANCHE 21 MAI					
Triathlon S	À partir de 7h30	8h00	9h15	9h30 → D3 Femmes 9h32 → D3 Hommes 9h34 → Open Femmes 9h36 → Open Hommes	À partir de 12h00
Triathlons Jeunes	À partir de 10h30	11h30 (rdv plage de sable)	5 min avant chaque course	12h00 → Départ de la 1 <sup>ère</sup> course (4 courses prévues selon le nombre d'enfants inscrits et leur catégorie d'âge)	Chaque enfant sera récompensé par une médaille à l'arrivée.
Triathlon XS	À partir de 10h30	12h45	13h40	14h00 → Benjamins 14h05 → Femmes 14h07 → Hommes	À partir de 15h00

\*Le retrait des dossards pour les courses du dimanche sera également possible le samedi de 16h00 à 19h00.

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





# RETRAIT DES DOSSARDS



## 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 2023. Si vous possédez une licence loisir vous devrez également fournir un certificat médical.
- Non licencié(e)s / Licences loisirs : **un certificat médical de « Non contre-indication à la pratique du TRIATHLON EN COMPÉTITION » de moins d'1 an.**
- Mineurs : l'autorisation parentale signée est obligatoire pour les non licenciés.
- Licences fédérations étrangères : votre licence 2023 (pas de certificat médical nécessaire).

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





# 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.





## NATATION

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

## VELO

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

## COURSE A PIED

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

## 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).
- 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.

### CONSIGNE

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.

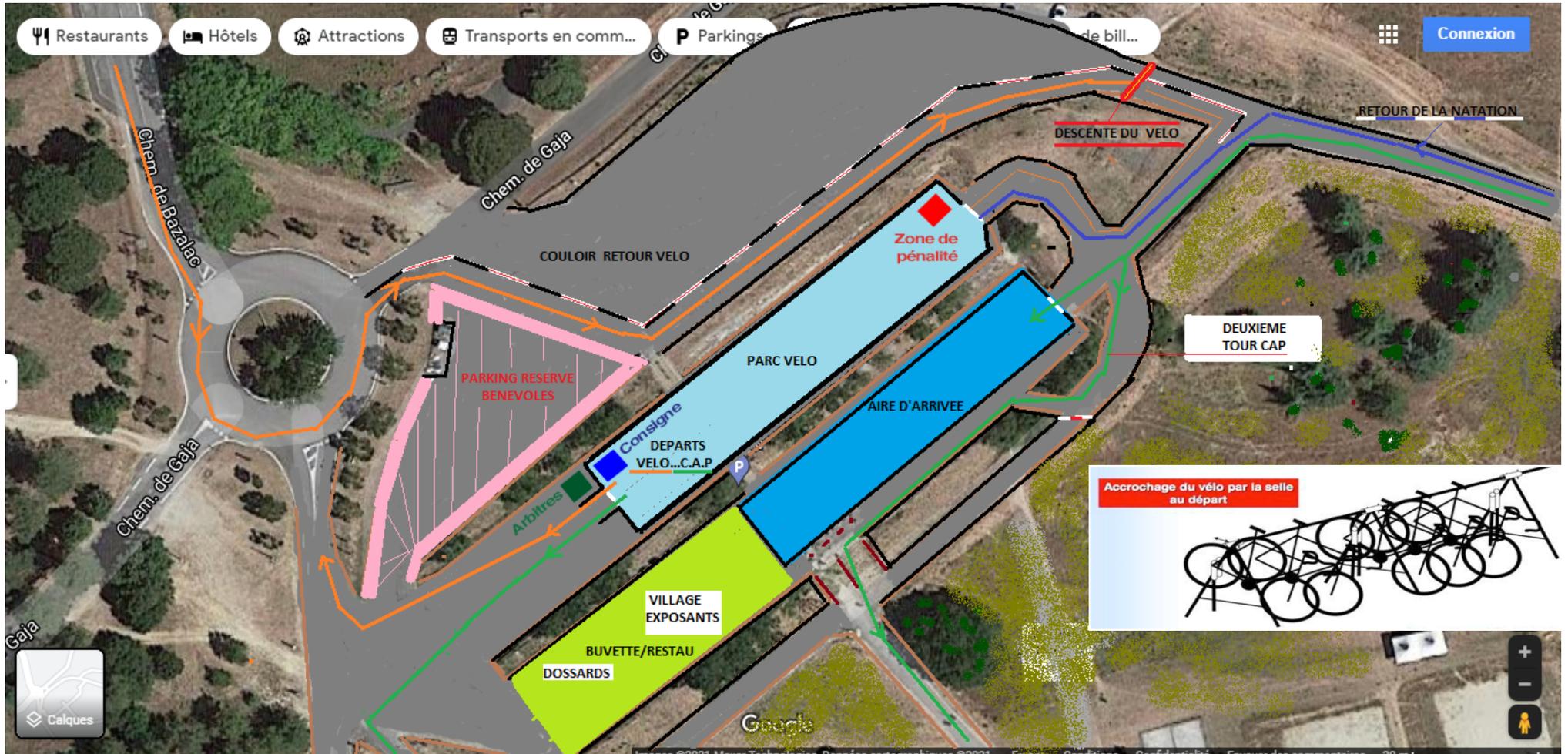
Une consigne sera à votre disposition, à l'intérieur du parc à vélo.





# 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, les femmes partiront dans une vague spécifique, et les classements hommes et femmes seront séparés.



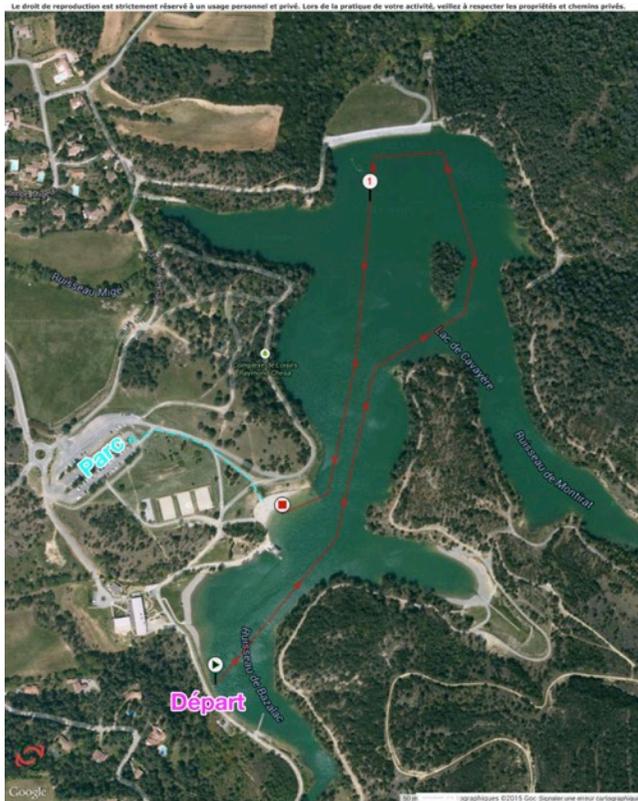
***VEILLES A PARTIR DANS LA VAGUE DE DÉPART QUI CORRESPOND A VOTRE COURSE SOUS PEINE DE NE PAS ÊTRE CLASSÉ !***  
*(La couleur de votre bonnet indique votre vague de départ)*



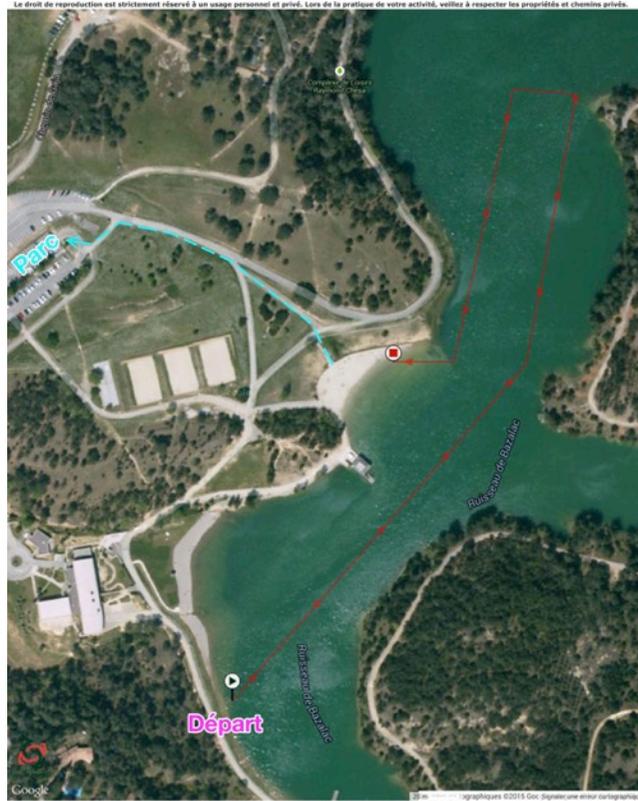
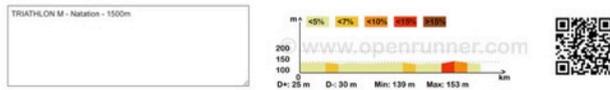


# NATATION

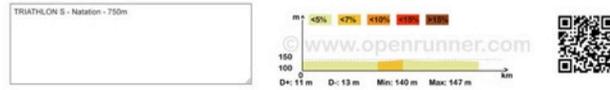
## Parcours



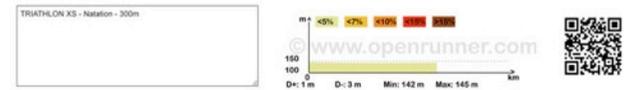
**TRIATHLON M - Natation**



**TRIATHLON S - Natation**



**TRIATHLON XS - Natation**



# 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





# VÉLO

## Règles de course



### 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

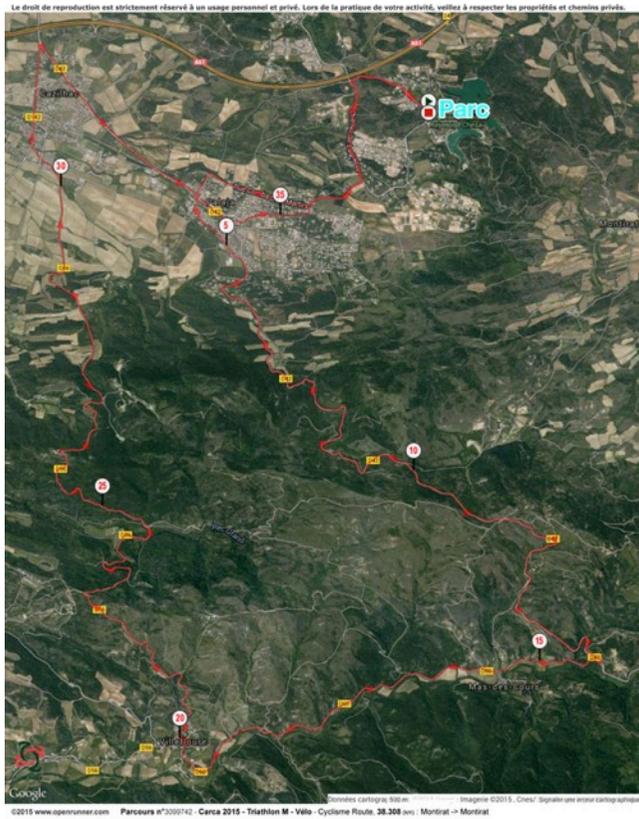
- Le port du casque à coque rigide, jugulaire fermée, est obligatoire.
- La route est ouverte à la circulation, le concurrent s'engage à respecter le code de la route. Tout franchissement de la ligne médiane entraînera une disqualification immédiate.
- Le dossard devra être porté dans le bas du dos.
- 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).



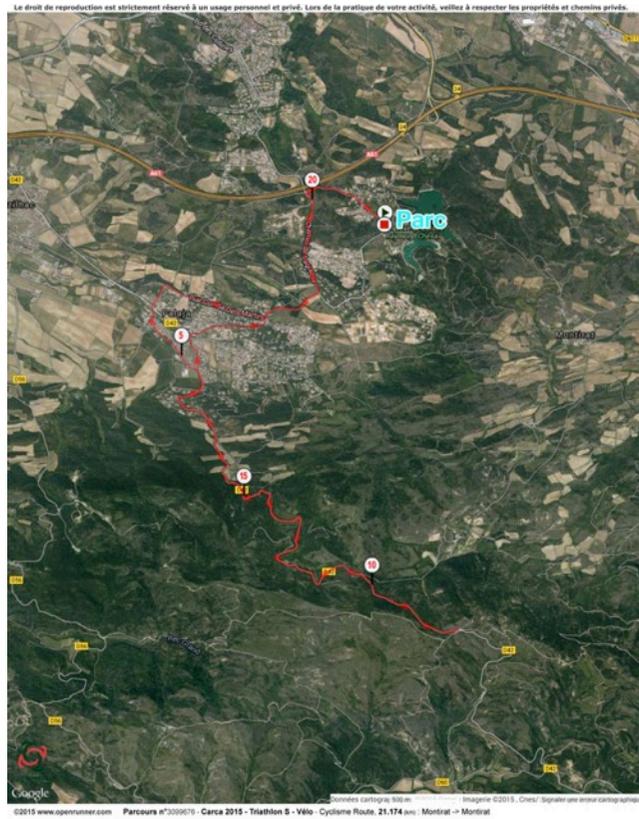
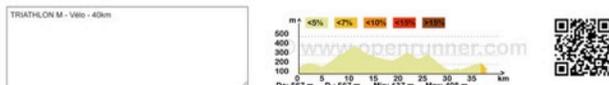


# VÉLO

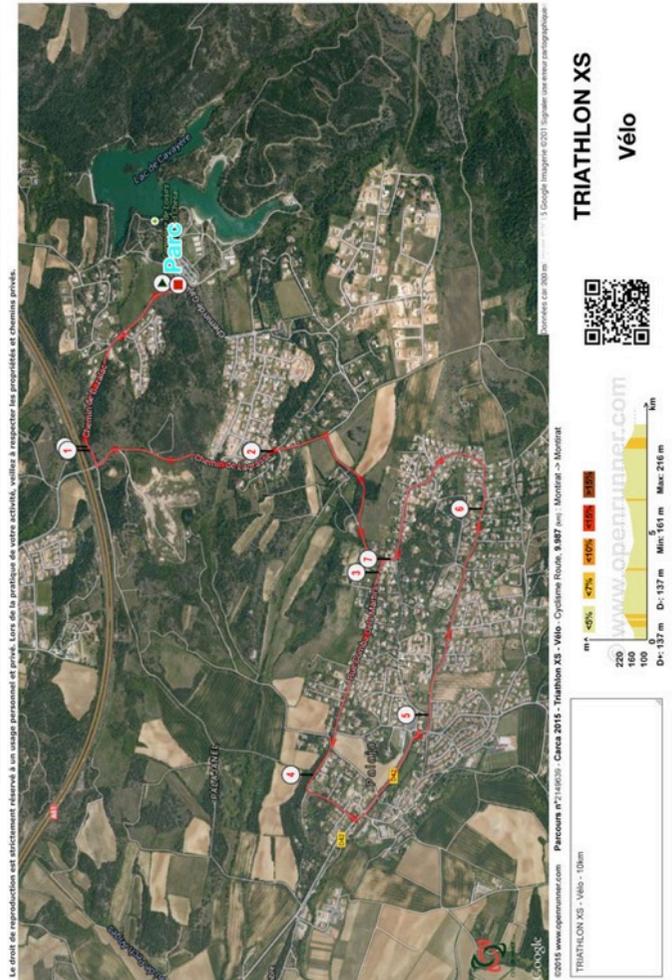
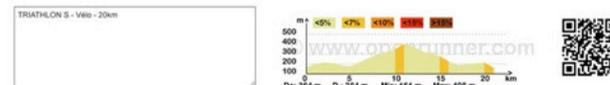
## Parcours



**TRIATHLON M - Vélo**

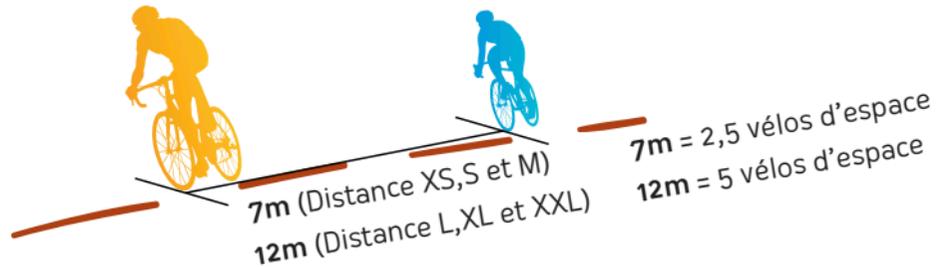


**TRIATHLON S - Vélo**



# 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

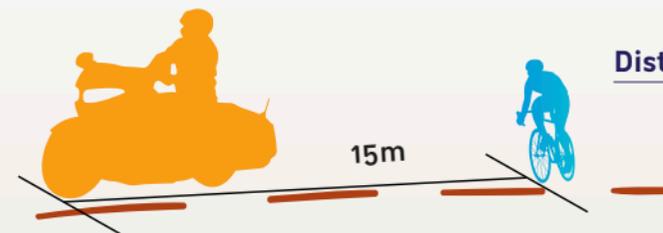
Distance entre équipes



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

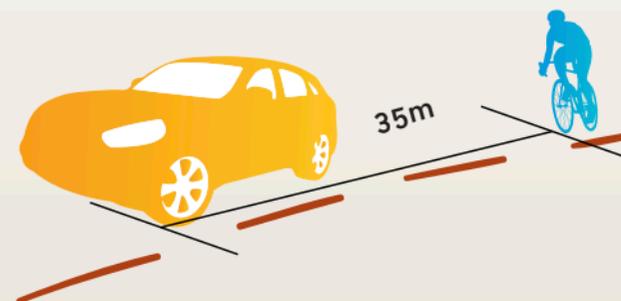
## Aspiration Abri autorisée

- 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.



③

Distance entre moto et vélo



④

Distance entre véhicule et vélo



Les exposés  
de course audio



Donnez votre avis





# COURSE À PIED

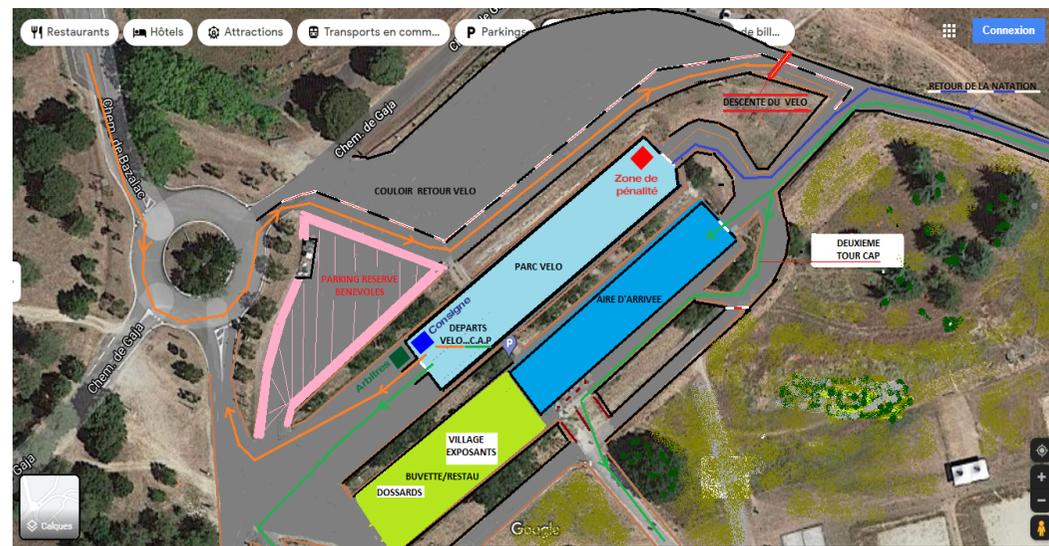
## Règles de course



- 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 2<sup>e</sup> tour.

### ZONE DE PÉNALITÉ (carton bleu)

- La Zone de Pénalité est située à l'entrée du parc à 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 2,5 km et à l'arrivée.
- XS : ravitaillement en liquide et solide à l'arrivée.

***Pensez à prendre une écocup : aucun gobelet jetable fourni !***





# COURSE À PIED

## Parcours



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.

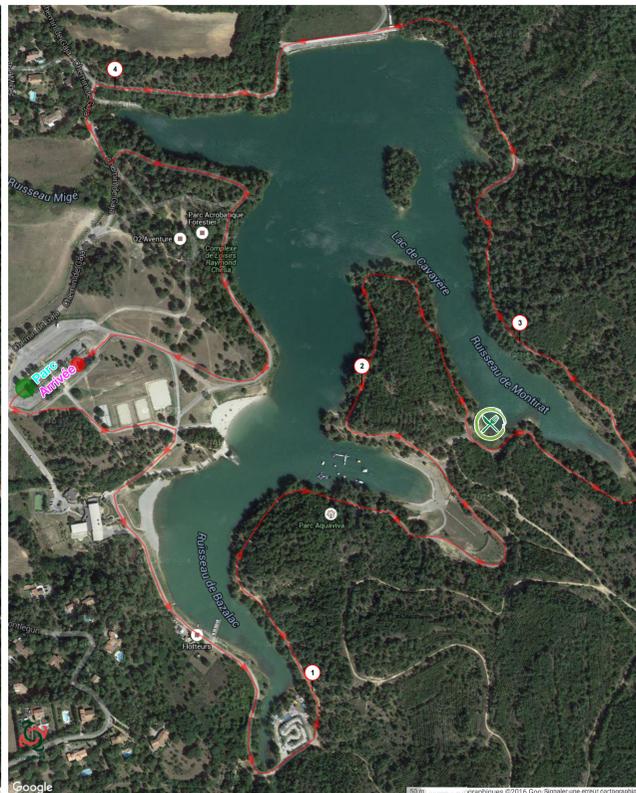
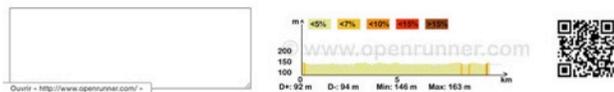
Le droit de reproduction est strictement réservé à un usage personnel et privé. Lors de la pratique de votre activité, veillez à respecter les propriétés et chemins privés.

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.



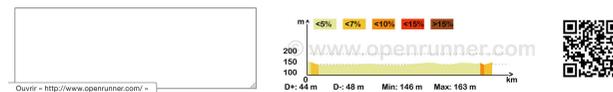
©2016 www.openrunner.com Parcours n°5510151 - Triathlon Carcassonne M - C2P INV (2 boucles) - Course à pied, 9.722 km - Montirat -> Montirat

### TRIATHLON M - C2P (2 boucles)



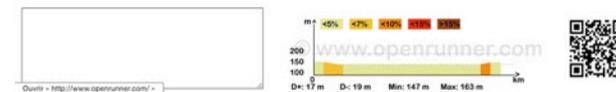
©2016 www.openrunner.com Parcours n°5591703 - Triathlon Carcassonne S - C2P INV - Course à pied, 4.895 km - Montirat -> Montirat

### TRIATHLON S - C2P



©2016 www.openrunner.com Parcours n°551715 - Triathlon Carcassonne XS - C2P INV - Course à pied, 1.82 km - Montirat -> Montirat

### TRIATHLON XS - C2P





# 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 les 3 premiers juniors, séniors et masters, hommes et femmes distincts.
- Triathlon S D3 : les 3 premiers au scratch, les 3 premières équipes, hommes et femmes distincts.
- Triathlon S open : les 3 premiers au scratch, ainsi que les 3 premiers cadets, juniors, séniors et masters, hommes et femmes distincts.
- Triathlon XS : les 3 premiers au scratch, ainsi que les 3 premiers benjamins, minimes, cadets, 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



## « 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.





# 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/>

Règlementation Sportive de la FFTRI : <https://www.fftri.com/pratiquer/reglementation-sportive/>

