

# X TRIATHLON COURNON



7 AVRIL 2024



**XS**

**S**

**CHALLENGE  
DOUBLE X**

# GUIDE DU TRIATHLETE



## LE MOT DU COMITE D'ORGANISATION

Chers triathlètes,

L'équipe d'organisation est heureuse de vous retrouver pour cette 4<sup>ème</sup> édition du Cross triathlon de Cournon !

Nous vous proposons quelques nouveautés cette année, avec notamment une épreuve format XS qui vient s'ajouter au S, et qui permettra de doubler le plaisir sur la journée.

Tous les niveaux seront représentés cette année, et nous restons fidèles à notre philosophie, en accueillant avec autant de plaisir aussi bien les débutants que les triathlètes les plus aguerris. Convivialité, bonne humeur, bienveillance et esprit sportif sont les maîtres mots pour notre événement !

Nous vous sommes sincèrement reconnaissants de participer à notre X triathlon de Cournon, qui est organisé par une équipe de bénévoles du club Puissance 3 Cournon au profit de l'association.

Ce guide vous présentera les éléments essentiels à connaître pour passer une excellente journée le 7 avril.

S'il vous reste des questions avant la course, n'hésitez pas à les poser sur la page Facebook du Cross Triathlon de Cournon.

Puissance 3 Cournon



# PROGRAMME

## PROGRAMME XS

07h30	Ouverture retrait dossards
08h00	Ouverture du parc à vélos
08h45	Fermeture retrait dossards
08h55	Fermeture du parc à vélos
09h00	Premier départ
10h30*	Dernier départ
11h30*	Réouverture du parc à vélos
11h30*	Podiums

*\*estimé*

## DISTANCES XS

Natation	200 m
Vélo	7.5 km
Course à pied	2.5 km

## PROGRAMME S

12h00	Ouverture retrait dossards
13h00	Ouverture du parc à vélos
13h30	Fermeture retrait dossards
13h50	Fermeture du parc à vélos
14h00	Premier départ
17h00*	Dernier départ
17h30*	Réouverture du parc à vélos
18h00*	Podiums

*\*estimé*

## DISTANCES S

Natation	400 m
Vélo	16 km
Course à pied	5 km

### COMMENT ORGANISER SA JOURNEE ?

Commencer par aller récupérer son dossard au retrait des dossards. Ensuite, préparer son vélo et ses affaires de transition, et aller déposer le tout dans le parc à vélos. Environ 30 à 60 minutes avant son heure de départ estimée : se mettre en tenue (dans les vestiaires de la piscine, casiers à disposition - prévoir un jeton de 1€ ou une carte perforée) et aller s'échauffer dans le bassin d'échauffement. 5 minutes avant son heure de départ estimée : se rendre dans la chambre d'appel (dans la piscine à proximité du bassin de compétition). Vous serez appelé au micro et pris en charge par un bénévole jusqu'au départ. L'heure de départ estimée sera communiquée au moment du retrait des dossards.

# EQUIPEMENT

## QUELLE TENUE POUR NAGER ?



### Option 1 :

La tenue de triathlon (trifonction ou cuissard + top). Elle permet de nager, rouler et courir sans avoir à se changer.



### Option 2 :

Vous pouvez nager en cuissard (type cuissard de course à pied). Ensuite, lors de la transition natation/vélo vous devrez enfiler un maillot ou t-shirt préalablement déposé dans l'aire de transition.



### Option 3 :

Vous pouvez nager en maillot de bain. Ensuite, lors de la transition natation/vélo vous pourrez enfiler (par-dessus) un cuissard ou short et vous devrez enfiler un maillot ou t-shirt que vous aurez préalablement déposé dans l'aire de transition.



## A NOTER

N'oubliez pas vos lunettes de natation. Ce n'est pas indispensable mais c'est pratique.

**Le bonnet de natation vous sera fourni**, et il est obligatoire de le porter pendant toute la natation, y compris à l'échauffement.

# VOTRE VELO

## QUELS VELOS SONT AUTORISES ?

Les vélos à assistance électrique ne sont pas autorisés.

L'épreuve est soumise à la réglementation FFTRI qui ne restreint pas les types de vélo autorisés. VTT ou Gravel sont parfaitement adaptés au circuit.



## POINT DE REGLEMENT IMPORTANT



**Les embouts de guidon doivent être protégés.** Un vélo non muni d'embouts ne sera pas autorisé à entrer dans le parc à vélos.

### DERNIERE MINUTE ?

Vous venez de vous rendre compte que vos embouts de guidon ne sont pas protégés, et vous n'avez pas le temps d'aller dans votre magasin de vélo avant la course ?

Pas de panique. Des bouchons en liège pourront vous dépanner pour le jour J. A vos bouteilles ! Et glou et glou 😊



# L'AIRE DE TRANSITION

## QUE DEPOSER DANS L'AIRE DE TRANSITION ?

### Incontournable :

Le vélo (le support est fourni)

Le casque

La ceinture porte-dossard avec le dossard accroché

Des chaussures (vélo et course à pied)



### Facultatif :

Des chaussettes

Un t-shirt (si vous avez nagé en cuissard ou maillot de bain)

Un cuissard ou short (si vous avez nagé en maillot de bain)

Un petit casse-croûte (pour les gourmands)

**Conseil 1 :** déposez le **minimum de matériel**. Cela simplifie les transitions.

Si vous n'avez pas de ceinture porte-dossard, allez voir notre page Facebook 😊

**Conseil 2 :** profitez du moment où vous déposez votre matériel dans l'aire de transition pour **repérer les issues** pour les 2 transitions.

**Conseil 3 :** tout le matériel doit être posé au sol ; **il est interdit de rentrer dans l'aire de transition avec des sacs ou des caisses**.

## A GARDER AVEC SOI AVANT LE DEPART

Avant le départ, gardez avec vous bonnet de bain et lunettes de natation. Ne les déposez pas dans l'aire de transition car vous n'y retournerez qu'après la natation ! Attachez votre puce de chronométrage à votre cheville.

### Tu n'as pas de ceinture porte-dossard ?

L'astuce de l'organisateur : déchire l'élastique d'un vieux slip, et utilise 3 épingles à nourrice pour y accrocher ton dossard. C'est pas cher, c'est recyclé, et c'est parfaitement à ta taille !



# LA CHAMBRE D'APPEL

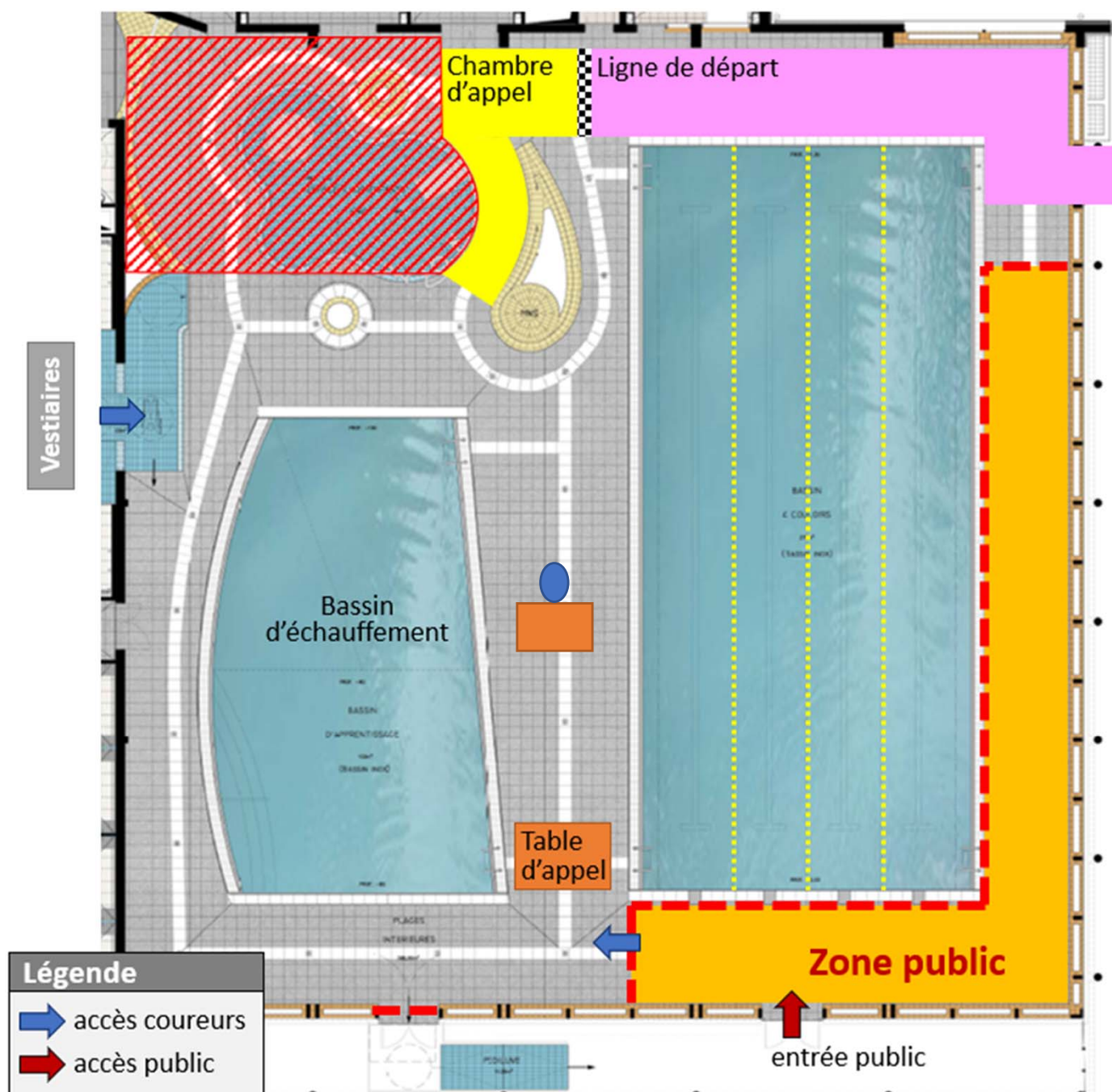
## LA PROCEDURE DE DEPART

Les départs seront donnés dans l'ordre des dossards. Les départs ne sont pas donnés à des heures prédéfinies.

Les départs s'enchaîneront en fonction de la disponibilité des lignes d'eau (maximum 4 nageurs par ligne).

**Il est de la responsabilité du coureur de se présenter à la chambre d'appel au moment venu.** Ce moment sera annoncé via :

- Un affichage à la table d'appel
- Une annonce au micro dans la piscine



# LA NATATION

## QUELQUES REGLES NATATION

Le départ sera donné par un bénévole. Le départ se fait en-dehors de l'eau, à proximité immédiate du bassin.

Un bénévole sera présent au bout de chaque ligne d'eau pour comptabiliser les longueurs et pourra renseigner un triathlète à sa demande. Néanmoins, **chaque concurrent est responsable du comptage de ses longueurs.**

Les dispositifs d'aide à la flottaison, propulsion, respiration sont interdits, notamment pull-buoy, tuba, plaquettes, palmes.

Le dossard ne doit pas être porté pendant la partie natation.

## DEROULEMENT

④ Le concurrent se présente à la **chambre d'appel** lorsque son numéro de dossard est appelé.

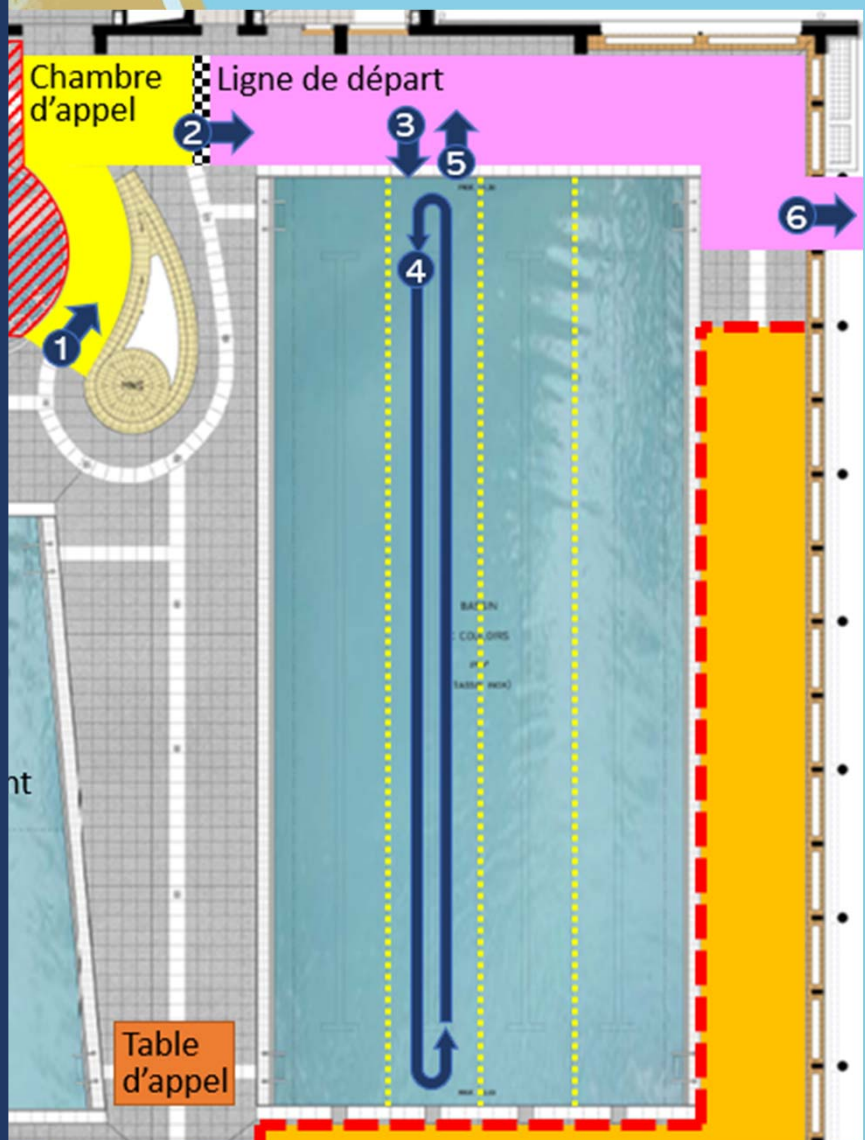
⑤ Le **départ** sera donné par un bénévole. Le chrono se déclenche au passage du tapis de chronométrage.

⑥ Entrée dans l'eau : **plongeon interdit** (petit bassin)

⑦ **200m (XS) ou 400m (S)** à réaliser dans la ligne d'eau pré-attribuée (4 ou 8 aller-retours)

⑧ **Sortie** de l'eau

⑨ Vers la zone de **transition**

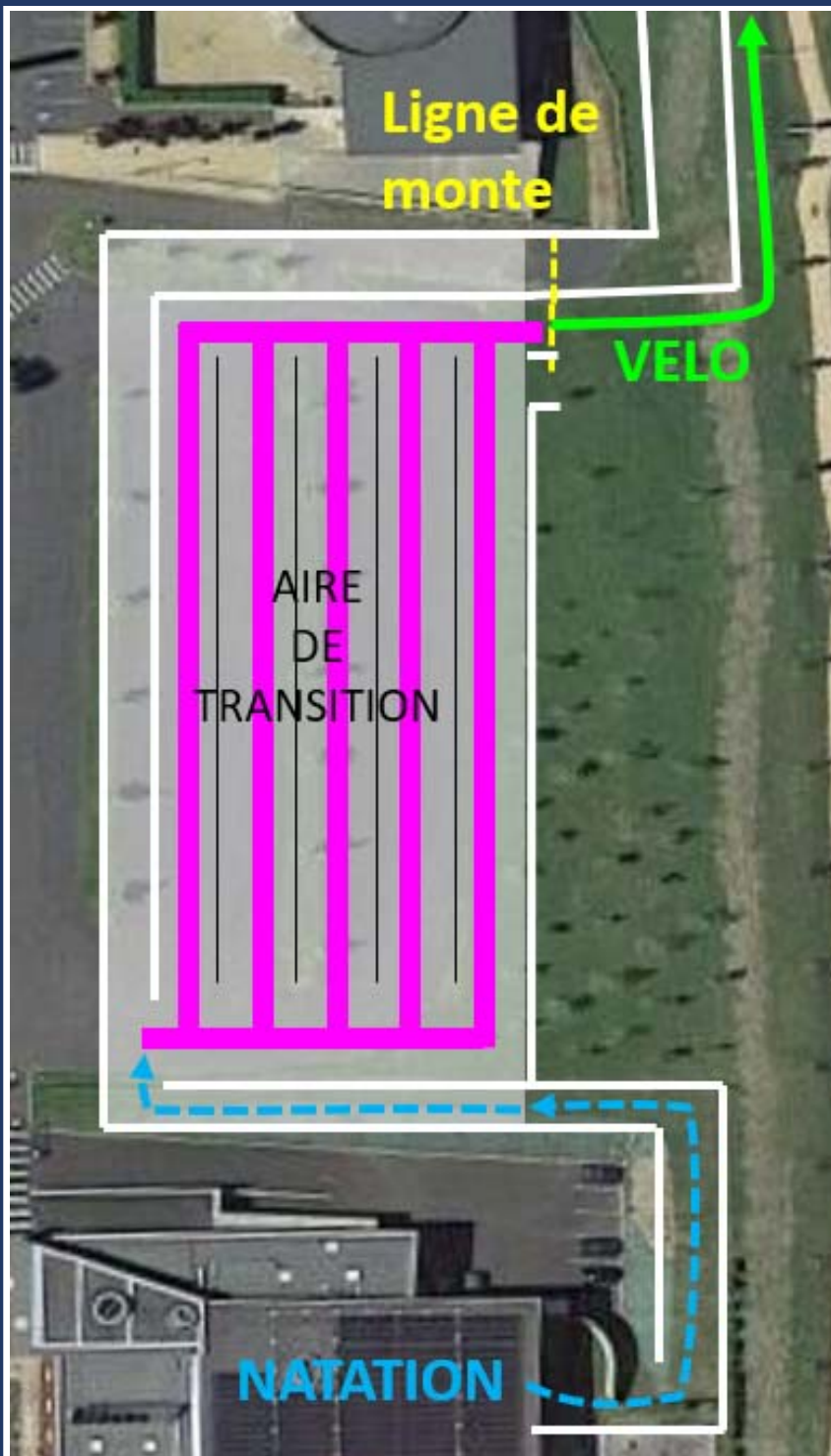






# TRANSITION 1

## TRANSITION 1 (NATATION/VELO)



A la sortie de l'eau, chaque triathlète sort de la piscine et se rend directement vers l'aire de transition.

Le sol sera recouvert de moquettes lorsque nécessaire.

NB : le chronomètre continue de tourner.

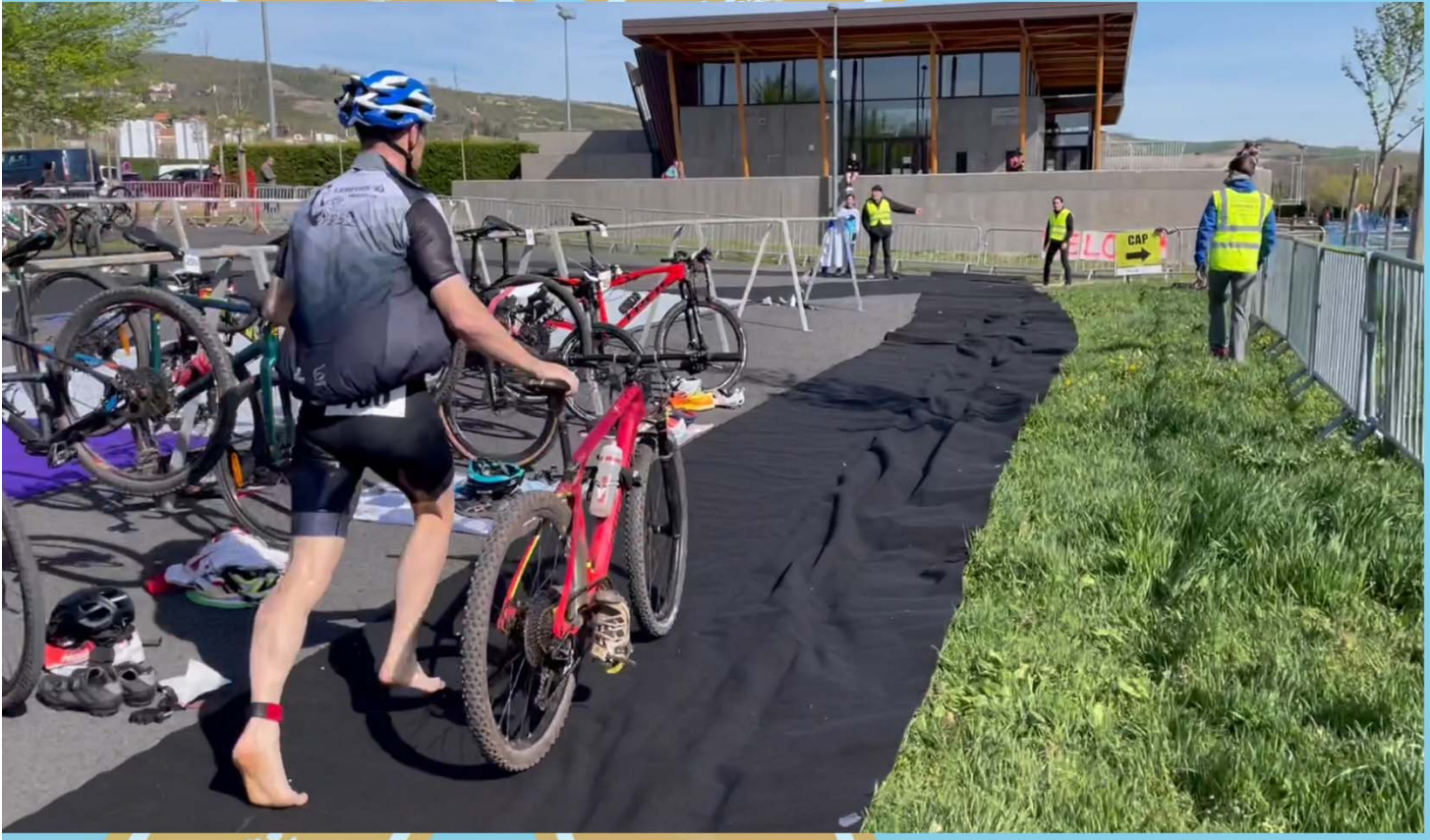
Une fois arrivé à son emplacement dans l'aire de transition, le triathlète y pose son bonnet de bain, ses lunettes, et s'équipe pour partir à vélo.

La jugulaire du casque doit être attachée.

**Règlement** : dans l'aire de transition, la circulation à vélo est interdite. On ne peut monter sur le vélo qu'une fois la ligne de monte passée. Elle sera située immédiatement à la sortie de l'aire de transition.

**Règlement** : le dossard se porte dans le dos pendant la partie vélo.





# PARCOURS VELO

## XS – 7.5km

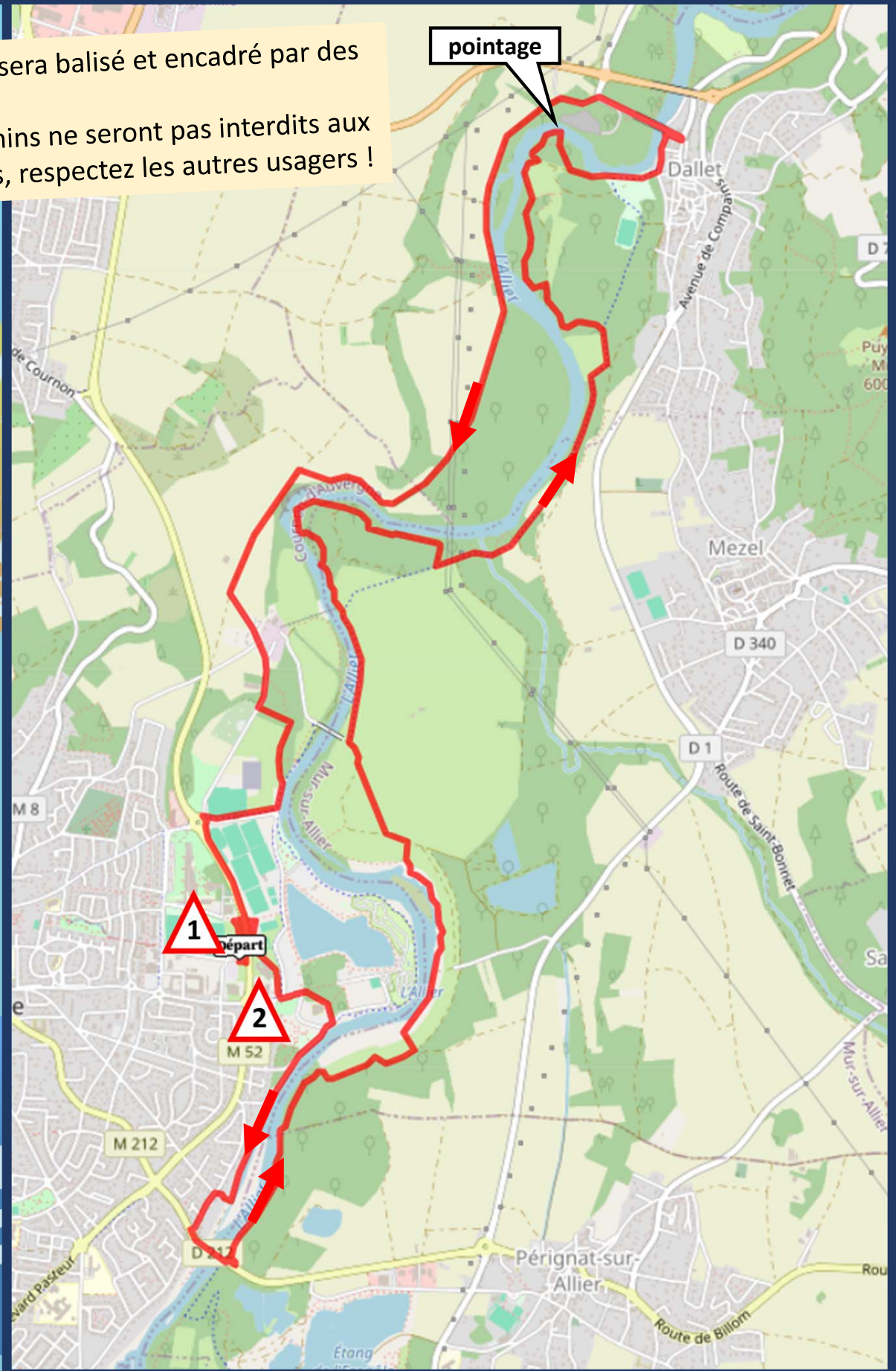
⚠ Les concurrents sont responsables du respect du balisage sur le parcours



# PARCOURS VELO

## S – 16km

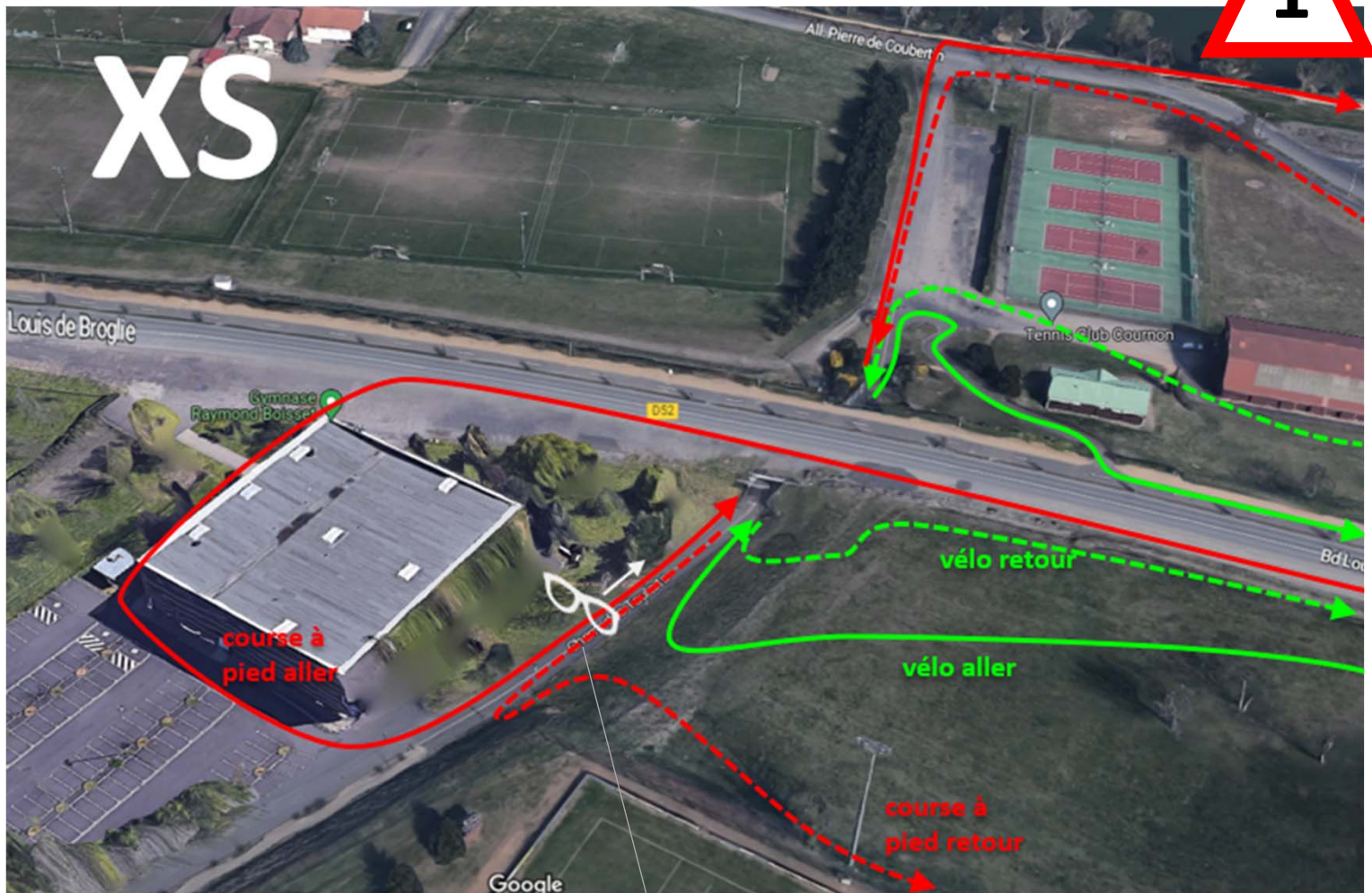
Le parcours sera balisé et encadré par des bénévoles.  
/!\ Les chemins ne seront pas interdits aux promeneurs, respectez les autres usagers !



# PARCOURS VELO

## POINT DE VIGILANCE N°1

1



Le passage sous le tunnel sera emprunté par :

- VTT aller
- VTT retour
- course à pied aller
- course à pied retour

Maîtrisez votre vitesse, soyez vigilants.



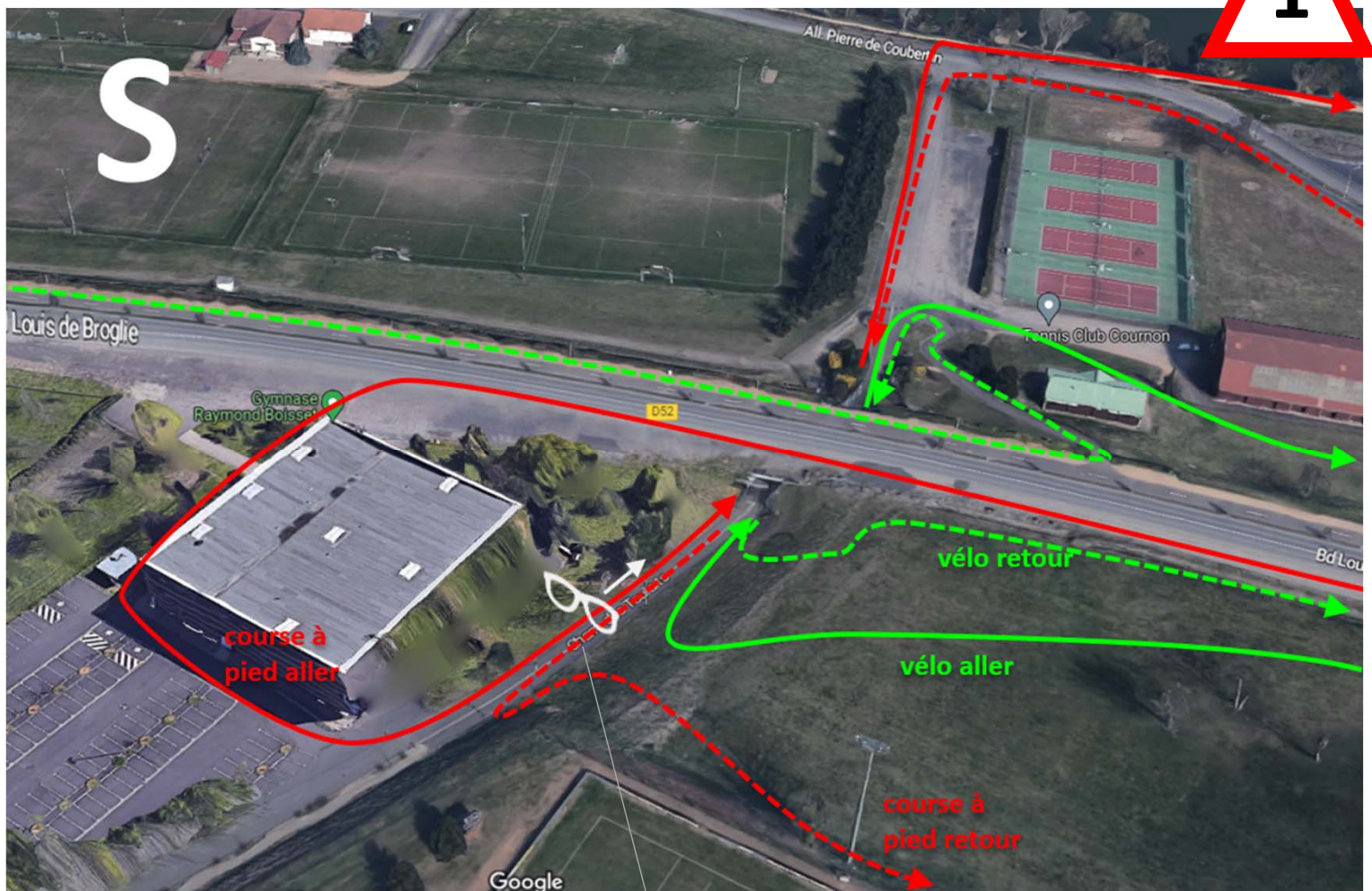
Dans le tunnel :

- Les vélos roulent en aller-retour sur le couloir côté piscine
- Les coureurs restent sur l'autre couloir

# PARCOURS VELO

## POINT DE VIGILANCE N°1

1



Le passage sous le tunnel sera emprunté par :

- VTT aller
- VTT retour
- course à pied aller
- course à pied retour

Maîtrisez votre vitesse,  
soyez vigilants.



Dans le tunnel :

- Les vélos roulent en aller-retour sur le couloir côté piscine
- Les coureurs restent sur l'autre couloir

# PARCOURS VELO

## POINT DE VIGILANCE N°2



### Zone de cohabitation VELO / Course à pied.

- Chacun reste sur sa ligne (coureurs à droite, vélos à gauche)





# PARCOURS VELO

## POINT DE VIGILANCE N°2



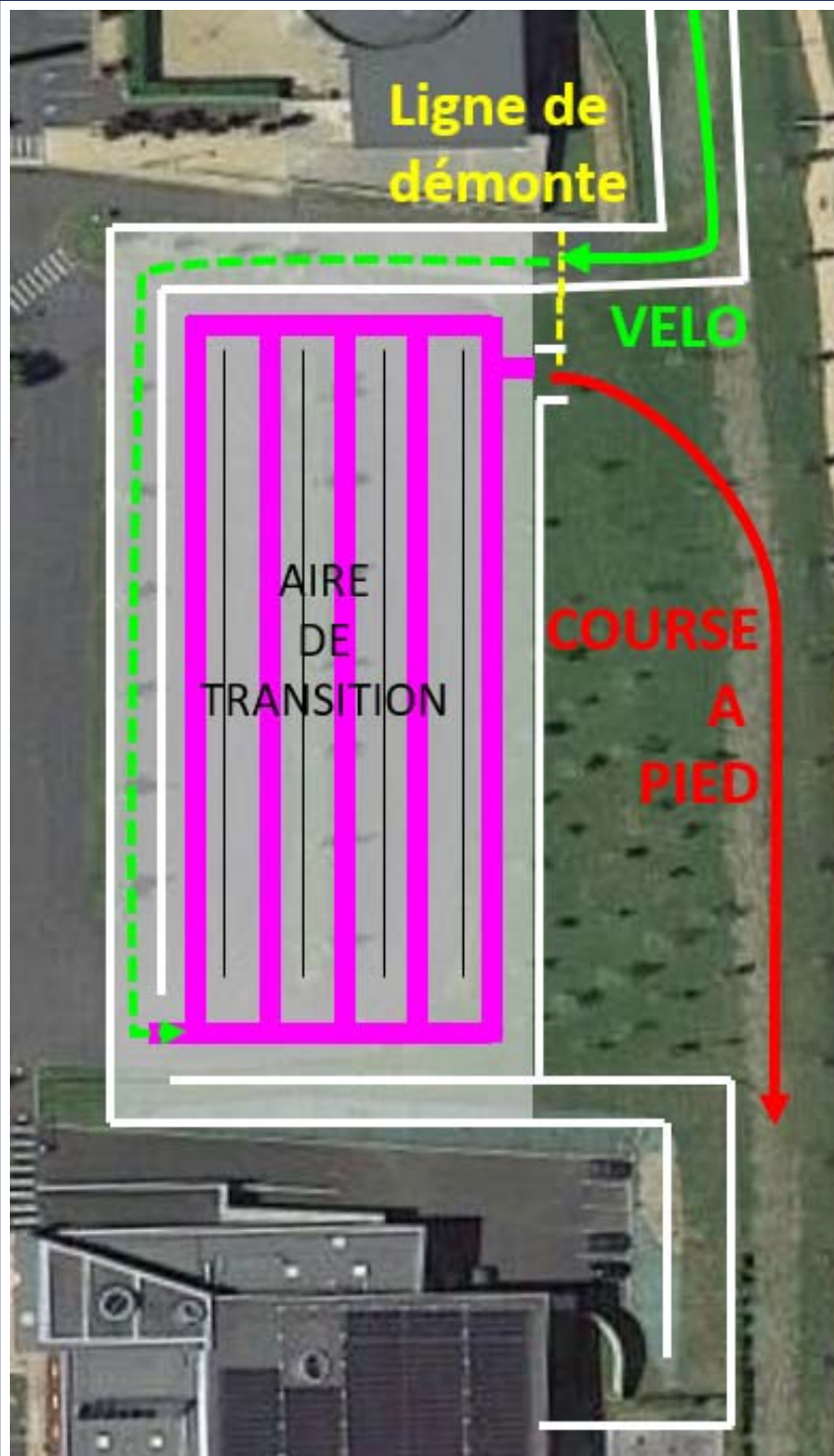
### Zone de cohabitation VELO / Course à pied.

- Chacun serre à droite



# TRANSITION 2

## TRANSITION 2 (VELO/COURSE A PIED)



A la fin du parcours VTT, retour à l'aire de transition. A la ligne de démonte, il faut descendre du vélo.

NB : le chronomètre continue de tourner.

Si besoin le triathlète change de chaussures.

Conseil : bien repérer le parc à vélos avant le début de la course (notamment, localiser les sorties vélo et course à pied).

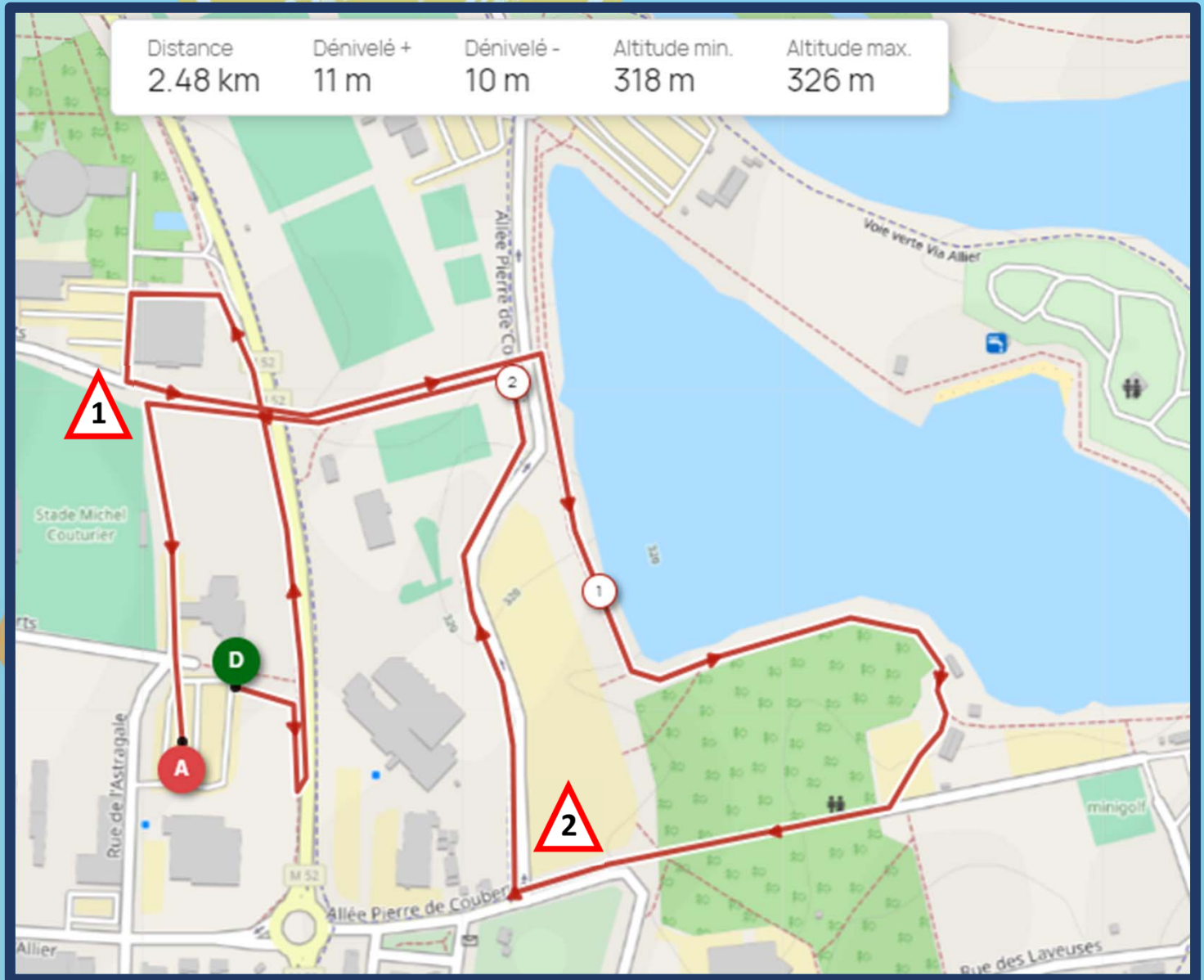
**Règlement** : dans l'aire de transition, la circulation à vélo est interdite. On doit descendre du vélo avant la ligne de démonte, et garder son casque attaché tant que le vélo n'est pas posé.

**Règlement** : le dossard se porte **devant** pendant la course à pied.



# COURSE A PIED

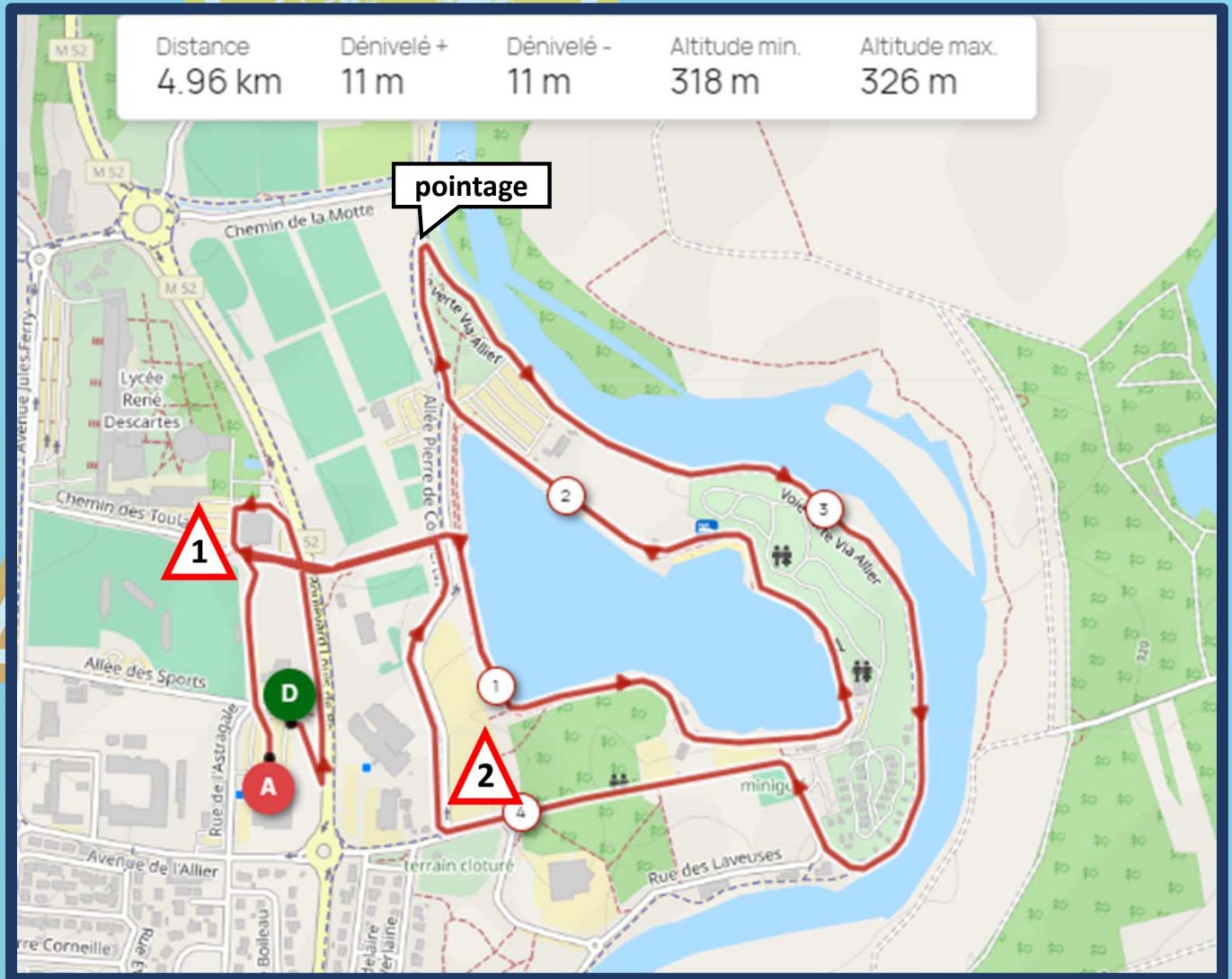
## XS – 2.5km



⚠ Les concurrents sont responsables du respect du balisage sur le parcours

# COURSE A PIED

## S – 5km



⚠ Les concurrents sont responsables du respect du balisage sur le parcours

# REGLEMENT

## QUELQUES POINTS ESSENTIELS DU REGLEMENT

### **Respect des bénévoles, des arbitres et des autres concurrents**

Tout comportement inadapté envers les bénévoles, les arbitres ou les autres concurrents entraînera une disqualification. Les consignes données par les signaleurs doivent être respectées.

### **Interdiction de l'aide extérieure**

Il est interdit de se faire aider de quelque manière que ce soit par une personne extérieure à la course. Par exemple il est interdit de transmettre ou recevoir des objets (alimentation, vêtements...)

### **Port du dossard**

Le port du dossard est interdit pendant la natation.

Le dossard doit être porté dans le dos pendant le vélo.

Le dossard doit être porté devant pendant la course à pied.

Le dossard doit être attaché en au moins 3 points

### **Drafting**

L'aspiration-abri (drafting) sera autorisé pendant la partie vélo.

### **Environnement**

Tout jet de déchet en-dehors d'une zone spécifiquement prévue à cet effet entraînera une disqualification.

### **Natation**

Tout accessoire d'aide à la flottaison (pull-buoy, bouée...) est interdit.

Tout accessoire d'aide à la propulsion (plaquettes, palmes...) est interdit.

Tout accessoire d'aide à la respiration (tuba, bouteilles...) est interdit.

La combinaison néoprène est interdite.

Le short est interdit.

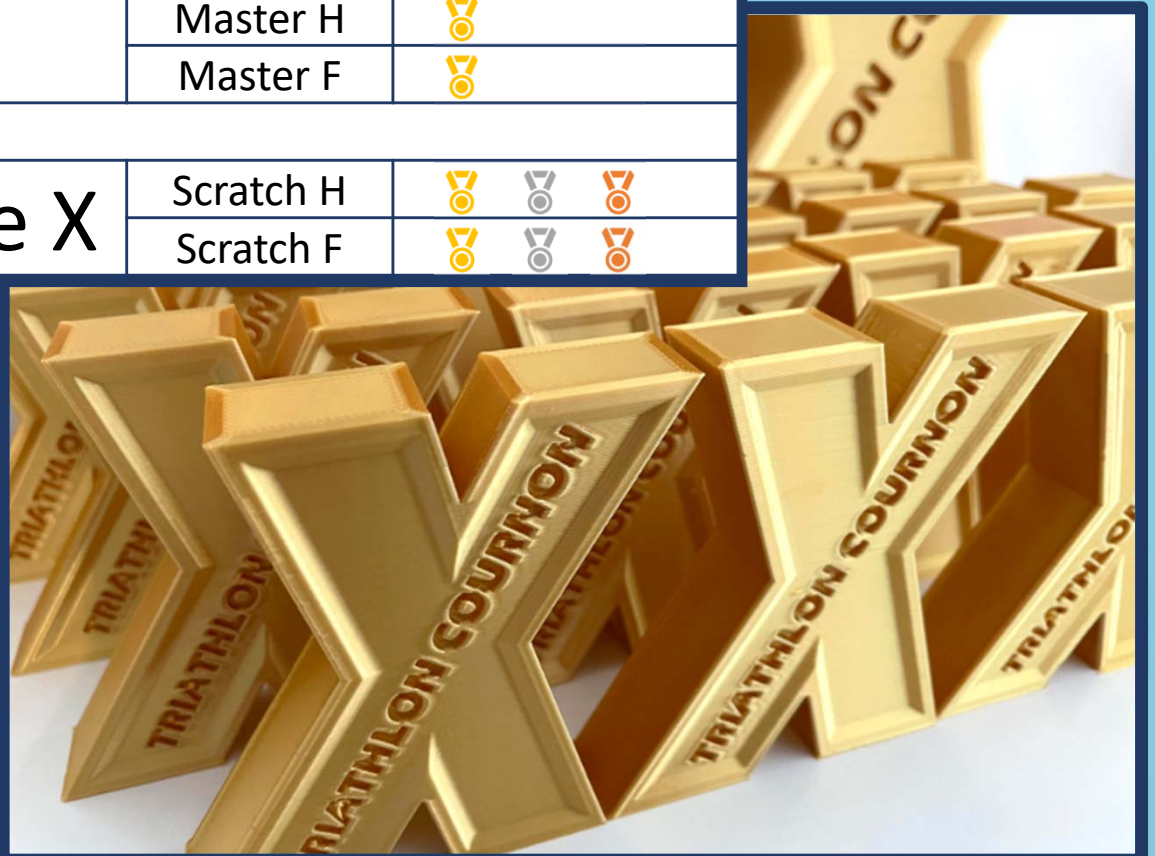
### **Règlementation générale**

Le cross triathlon est soumis à la réglementation générale FFTRI, consultable sur le site web de la FFTRI.

# PODIUMS

## RECOMPENSES

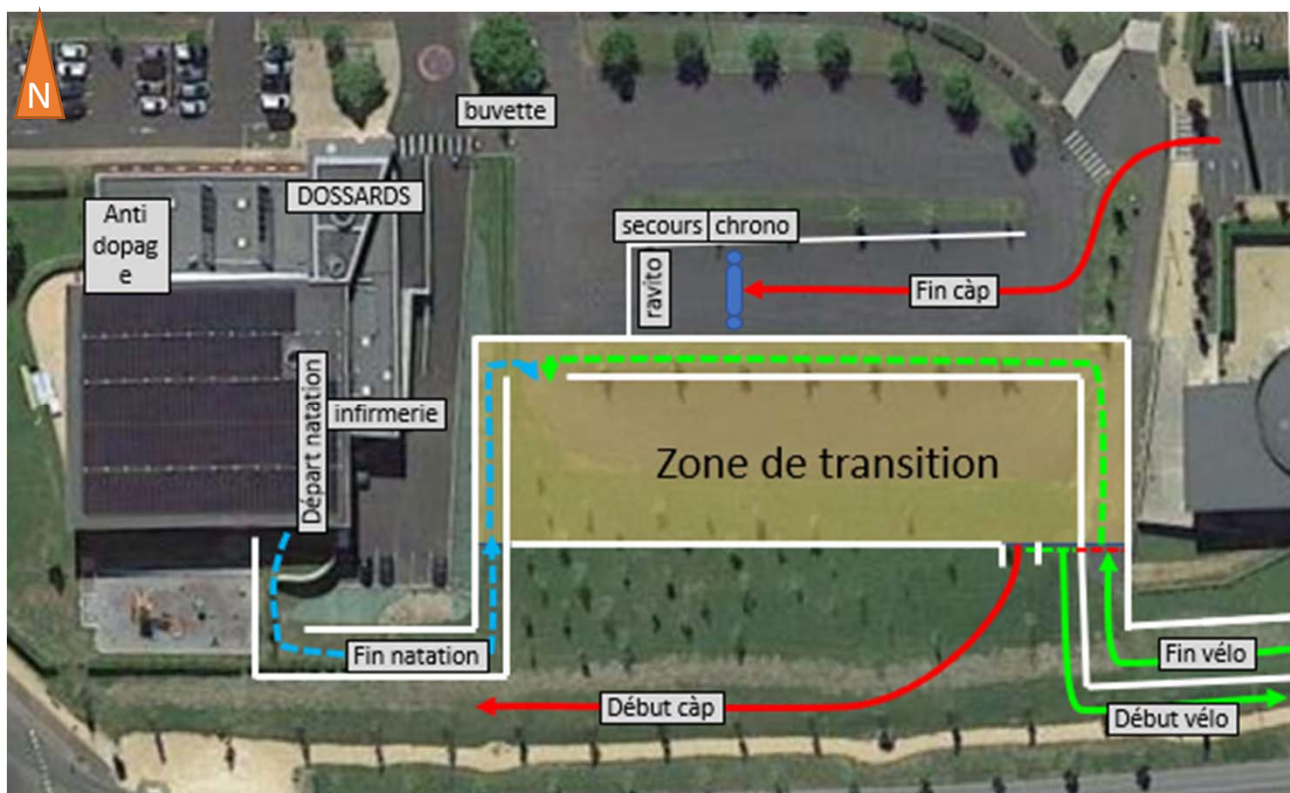
XS	Scratch H	🥇	🥈	🥉
	Scratch F	🥇	🥈	🥉
	Relais	🥇	🥈	🥉
	Benjamin H	🥇		
	Benjamin F	🥇		
	Minime H	🥇		
	Minime F	🥇		
	Cadet H	🥇		
	Cadet F	🥇		
	Master H	🥇		
	Master F	🥇		
S	Scratch H	🥇	🥈	🥉
	Scratch F	🥇	🥈	🥉
	Relais	🥇	🥈	🥉
	Cadet H	🥇		
	Cadet F	🥇		
	Master H	🥇		
	Master F	🥇		
Double X	Scratch H	🥇	🥈	🥉
	Scratch F	🥇	🥈	🥉



# PLAN GENERAL

## PARKING

Nous vous recommandons le Parking de la base de loisirs.



# BUVETTE

## Manger / boire

Une buvette sera à votre disposition sur place, avec une sélection de boissons chaudes / fraîches et une restauration rapide type sandwiches.

Nos spécialités :

- Elle a fait le succès du triathlon d'Aydat, la célèbre **galette de pommes de terre** croustillante et revigorante !
- Cette année, une nouveauté : Le **JURASSIC WRAP**, une délicieuse saucisse de Morteau lovée dans une tortilla de maïs tendre et moelleuse !

Et toujours les incontournables boissons fraîches et chaudes indispensables réconforts de cette journée inoubliable !





# PARTENAIRES



Nous remercions très chaleureusement nos partenaires sans qui rien ne serait possible.

Merci pour votre support et votre confiance.



**UN DERNIER CONSEIL**

**PROFITEZ DU MOMENT !**

