18ème Triathlon de Montélimar

Dimanche 23 avril 2023

CLM par équipe

Relais (à 2 ou à 3)

et Challenge Entreprise

700 m en piscine

25 km

5 km

Défi anti inflation = Tarifs en baisse !!!

Accessible aux licenciés ou non licenciés nés en 2007 et avant

Limite d'inscription:
20 avril 2023

Informations et inscriptions
www.montelimar-triathlon.fr

TRIATHLON DURABLE

LABEL Mixité TRIATHLON

para triathlon
Un sport accessible à tous !

Pour 2023, un choix inattendu mais assumé !

Cette année, et compte-tenu de la conjoncture actuelle, nous avons décidé de baisser nos tarifs !

Dans une période où tout est en augmentation, nous avons choisi de nous démarquer !

Ce choix est dicté par plusieurs considérations pour vous permettre de bénéficier d'un tarif « correct » tout en maintenant un accueil « à la hauteur ».

Un des axes de réflexion s'est porté sur le cadeau de bienvenue.

Les organisateurs se sentent obligés de fournir un souvenir à chaque participant. Nombre de compétiteurs ne comptent plus les tee shirts abandonnés au fond des placards ou qui servent comme housse de roues ou les cadeaux « made in China » inutiles !

Nous avions déjà fait le choix depuis plusieurs années de privilégier des productions locales mais le côté aléatoire et fluctuent du nombre d'inscrits nous oblige à commander en grand nombre et à devoir stocker voire gâcher des produits (à cause de la DLC par exemple).

C'est pour cela que cette année nous réduirons ce cadeau de bienvenue tout en vous faisant bénéficier de l'économie réalisée !

Ce choix rentre aussi dans un objectif écologique et de développement durable.

N**ous espérons que vous comprendrez notre démarche !**

Sommaire

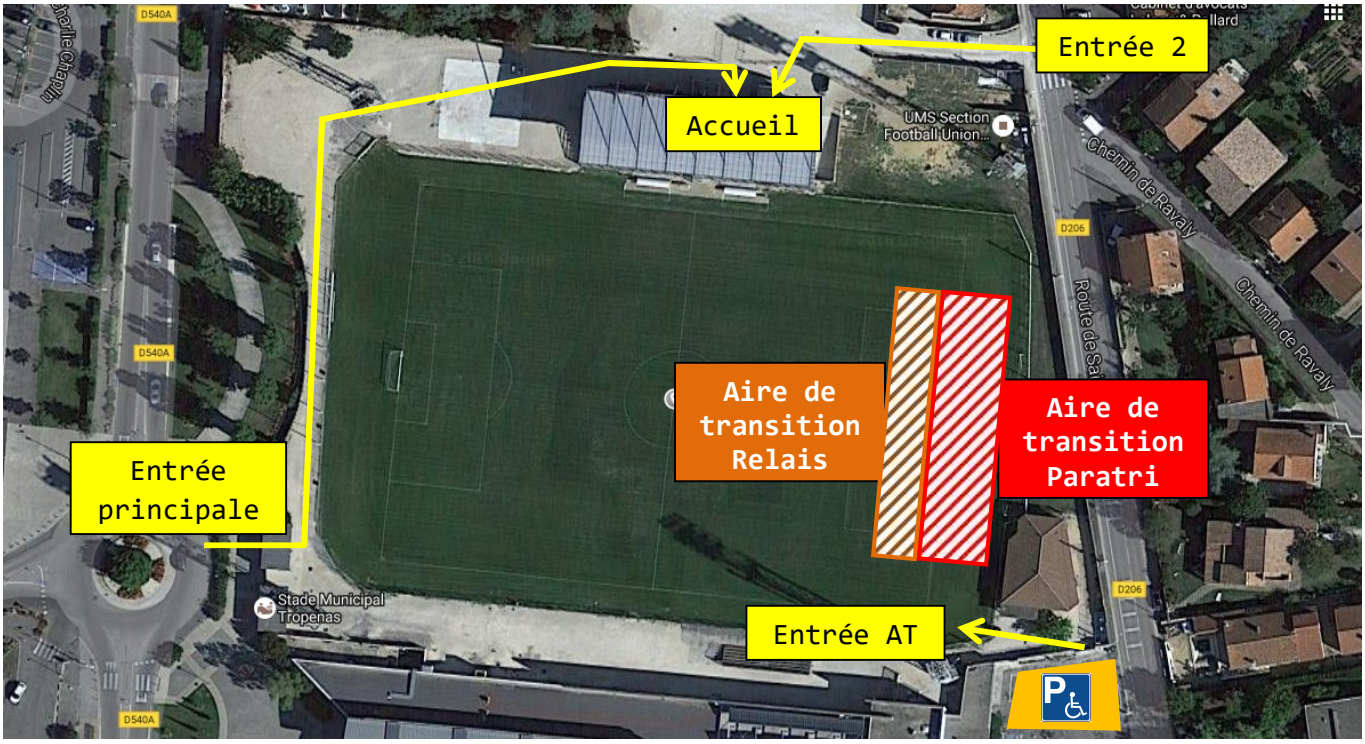
Accueil et accès	Page 4
Parking	Page 5
Covoiturage	Page 6
Hébergement	Page 6
Programme	Page 7
Règlement	Page 8
Briefing	Pages 9 et 10
Parcours	Pages 11 à 13
Ravitaillement	Page 14
Labels	Page 14
Récompenses	Page 15
Contact et inscriptions	Page 16
Partenaires	Page 17

Accueil et accès

La zone accueil des concurrents et le village d'exposants sont situés sur **le stade Tropenas de Montélimar**.

Plusieurs entrées sont possibles (voir plan ci-dessous) :

- Par l'entrée principale, route de Marseille
- Par la route de Saint Paul (entrée 2) : fermée à toute circulation à partir de 8h le 23 avril.



Accès depuis le sud et l'A7 Sortie Montélimar Sud

- Prendre direction Montélimar
- Au rond-point de Décathlon, prendre tout droit.
- Au rond-point de Mc Donald, prendre tout droit, direction Montélimar centre.
- Au feu, tout droit et vous êtes arrivés au niveau des parkings de l'E.E.S. et de l'entrée principale du stade.

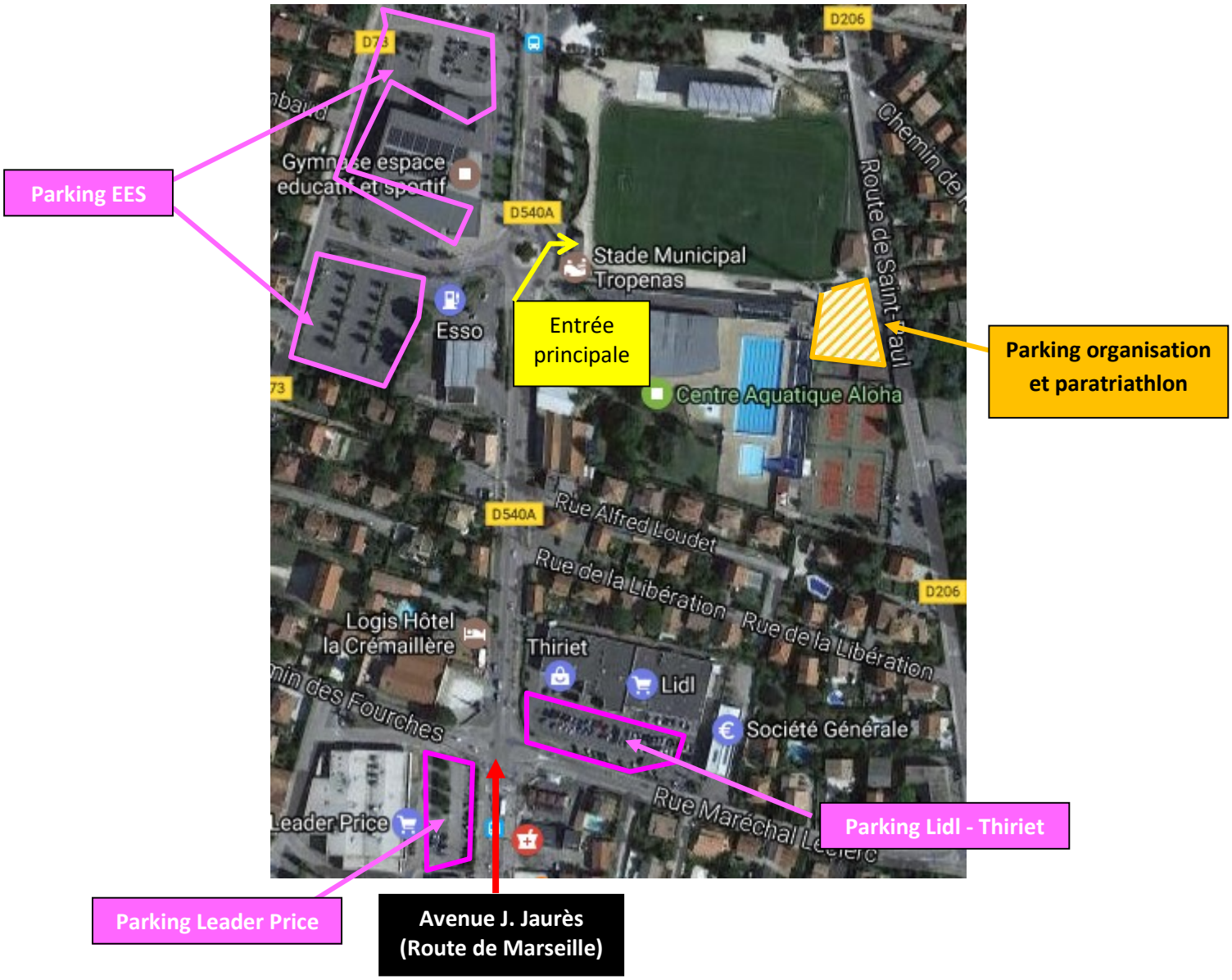
Accès depuis le nord et l'A7 Sortie Montélimar Nord

- Prendre direction Montélimar
- Au rond-point à l'entrée de Montélimar, prendre tout droit, direction Centre Ville.
- Ensuite, continuer direction Marseille.
- Après le pont sur le Roubion, continuez tout droit et vous êtes arrivés au niveau des parkings de l'E.E.S. et de l'entrée principale du stade.

Parking

Plusieurs parking gratuits sont disponibles près de l'entrée du stade, avenue J. Jaurès (voir plan).

- Parking de l'espace éducatif et sportif (EES)
- Parking du centre commercial Lidl - Thiriet.



Covoiturage

Le covoiturage est une pratique écologique, économique et citoyenne. En partageant une voiture, passagers et conducteurs réduisent considérablement les coûts et émission de CO_2 liés au trajet. Le covoiturage permet également de réduire les embouteillages et facilite la gestion des parkings lors d'événements.

BlaBlaCar

Que vous soyez conducteurs ou passagers, consultez les offres disponibles sur le site : https://www.blablacar.fr/

Hébergement

Nous vous proposons 3 hôtels montiliens situés à proximité du départ et avec lesquels nous avons un partenariat.

Lors de la réservation, pensez à préciser que vous venez participer au triathlon de Montélimar.

B&B HOTELS

HOTEL B&B Montélimar Sud
19, Rue Jacques Giraud
26 200 MONTELIMAR
Tel : 04 69 43 02 01
Tel : 0892 23 00 15

Situé en zone sud, à proximité de commerces et de restaurants.
https://www.hotel-bb.com/fr/hotel/montelimar-sud

ibis budget

14 Avenue Dion Bouton
(Proche Gustave Eiffel)
26200 MONTELIMAR
(+33)475920085

https://all.accor.com/hotel/5089/index.fr.shtml

APPART'CITY

1, Rue du Général Chabrillan
26200 MONTÉLIMAR
Tél : 04 75 00 38 50

Rendez-vous sur : https://www.appartcity.com

Nous vous souhaitons une bonne nuit montilienne et rendez vous au départ en pleine forme.

Programme

DIMANCHE 23 AVRIL 2023

9h00 - 10h00: **Ouverture** et**retrait des dossards à l'accueil, salle du 1er étage du stade Tropenas**, par le capitaine du relais avec les licences de tous les équipiers et pour les non licenciés, les certificats médicaux de non contre-indication à la pratique du triathlon ou du sport en compétition datés de moins de 1 an par rapport à la date d'inscription, et, pour les mineurs non licenciés FFTRI, l'autorisation parentale de participer à l'épreuve (sauf si fournis lors de l'inscription informatisée).
Pour le retrait des dossards, chaque participant doit fournir une pièce d'identité.
Rappel : pas d'inscription le jour de l'épreuve.

9h00: **Ouverture du parc à vélo** - Les relais complets doivent se présenter à l'entrée de l'aire de transition (entrée AT sur le plan page 4), en tenue avec dossardet casque sur la têtepour le cycliste, bracelets numérotéspour tous. La circulation dans le parc à vélo se fait uniquement à pied à côté du vélo.

ATTENTION !!! Pour des raisons de sécurité, aucun sac ne sera toléré dans le parc à vélo. Une zone "dépose sacs" est mise à votre disposition à proximité de l'entrée de l'aire de transition.

10h30: **Fermeture du parc à vélo (aire de transition)**.

11h15: Briefing de course au bord de la piscine

11h30: **Départ** de la 1ère équipe ligne 1, puis départ toutes les 1'30 voire toutes les 1' (selon nombre équipes inscrites). Les équipes doivent se présenter complètes dans la zone de départ cinq minutes avant leur départ programmé (tableau des heures de départ affiché à l'entrée de la piscine).

15h00: **Réouverture du parc à vélos** pour récupérer vos affaires.

17h15: **Remise des récompenses** après validation des résultats par les arbitres.

Règlement

La course est un **format S** :

Natation 700m, vélo 25 Km, CAP 5 Km.

La partie vélo est interdite aux benjamins. Les benjamins ne peuvent se présenter que sur la natation ou sur la course à pied. Il faudra donc au moins un minime ou plus dans le relais pour effectuer le parcours vélo.

- **Les concurrents doivent se conformer au règlement en vigueur de la Fédération Française de Triathlon et au respect du code de la route.**

- Dans le cadre du développement durable, un seul dossard sera remis pour l'équipe. L'utilisation d'une **ceinture porte dossards est obligatoire**, de même que le numéro du dossard sur la tige de selle du vélo.
  Attention :
  Le bracelet numéroté remplace le marquage sur le corps.
  Il **doit être mis autour d'un poignet** **pour chaque membre du relais.**

- **Le port du casque à coque dure homologué est obligatoire à vélo**.

- **Dans l'aire de transition et dans la zone qui lui est réservée, le concurrent qui termine sa partie devra donner le transpondeur de chronométrage au relayeur suivant. Pour la transition vélo-course à pied, il faudra transmettre, en plus du transpondeur, le dossard sur sa ceinture porte-dossard.**

- **Toute aide extérieure est interdite**, de même que l'aspiration abri entre 2 cyclistes (distance à respecter entre 2 concurrents : **12 mètres**.

- Vous pouvez trouver **les règles spécifiques d'arbitrage à respecter** lors de ce type d'épreuve en suivant les liens suivants :
  https://drive.google.com/file/d/1289KmBNr2oW4ZTUk5mgwMgIhkhszOTdQ/view
  (pour les transitions, consulter notre règlement).

- **Le classement se fera sur les temps scratch de tous les relais.**

- **Pour les récompenses, nous distinguerons les relais hors challenge Entreprise et les relais du challenge Entreprise** (voir rubrique récompenses page 16).

Briefing d'avant course

La course est un format S:

Natation 700m, vélo 25 km, CAP 5 km.

Natation

- 700m soit 7 longueurs aller et retour dans un joli bassin de 50m chauffé. La température de l'eau étant supérieure à 24 °, la **combinaison est interdite**.
- Les nageurs se placeront en face de la ligne d'eau qui leur a été attribuée au minimum 2' avant le départ. Vous trouverez le détail des lignes d'eau et des horaires sur le tableau affiché à l'accueil, à l'entrée de la piscine et dans la chambre d'appel.
- Le **comptage** des aller-retour en natation est **sous la responsabilité du nageur**, même si l'organisateur aide au comptage (à la fin de la 6ème longueur, un bénévole plongera une planche de piscine le long du mur de la ligne vous permettant de savoir que vous allez entamer votre dernier aller et retour).
- **Précision importante** : les départs seront donnés au coup de sifflet par le responsable natation à heure précise.
- Les spectateurs sont autorisés à venir encourager les nageurs au bord du bassin (hors zone de départ). **Seul impératif, accéder à la plage pieds nus.**

Transition Natation/vélo

- Une fois sortis de l'eau, vous rejoindrez le parc à vélos par un passage fermé au public. Attention de ne pas glisser dans les escaliers.
- **Le nageur devra donner le transpondeur de chronométrage au cycliste** qui portera déjà la ceinture porte-dossard (dossard côté dos). **Le transpondeur sera positionné sur la cheville gauche** du cycliste.

Parcours vélo

- Vous partirez pour 25 km sur une route de bonne qualité et avec un faible dénivelé.
- Le parcours étant **ouvert à la circulation**, merci de **respecter le code de la route** et de ne pas prendre les ronds points à l'envers. Merci également d'utiliser les couloirs cyclistes lorsqu'ils sont présents. **Attention cependant aux délimiteurs de voie, qui par leur forme bombée peuvent entrainer des chutes.**
- Nous avons placé des bénévoles à tous les carrefours ou rond point importants, toutefois prudence à l'abord des routes secondaires ou chemins non protégés.

Transition vélo/CAP

- Si vous êtes sanctionnés par **un carton bleu**, vous devrez effectuer votre pénalité dans la zone de pénalité prévue à cet effet (**avant le SAS d'arrivée vélo**).
- Vous emprunterez le couloir créé **pourle respect de la distance et du sens de circulation dans le parc**.
- **Le cycliste devra donner le transpondeur de chronométrage** et **la ceinture porte-dossard au coureur à pied** (dossard placé côté ventre). **Le transpondeur sera positionné sur une cheville.**
- **Pour partir sur le parcours course à pied**, suivre le couloir « sortie CAP » (à gauche).

CAP

- Vous voici partis pour 5 km sur un parcours quasiment plat dans les rues voisines de la piscine ouvertes à la circulation, puis sur les berges du Jabron.
- Nous vous demandons de courir le plus souvent possible sur les trottoirs et de **respecter le couloir CAP matérialisé par des cônes**.
- Ce couloir sera également emprunté par les CAP de retour pour l'arrivée, aussi, soyez prudent en vous croisant.
- **A 1km du départ CAP**, vous aurez un **ravitaillement** exclusivement liquide.
- En l'absence de bénévoles ou en cas de doutes, **suivez les flèches de couleur orange au sol**.
- Vous ferez demi-tour sur le chemin des berges du Jabron où sera installé un point de contrôle des dossards.
- Une fois la ligne d'arrivée franchie, nous récupérerons vos puces. Vous pourrez alors vous alimenter au ravitaillement final et, pour ceux qui ont un gros appétit, à la buvette (sandwichs, merguez, crêpes toutes fraiches au sucre ou au nutella, ...). Vous pourrez également prendre votre douche sous les tribunes du stade Tropenas (et non à la piscine).

Dernière précision : ne **laisser aucun effet personnel sur les gradins de la piscine**, car à 16h00, nous devons restituer la piscine. Vous pouvez donc stocker vos affaires soit dans la zone sacs, soit dans les tribunes du stade Tropenas, soit dans les vestiaires du stade Tropenas.

Bonne course !!!

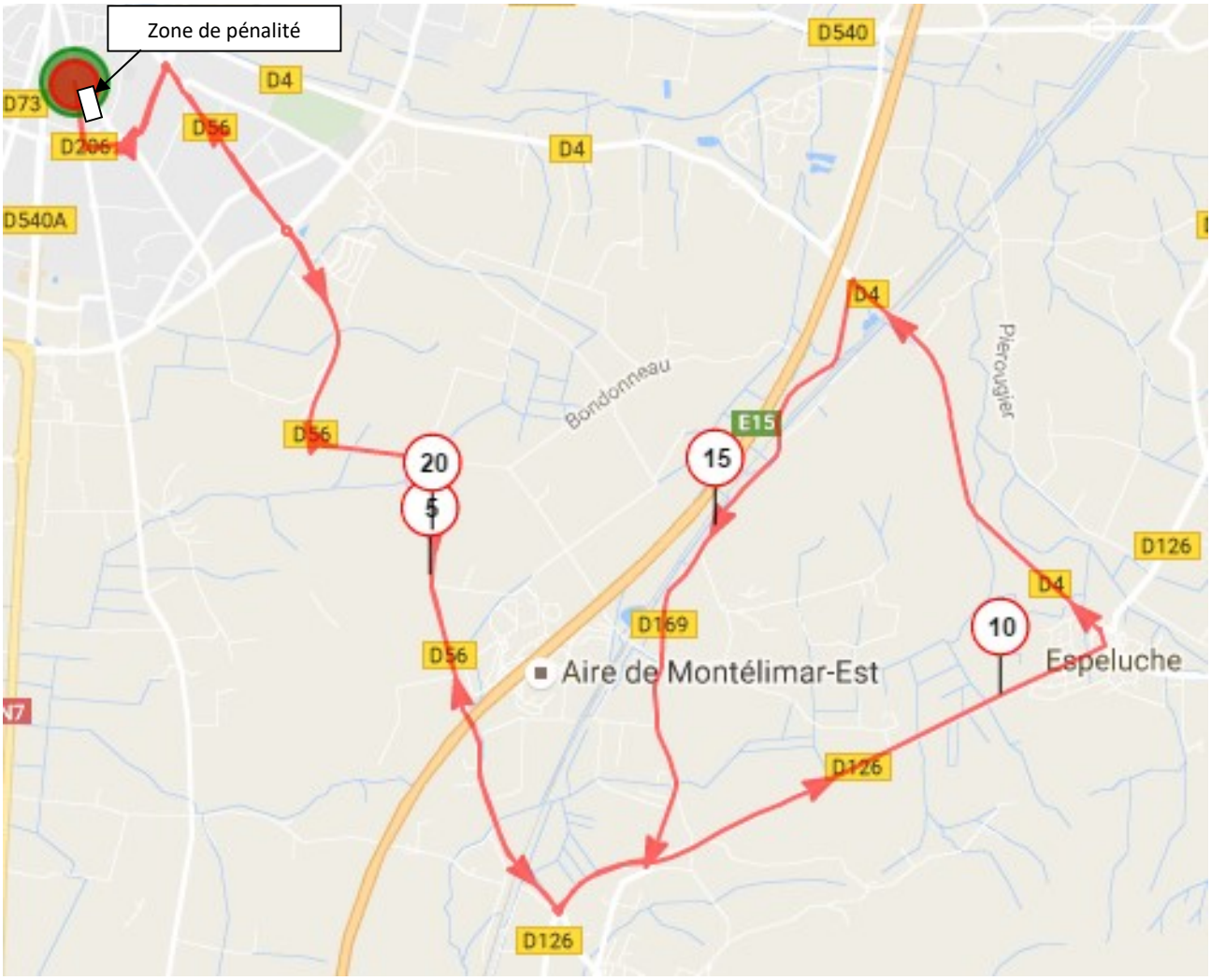
Parcours

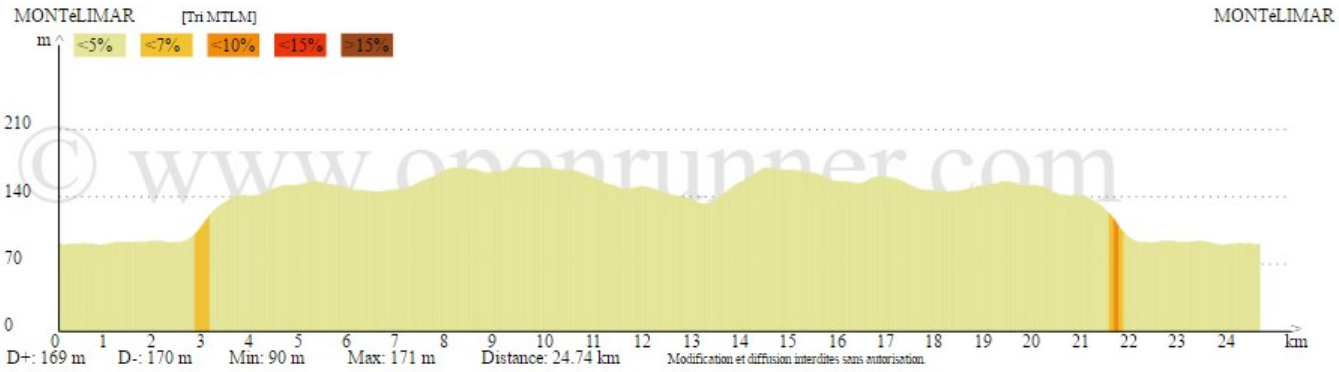
L'épreuve se décompose comme suit :

- **700 m de natation en <u>piscine extérieure de 50 m chauffée</u>**
- **25 km de vélo sur route ouverte**
- **5 km de course à pied**

+ transitions vers le parc et les zones de départ et d'arrivée vélo et CAP

25 km de vélo sur route ouverte

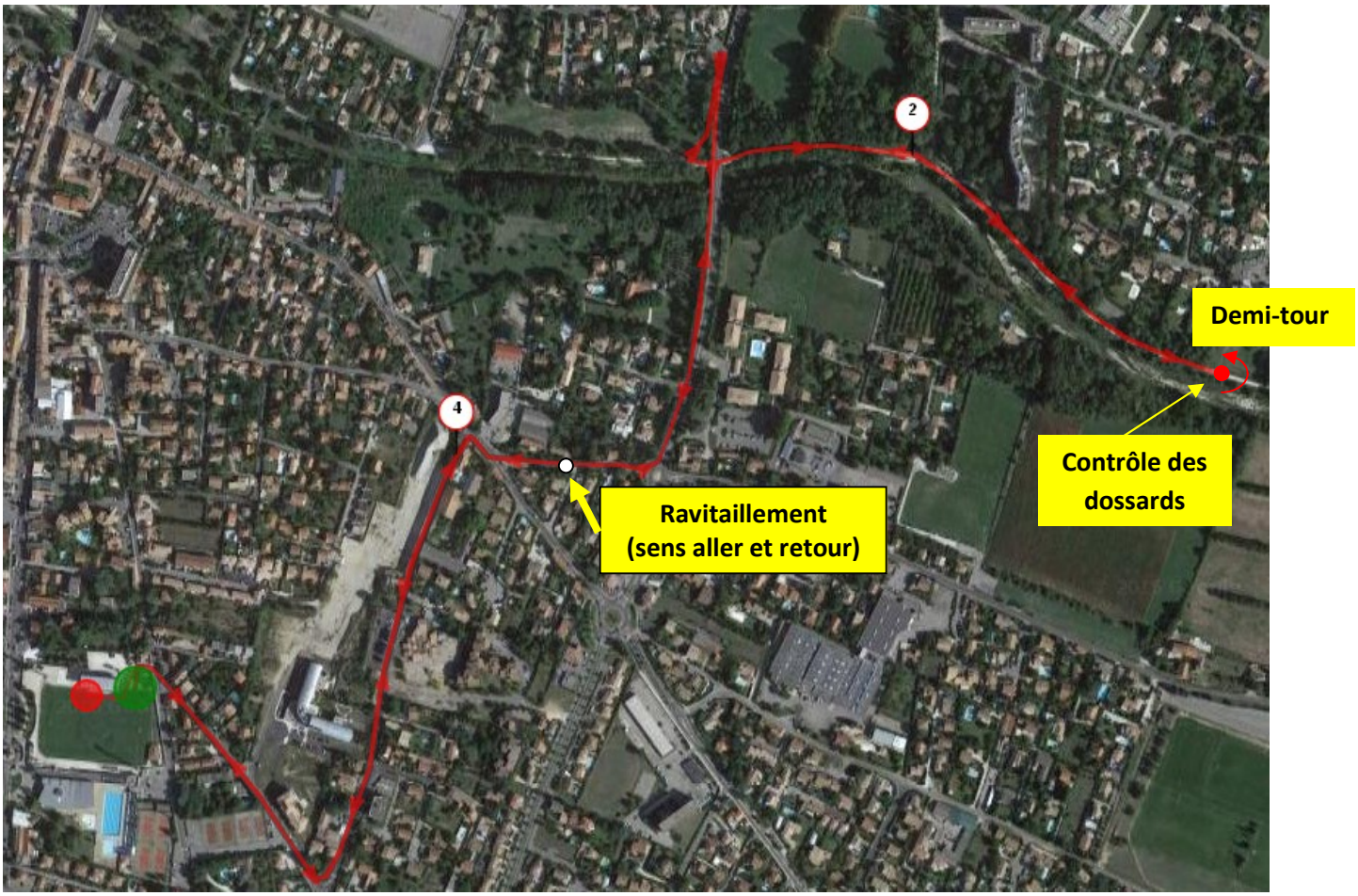


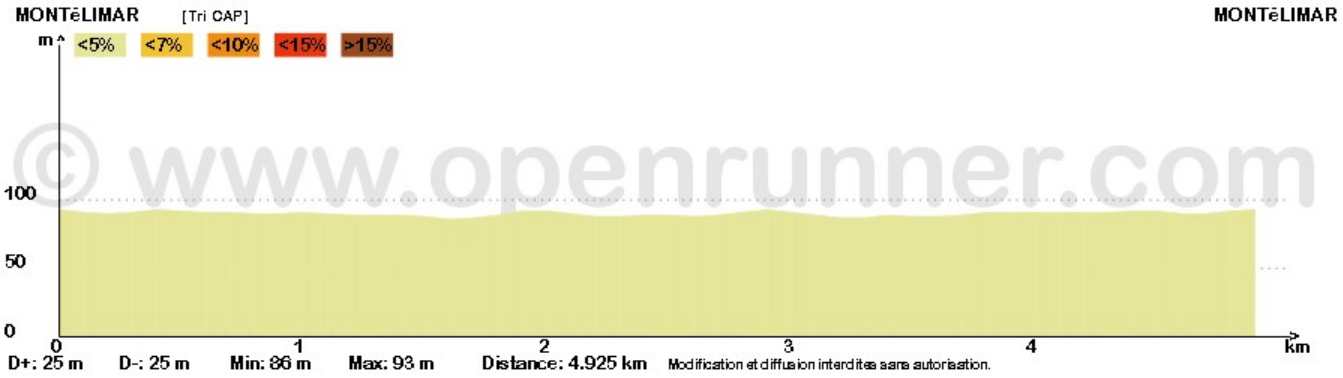


Trace GPS sur : https://www.openrunner.com/r/6825991

5 km de course à pied sur route et chemin

(sauf paratriathlon)





Trace GPS sur : https://www.openrunner.com/r/6862541

Ravitaillements

<u>Natation</u> et **<u>Vélo</u>**: pas de ravitaillement

<u>Course à pied</u> : un ravitaillement sur la boucle : il accessible **à l'aller et au retour**. Seule de l'eau sera distribuée.

<u>Ravitaillement à l'arrivée</u>: un ravitaillement sera mis à disposition dans l'aire d'arrivée afin de pouvoir récupérer, et échanger également avec les autres triathlètes.

<u>Rappel</u> :

Durant l'épreuve, il est strictement interdit de jeter les gels et autres déchets hors des zones de propreté prévues à cet effet.
Faites un effort pour la nature ! SOUS PEINE DE SANCTIONS ARBITRALES !

Labels

TRIATHLON DURABLE	• **Label Développement durable 2 étoiles** • **Don de 1 €par participant à une association caritative** **Notre charte sur le développement durable est disponible sur notre site.**
LABEL Mixité TRIATHLON	• **Départ des équipes féminines dès le début de l'épreuve** • **Lots équitables**
para triathlon Un sport accessible à tous !	• **Départ spécifique** • **Parcours adaptés à toutes les classifications**

Récompenses

Relais	
1er Relais Femmes	**1er Relais Hommes**
Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier

1er Relais Mixte	Relais Jeune		
	1ère	2ème	3ème
Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier

Challenge Entreprises	
1er Relais Femmes	**1er Relais Hommes**
Coupe + lot à chaque équipier	Coupe + lot à chaque équipier
1er Relais Mixtes	**Entreprise la plus représentée**
Coupe + lot à chaque équipier	Coupe ou trophée

Nos cadeaux et nos récompenses sont issus de <u>productions locales</u>

Contact et inscriptions

Contact :
Patrice BARTHOUX - 170, rue Syrah - 26740 SAVASSE
Courriel : pbarthoux@hotmail.fr

Inscriptions :
L'inscription à l'épreuve implique l'adhésion aux règlements de la FFTRI disponible sur le site de la ligue AuRA : https://www.auratriathlon.fr/

Chaque équipier non licencié FFTRIdevra fournir un certificat médical de non contre- indication à la pratique du triathlon ou du sport en compétition daté de moins de 1 an par rapport à la date d'inscription.
Un non-licencié FFTRI mineur devra fournir une autorisation parentale.

Les inscriptions peuvent s'effectuer de deux manières :

- **Par courrier**
  Imprimer le bulletin d'inscription disponible sur le site ou téléchargeable par le lien :
  https://montelimar-triathlon.fr/wp-content/uploads/2017/01/Bulletin-inscription-papier-Relais.pdf
  Le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque libellé à l'ordre « MONTELIMAR TRIATHLON » doit être **reçu avant le 20/04/2023.**
  Adresse : Patrice BARTHOUX-170, rue Syrah-26740 SAVASSE.

- **Sur internet**
  https://chronospheres.fr/evenements/detail/18eme-TRIATHLON-DE-MONTELIMAR-834

1 € par équipier sera reversé à l'association « **LIFE IS A FUCKING EXPERIENCE** » qui promeut et accompagne le sport pendant ou après un cancer.

Une caution de **1 euro** vous est demandée, lors de l'inscription, pour un **gobelet Ecocup**. Le gobelet vous sera remis **à la fin de la course**, lors de la récupération de la puce chronométrage. Vous pourrez le rendre et **récupérer votre caution** soit à la buvette soit au ravitaillement final.

Nos partenaires

Montélimar

Montélimar Agglomération
RHÔNE & PROVENCE

LA DRÔME

MOUNIER FERRONNERIE

BIKE

Saveurs Nature
Traiteur & Organisateur toute réception

SEAT

CUPRA

MONTELIMAR

Les Trois Abeilles
FABRIQUE DE NOUGAT

imbert
Noblesse du Marron en Ardèche

DRÔME PROVENÇALE
Eyguebelle

FERME CHAPUS
en Bio depuis 1971
PRODUCTEUR DE LEGUMES & FRUITS
BIO ST-PRIX
PRODUITS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE
FR-BIO-01 RCS 399 907 005