

# 19<sup>ème</sup> TRIATHLON de MONTELIMAR

Dimanche 28 avril 2024

## Epreuve Paratriathlon (individuelle ou en relais)



700 m en piscine



25 km



5 km

Informations et inscriptions  
[www.montelimar-triathlon.fr](http://www.montelimar-triathlon.fr)



Limite d'inscription: 25 avril 2023  
Accessible aux licenciés et aux  
non licenciés nés avant 2008

# Sommaire

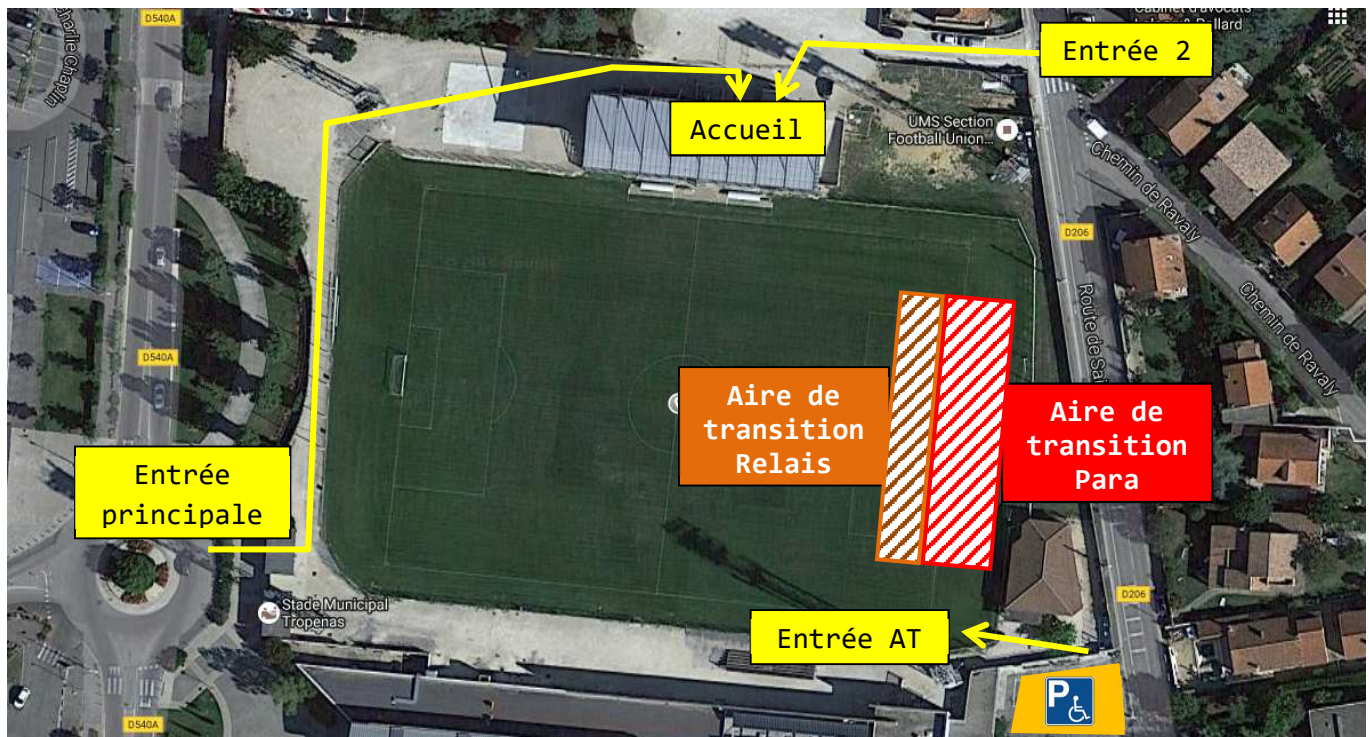
<b>Accueil et accès</b>	Page 3
<b>Parking</b>	Page 4
<b>Covoiturage</b>	Page 5
<b>Hébergement</b>	Page 5
<b>Programme</b>	Page 6
<b>Inscriptions</b>	Page 7
<b>Règlement</b>	Page 8
<b>Parcours</b>	Pages 9 à 11
<b>Ravitaillement</b>	Page 12
<b>Labels</b>	Page 12
<b>Récompenses</b>	Page 13
<b>Partenaires</b>	Page 14

# 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 28 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, à droite puis à gauche au rond point suivant. Vous êtes sur la route de Saint Paul et, après 200 m environ, vous êtes arrivés au niveau du **parking derrière la piscine** (réservé aux paratriathlètes).

## Accès depuis le nord et l'A7 Sortie Montélimar Nord

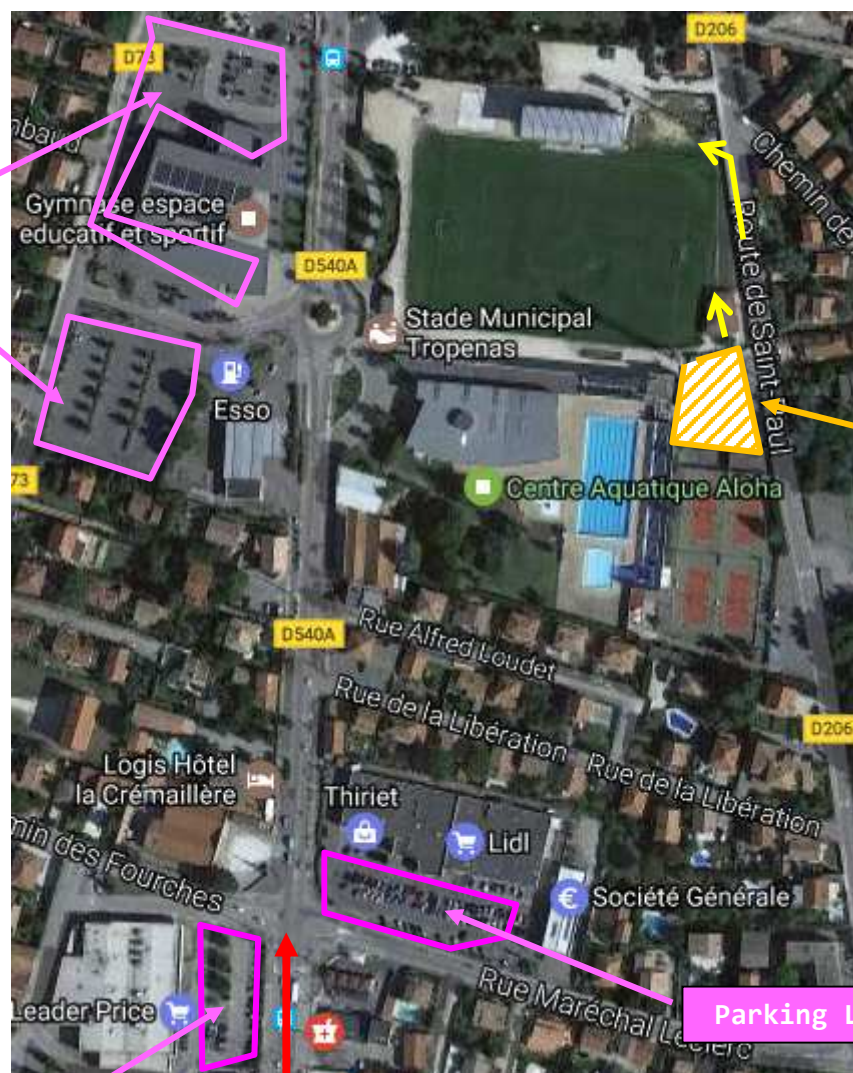
- Prendre direction Montélimar
- Au rond-point à l'entrée de Montélimar, prendre tout droit, direction Centre Ville.
- Ensuite, continuer direction Marseille.
- Après le pont sur le Roubion, continuez jusqu'au premier rond point, puis prendre la direction « Tennis ». Vous êtes sur la route de Saint Paul et, après 400 m environ, vous êtes arrivés au niveau du parking **derrière la piscine** (réservé aux paratriathlètes).

# Parking

Un parking est réservé aux paratriathlètes. Il est situé « route de Saint Paul », derrière la piscine, entre le stade Tropenas et les terrains de tennis.

Plusieurs autres 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.



Parking  
EES

Parking  
organisation et  
paratriathlon

Parking Lidl - Thiriet

Parking Leader Price

Avenue J. Jaurès  
(Route de Marseille)

# 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<sub>2</sub> liés au trajet. Le covoiturage permet également de réduire les embouteillages et facilite la gestion des parkings lors d'événements.



Que vous soyez conducteurs ou passagers, consultez les offres disponibles sur le site :

<https://www.blablacar.fr/>

# Hébergement

Le groupe **Appart'City**, partenaire de la fédération, possède un hôtel sur Montélimar.

Vous pouvez donc profiter de la **réduction de 20% proposée aux licenciés** pour les nuits du vendredi, du samedi ou du dimanche avec le code **FFTRI20** (20% sur les nuits et les petits déjeuners).



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

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

Autres possibilités :



14 Avenue Dion Bouton  
(Proche Gustave Eiffel)  
26200 MONTE LIMAR  
(+33)4 75 92 00 85

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

**Tarif unique** pour le 27 et 28 avril : 52 € (chambre simple, double ou triple)

Petit déjeuner : 8,90 €/personne    Taxe de séjour : 0,99 €/personne

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

# Programme

**SAMEDI 27 AVRIL 2024**

**16h00:** Accès possible à la piscine pour s'entraîner.

**18h30:** Briefing de course – Horaires de départ.

**19h00:** Retrait des dossards à l'accueil, salle du 1<sup>er</sup> étage du stade Tropenas.

Documents à présenter :

- la licence et pour les non licenciés, un certificat médical 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.
- Pour les mineurs non licenciés FFTRI, l'autorisation parentale de participer à l'épreuve.
- une pièce d'identité.

Rappel : pas d'inscription le jour de l'épreuve.

**DIMANCHE 28 AVRIL 2024**

**9h00:** Ouverture du parc à vélo - Les concurrents doivent se présenter à l'entrée de l'aire de transition (entrée AT sur plan page 4), en tenue avec dossard attaché et casque sur la tête.

**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 l'entrée de l'aire de transition.**

**10h10:** Fermeture du parc à vélo (aire de transition).

**10h20:** Briefing rapide de course au bord de la piscine.

**10h30:** Départ de la première vague.

**11h30:** Arrivée estimée des premiers concurrents.

**14h00:** Réouverture du parc à vélos pour récupérer vos affaires.

**14h00:** Remise des récompenses après validation des résultats par les arbitres.

# 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/>

Cette année encore : 2 possibilités ! **Seul** ou en **relais**

L'épreuve est ouverte à partir de la catégorie « Cadet » (né en 2008 et avant)

Chaque équipier non licencié FFTRI devra remplir un questionnaire de santé (disponible lors de l'inscription en ligne ou sur notre site) et s'acquitter d'un pass compétition (assurance à la journée).

Un non-licencié FFTRI mineur devra fournir une autorisation parentale.

Les inscriptions peuvent se faire en ligne (à privilégier):

<https://www.sportsnconnect.com/calendrier-evenements/view/25702/triathlon-de-montelimar>

Elles peuvent s'effectuer aussi par courrier :

- Imprimer le bulletin d'inscription disponible sur notre site.

Pour un concurrent seul : <https://montelimar-triathlon.fr/wp-content/uploads/2024/01/Bulletin-inscription-papier-paratri-individuel-2024.pdf>

Pour un relais : <https://montelimar-triathlon.fr/wp-content/uploads/2024/01/Bulletin-inscription-papier-paratri-Relais-2024.pdf>

- Le bulletin d'inscription sera accompagné d'un chèque libellé à l'ordre « MONTELMAR TRIATHLON » doivent être **reçus avant le 25/04/2024**.


Adresse : Stéphane PICARD - 8, chemin de beausseret - 26200 MONTELMAR

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.

# Règlement

La course est un format S contre la montre :

**Natation 700m, vélo 20,5 Km, CAP 5 Km.**

- **Les concurrents doivent se conformer au règlement en vigueur de la Fédération Française de Triathlon et au respect du code de la route.**
  - 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**.
- 
- **Le port du casque à coque dure homologué est obligatoire à vélo.**
  - 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/1289KmBNr2oW4ZTuk5mgwMgIhkhsz0TdQ/view>

**Bonne course !!!**



# Parcours

L'épreuve se décompose comme suit :

- 700 m de natation en piscine extérieure de 50 m
- 20,5 km de vélo sur route ouverte (modification en 2024)
- 5 km de course à pied



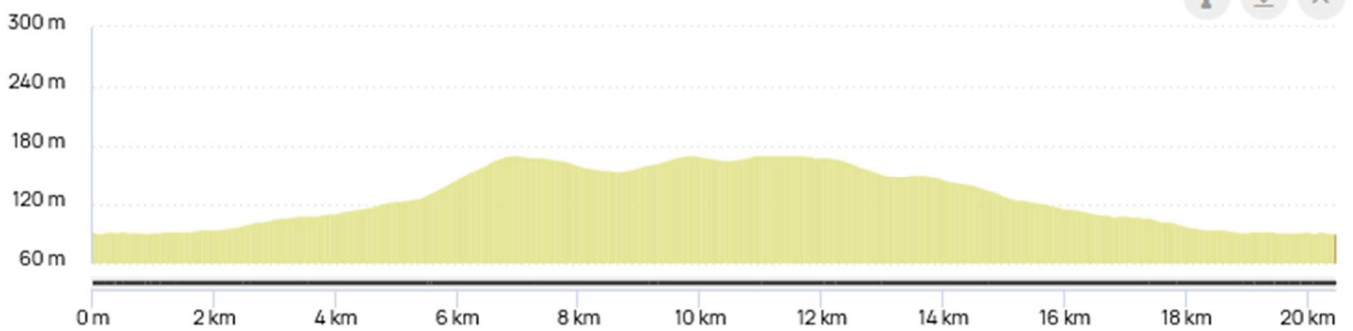
+ transitions vers le parc et les zones de départ et d'arrivée vélo et CAP





## 20,5 km de vélo sur route ouverte

Modification en raison de travaux



Trace GPS sur : <https://www.openrunner.com/route-details/18564094>



## 5 km de course à pied sur route

dont une boucle de 1,4 km à parcourir 3 fois



Trace GPS : <https://www.openrunner.com/r/7080010>

Vidéo : <https://youtu.be/MtmOgjduVXw>

# Ravitaillements

Natation et Vélo: pas de ravitaillement

Course à pied : un ravitaillement sur la boucle : **il est donc accessible 2 fois** (km 1,8 à la fin du 1<sup>er</sup> tour; km3,2 à la fin du 2<sup>ème</sup> tour). Seule de l'eau sera distribuée.

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

Un gobelet Ecocup 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 de 1 euro, demandée à l'inscription, soit à la buvette soit au ravitaillement final.

**Rappel :**



**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



- Label Développement durable 2 étoiles
- Don de 1 € par participant à une association caritative

Notre charte sur le développement durable est disponible en suivant le lien : <http://montelimar-triathlon.fr/wp-content/uploads/2017/02/Charte-d%C3%A9veloppement-durable-2023.pdf>



- Couloirs de natation différenciés Femme-Homme
- Lots équitables

# Récompenses

<b>Course paratriathlon individuelle</b>	
<b>Femmes</b>	<b>Hommes</b>
1ère debout	1er debout
1ère handbike/fauteuil	1er handbike/fauteuil
1ère tandem	1er tandem
1ère handicap mental	1er handicap mental

<b>Relais paratriathlètes</b>
1er relais

**Nos cadeaux et nos récompenses sont issus de productions locales**

# Nos partenaires



Montélimar  
Agglomération  
RHÔNE & PROVENCE

- L A  
D R O  
M E -

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



FERME CHAPUS  
*en Bio depuis 1971*  
PRODUCTEUR DE LEGUMES & FRUITS  
BIO ST-PRIX  
PRODUITS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

FR-BIO-01   RCS 399 987 005

DRÔME PROVENÇALE

