

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

Dimanche 28 avril 2024

**CLM par équipe  
Relais (à 2 ou à 3)**



700 m en piscine



25 km



5 km

**Comme en 2023, défi anti-inflation :  
les tarifs sont plus bas qu'en 2022 !!!**

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



## **Pour 2024, un choix conforté et assumé !**

**Cette année et compte-tenu de la conjoncture actuelle, nous avons décidé de maintenir nos tarifs de 2023, en baisse par rapport à 2022 !**

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'était 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 avons déjà fait le choix depuis plusieurs années de privilégier des productions locales mais le côté aléatoire et fluctuant 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 encore, 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.

**Nous espérons que vous comprendrez notre démarche !**

# Sommaire

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

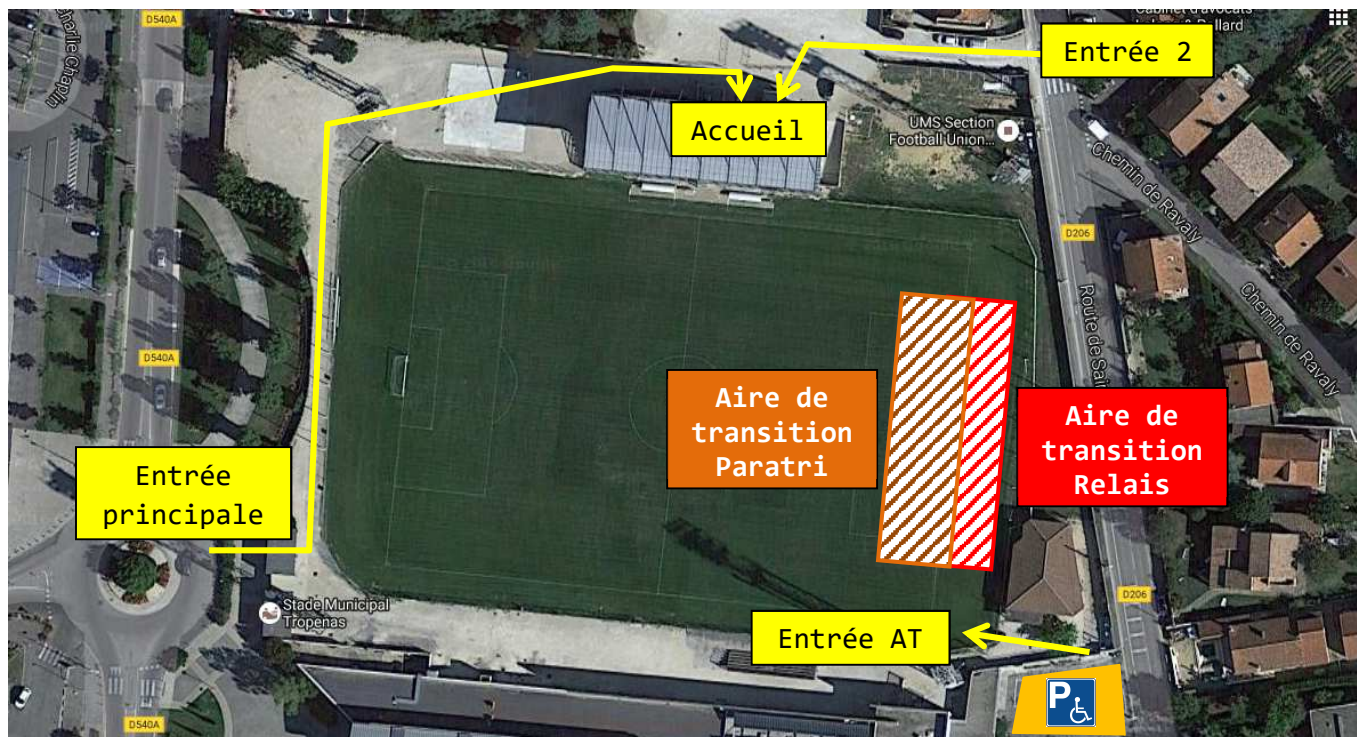


# Accueil et accès

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 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, tout droit et vous êtes arrivés au niveau des parkings de l'E.E.S. et de l'entrée principale du stade.

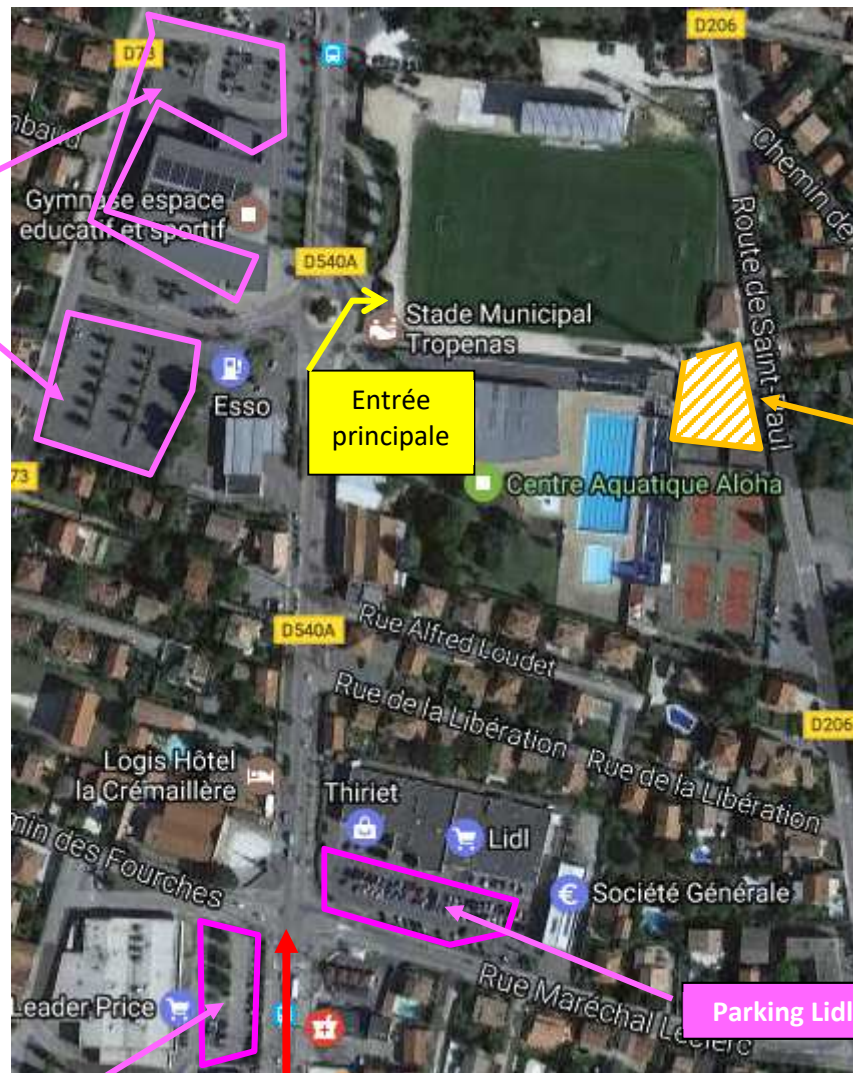
## **Accès depuis le nord et l'A7 Sortie Montélimar Nord**

- 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.



Parking EES

Entrée principale

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 Chabrilan  
26200 MONTÉLIMAR  
Tél : 04 75 00 38 50

Autre possibilité :



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

**DIMANCHE 28 AVRIL 2024**

**9h00 - 10h00: Ouverture et retrait des dossards à l'accueil, salle du 1<sup>er</sup> 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 dossard et casque sur la tête pour le cycliste, bracelets numérotés pour 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 1<sup>ère</sup> 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 20,5 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 catégorie supérieure 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.  
**Un bonnet de bain distinctif sera fourni au nageur.**

## **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/1289KmBNr2oW4ZTUK5mgwMglhkszOTdQ/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 20,5 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 6<sup>ème</sup> 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 entraîner 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'arrivéevélo**).
- Vous emprunterez le couloir créé **pour le 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 fraîches 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 piscine extérieure de 50 m chauffée
- 20,5 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





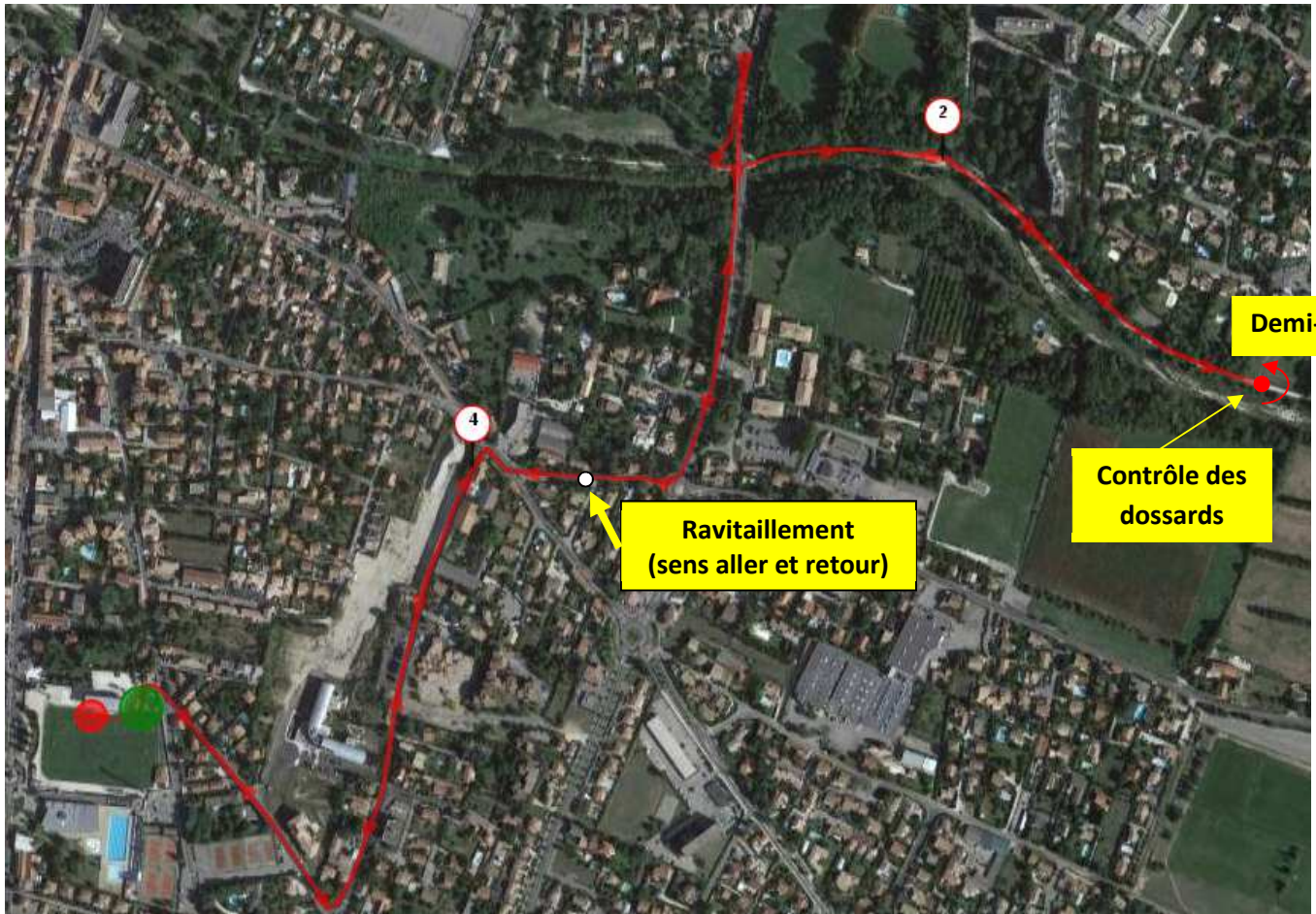






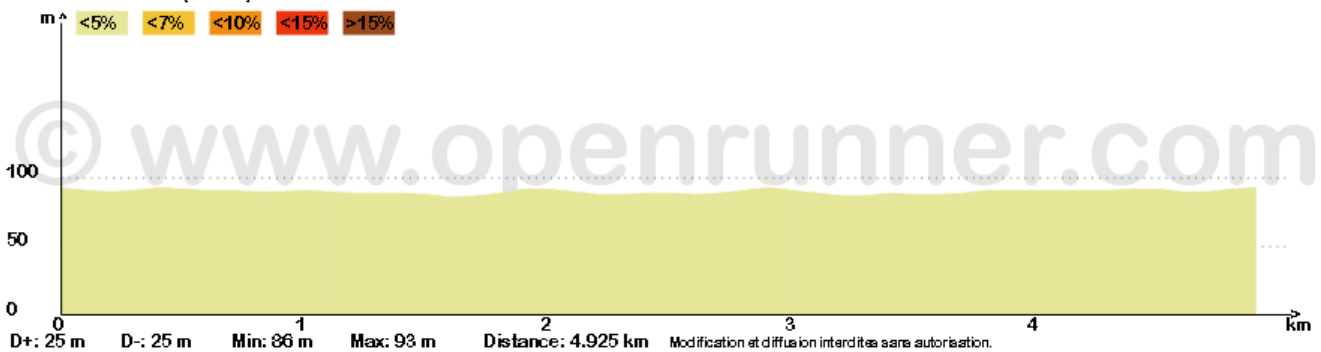
## 5 km de course à pied sur route et chemin

(sauf paratriathlon)



MONTÉLIMAR [Tri CAP]

MONTÉLIMAR



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

# Ravitaillements

**Natation** et **Vélo**: pas de ravitaillement

**Course à pied** : un ravitaillement sur la boucle : il accessible **à l'aller et au retour**. 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.

**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

A circular logo with a green border. Inside, there is a green leaf and a person. The text 'TRIATHLON DURABLE' is at the top.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Label Développement durable 2 étoiles</li><li>• Don de 1 € par participant à une association caritative</li></ul> <p>Notre charte sur le développement durable est disponible sur notre site.</p>
A logo with a banner that says 'LABEL' and 'Mixité' in a stylized font. Below it, 'TRIATHLON' is written in a smaller font.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ des équipes féminines dès le début de l'épreuve</li><li>• Lots équitables</li></ul>
A logo with 'Para triathlon' in colorful letters and 'Un sport accessible à tous!' in a smaller font below it.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ spécifique</li><li>• Parcours adaptés à toutes les classifications</li></ul>

# Récompenses

## Relais

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

## Challenge Entreprises

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 productions locales**

# Contact et inscriptions

## **Contact :**

Stéphane PICARD - 8, chemin de beusseret - 26200 MONTELMAR  
Courriel : montelitri2016@gmail.com

## **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 FFTRI devra remplir un questionnaire de santé (disponible lors de l'inscription en ligne) et s'acquitter d'un pass compétition (assurance à la journée).**

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

Les inscriptions peuvent s'effectuer de deux manières :

### ➤ **Sur internet (à privilégier)**

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

### ➤ **Par courrier**

Imprimer le bulletin d'inscription disponible sur le site ou téléchargeable par le lien :

<http://montelimar-triathlon.fr/wp-content/uploads/2024/01/Bulletin-inscription-papier-Relais-2024.pdf>

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

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

**1 € par équipier** sera reversé à l'association « **Une main pour demain** » qui soutient les familles ukrainiennes en France touchées par la guerre.  
(<https://www.umpd.org/fr>)



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.



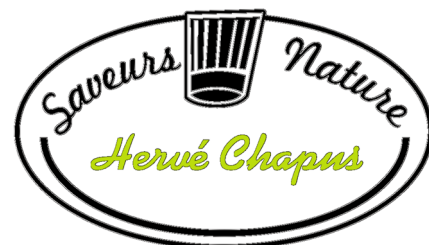
# Nos partenaires



Montélimar  
Agglomération  
RHÔNE & PROVENCE

- L A  
D R O  
M E -

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



SEAT  
MONTE LIMAR



imbert  
Noblesse du Marron en Ardèche



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