

Triathlon SANGUINAIRE



- Formats Kids, XS
 - M Individuel & Relais
- 1500 M + 50 KM + 11 KM**
- +
- Marche solidaire FFSE

26 ET 27
OCTOBRE 2024

ILES SANGUINAIRES - AJACCIO



Inscription Triathlon sur
www.sportimers.com

Inscription Marche solidaire
sur <https://corse.ffse.fr/>

Table des matières

Présentation de la manifestation	3
Les règles du jeu	4
Les parcours	5
Organisation du parc à vélo	11
Signaleurs, PC sécurité et secours.....	13
Programme du triathlon	15
Sécurité des épreuves	17
Besoin de l'organisation.....	18
Le règlement.....	19
Contact de l'organisation	21

Présentation de la manifestation

La Ligue Corse de Triathlon organise une épreuve hors du commun sur le magnifique site de la Parata.

Le samedi seront organisés un format XS (à partir des benjamins et pour ceux qui veulent découvrir la discipline dans un format accessible), deux courses réservées aux plus petits, et une marche de 3 km organisée en partenariat avec la FFSE. Le dimanche place à une course exceptionnelle sur le format olympique M unique en Corse.

Une manifestation sportive dans un format où la difficulté est présentée aux portes d'Ajaccio.

Un triathlon M exceptionnel, qui est un véritable défi par sa difficulté, son intensité et qui incarne le dépassement de soi en devenant une véritable référence en France comme étant l'incontournable Triathlon dans une vie d'athlète.

Avec 1,5 Km de natation, 50 Km de Vélo de route et 11 Km de course à pied sur un parcours mixte, route/trail.

Soucieux du moindre détail et du respect de l'environnement, l'épreuve est labélisée « développement durable » et « label Mixité » par la FFTRI. Comme sur toutes les épreuves, une action de ramassage des déchets sera faite le jour de la course ainsi que les jours suivants.



Les règles du jeu

- ✓ Sur le parcours M, seront récompensés :
 - Les Juniors Masculins / Féminins
 - Les Seniors Masculins /Féminins
 - Les Masters Masculins/Féminins
 - Les Vétérans 1 – 2
 - Les Vétérans 3 – 4
 - Les Vétérans 5 et plus
 - Les 3 meilleures équipes en relais

- ✓ L'organisation ne fournit pas de bonnet de natation mais il est obligatoire pour l'épreuve de natation, il est donc nécessaire d'apporter son propre bonnet pour pouvoir nager.

- ✓ Sur le format M, une barrière horaire est mise en place avant le départ en course à pied, il s'agira de boucler la natation et le vélo en moins de 03h40. Pour un départ à 09h00, il ne sera plus possible de partir en course à pied après 12h40.

A noter :

- ➔ Sur le format M, possibilité de faire la course en relais de type B : chaque concurrent réalise une ou deux disciplines avant de passer le relais (sous réserve que le format de course total soit ouvert à sa catégorie d'âge en individuel). Le relais est donc composé au minimum de 2 personnes, au maximum de 3 personnes.

- ➔ L'épreuve M sera ouverte aux compétiteurs en VAE qui bénéficieront d'un classement à part.

Parcours Format Poussins le samedi à 14h30

Natation – 50 mètres



Vélo – 1,3 km



Course à pied – 400 mètres



Parcours Format Pupilles le samedi à 15h00

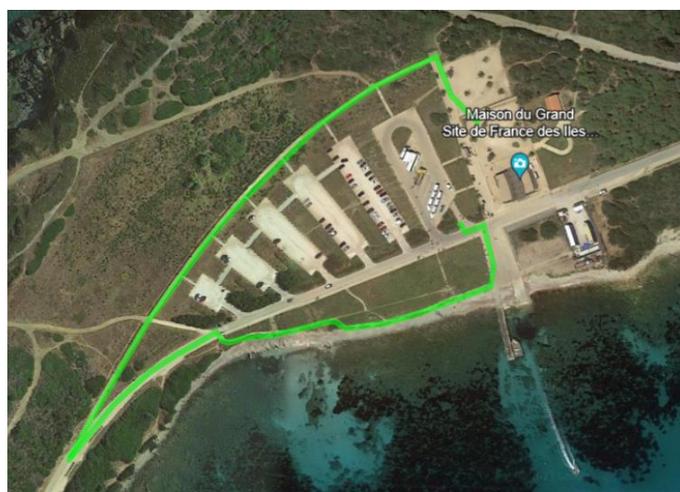
Natation- 100 mètres



Vélo- 4 km - (2 boucles de 2 km)



Course à pied - 800 mètres

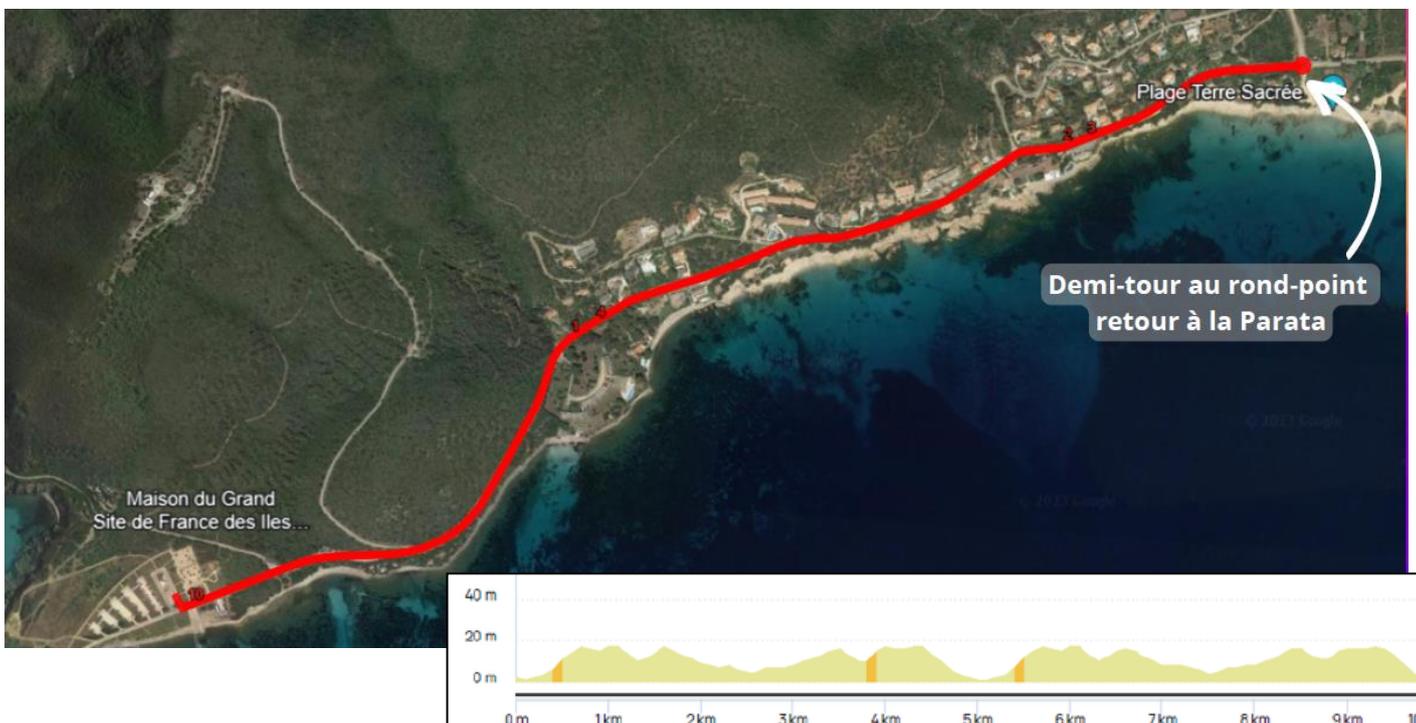


Parcours Format XS le samedi à 15h30

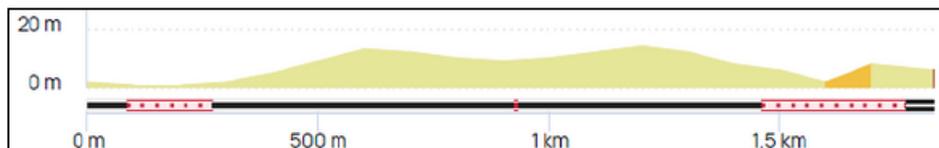
Natation- 400 mètres



Vélo- 10 km - (2 boucles de 5 km)

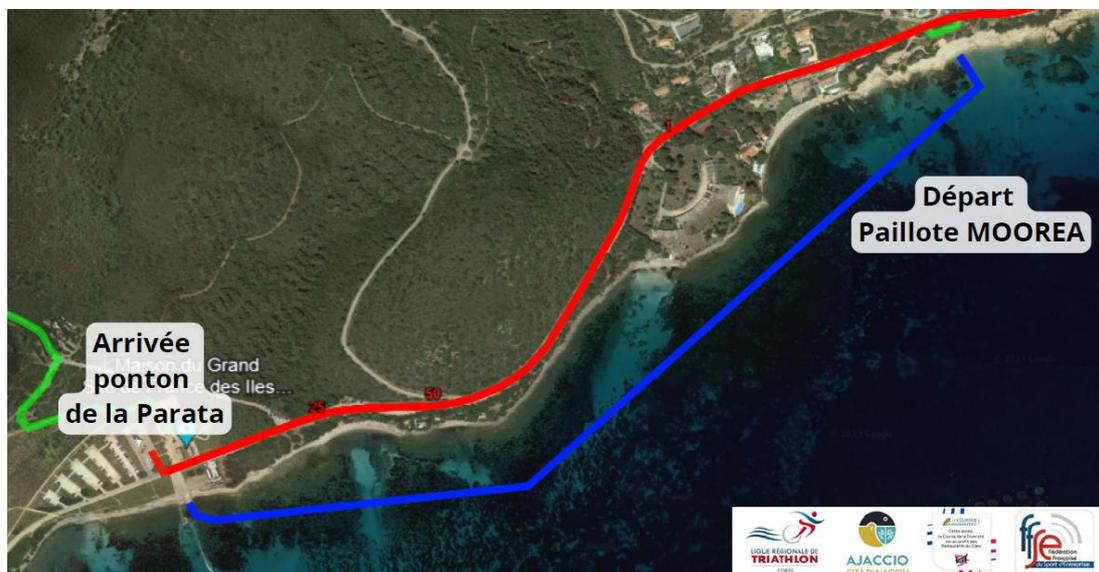


Course à pied – 2 km

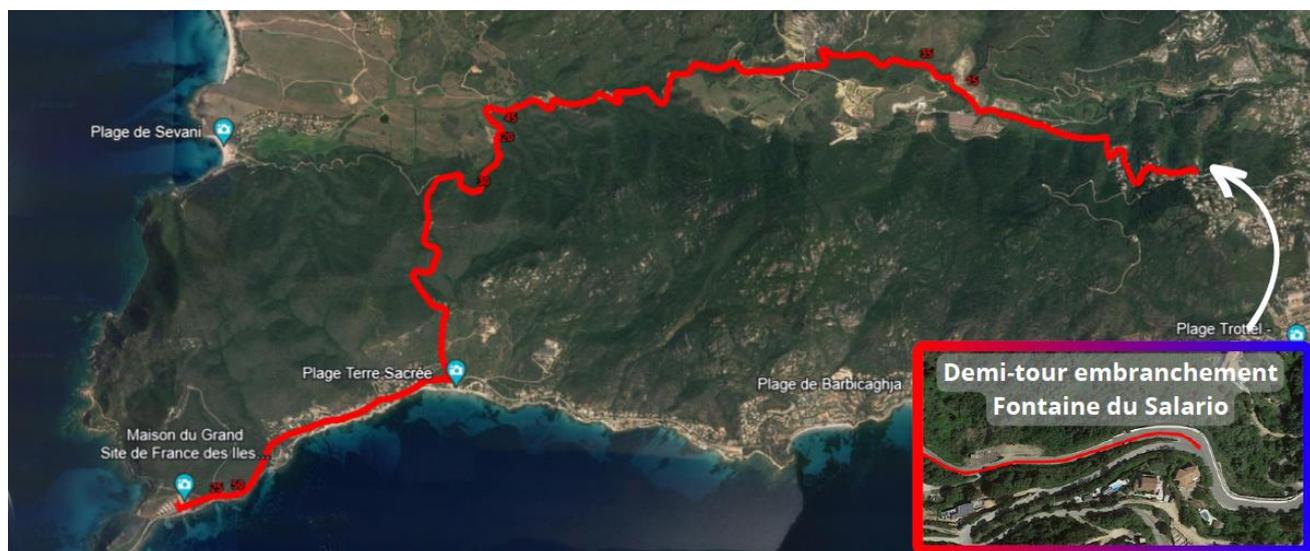


Parcours Format M le dimanche à 9h00

Natation - 1.500 m



Vélo - 50 km - (2 boucles de 25 km)

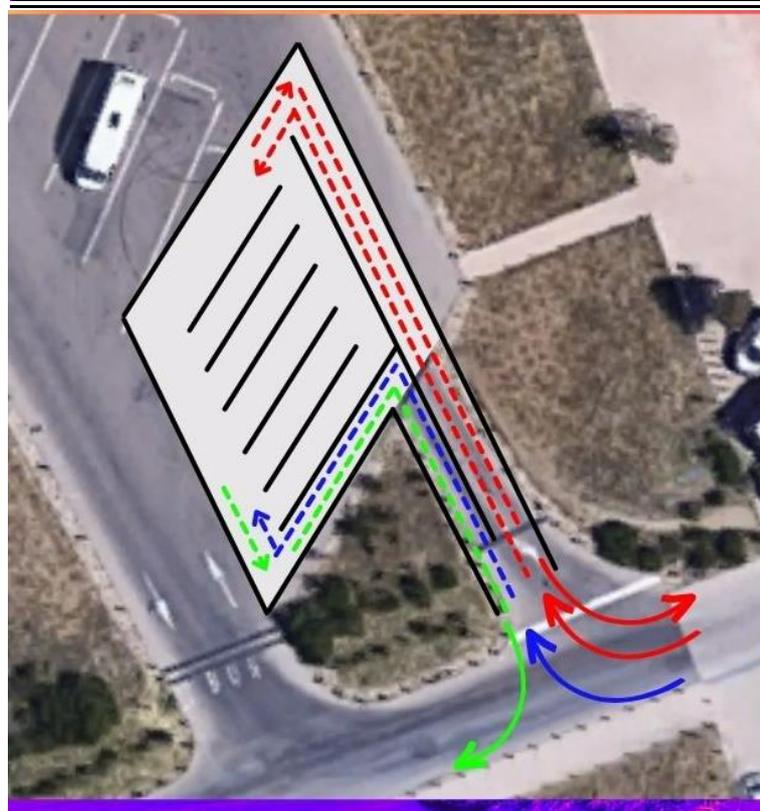
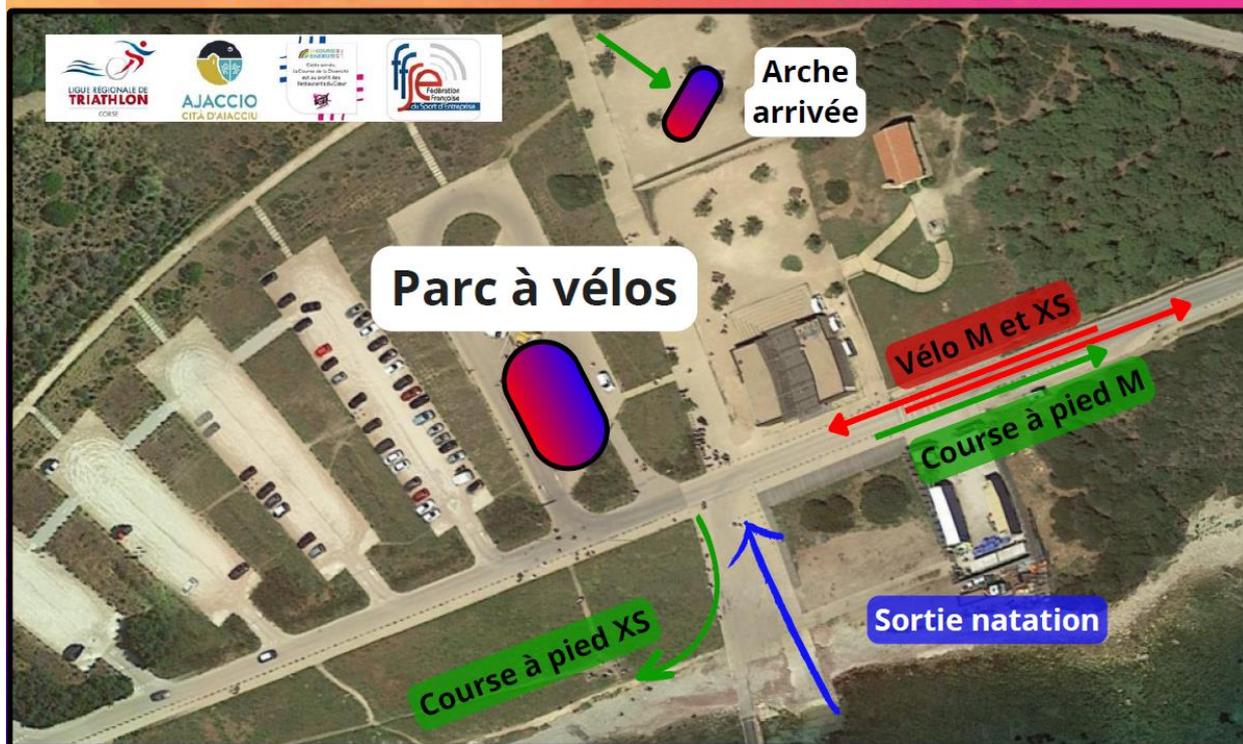


Course à pied – 11 km



Organisation du parc à vélo

Zoom sur l'aire de transition M et XS



Aire de transition XS

Samedi 26 octobre

- natation
- vélo
- course à pied





Aire de transition M

Dimanche 27 octobre

- natation
- vélo
- course à pied



Signaleurs, PC sécurité et secours

Samedi : Course jeunes et XS, course à pied et marche

Poste	Emplacement	Bénévole radio	Bénévole 01	Bénévole 02
Poste 01	Entrée d'eau CJ		1	
Poste 02	Sortie d'eau CJ		1	1
Poste 03	Sortie vélo chemin en terre CJ		1	1
Poste 04	Traversée route CJ		1	
Poste 05	Virage en terre 1 CJ		1	
Poste 06	Virage en terre 2 CJ		1	
Poste 7	Retour vers site CJ		1	
Poste 8	Demi-tour course à pied CJ		1	
Poste 9	Entrée d'eau XS		1	
Poste 10	Sortie d'eau XS		1	1
Poste 11	Sortie vélo chemin en terre XS		1	
Poste 12	Traversée route XS		1	
Poste 13	Virage en terre 1 XS		1	
Poste 14	Traversée sémaphore XS	1		
Poste 15	Sortie route XS	1	1	
Poste 16	Montée sémaphore XS	1		
Poste 17	Croisement douaniers XS	1		
Poste 18	Demi-tour douaniers XS	1	1	
Poste 19	Retour vers site XS	1		
Poste 20	Petit chemin XS	1		
Poste 21	Restaurant XS	1		
Poste 22	Tour sanguinaires XS	1		
Poste 23	PC sécurité	1	1	
TOTAL		10	16	3
TOTAL				29

Dimanche : Course format M

Poste	Emplacement	Bénévole radio	Bénévole 01	Bénévole 02
Poste 01	Sortie eau	1	1	
Poste 02	Neutralisation maison du site		1	1
Poste 03	Neutralisation parking bus		1	
Poste 04	Neutralisation parking voiture		1	1
Poste 05	Demi-tour vélo		1	1
Poste 06	Rond-point Capo	1	1	
Poste 7	Ravitaillement col Canareccia	1	1	1
Poste 8	Route de Capo	1	1	
Poste 9	Col de st Antoine	1	1	1
Poste 10	Route d'Ajaccio	1	1	1
Poste 11	Demi-tour Salario	1	1	
Poste 12	Point 1 trail	1		
Poste 13	Point 2 trail	1		
Poste 14	Bas du chemin trail	1	1	
Poste 15	Impasse trail		1	
Poste 16	Sortie chemin douaniers	1	RAVITAILLEMENT	
Poste 17	Chemin entré arrivée	1		
Poste 18	PC sécurité	1	1	
Poste 19	Kayak et jet ski	1	1	
Poste 20	Repas arrivée	1	1	1
Poste 21	Puce arrivée	1		
TOTAL		16	17	7
TOTAL				40

Les équipes médicales de la protection civile sont dimensionnées en collaboration avec le chef de détachement, habituellement un véhicule sur le parcours avec trois personnes et un véhicule et une tente sur le site de course avec 5 personnes.

Les équipes de sécurité de la SNSM sont dimensionnées en collaboration avec le chef de détachement, habituellement deux bateaux sur le plan d'eau et deux hommes à terre sur le site de la course.

Programme du triathlon

Samedi 26 octobre

Organisation d'avant course :

- a) Mise en place du parc à vélo : 13h00
- b) Formalité d'avant course, remise des dossards et réunion préparatoire : 14h00

Organisation de course :

- a) Départ de la course poussins et pupilles : 14h30.
- b) Départ de la course format XS (benjamin, minime et plus) : 15h30
- c) Chaque concurrent réalise le parcours vélo en entier en allant contourner 2 fois la flamme sur la route au rond-point de Capo di Feno (Paillote Macumba)
- d) Chaque concurrent réalise le parcours course à pied en allant contourner la flamme au bout des Sanguinaires.
- e) Les concurrents pourront récupérer leur vélo qu'après l'arrivée du dernier concurrent.
- f) Départ de la course à pied 6 km et de la marche : 16h45

Dimanche 27 octobre

Organisation d'avant course :

- a) Les dossards peuvent être retirés le samedi après-midi jusqu'à 17h.
- b) La présence des participants est obligatoire avant 08h00 pour prendre les navettes bus.
- c) Mise en place des vélos le dimanche 27 octobre de 08h00 à 08h30 au plus tard.
- d) Départ des navettes bus à 8h40 précise

Organisation de course :

- a) Départ de la course : 09h00.
- b) Le départ sera donné après la mise en place de la sécurité sur l'eau et sur la route.
- c) Chaque concurrent réalise, en contournant les bouées par la gauche, le parcours natation dans sa totalité.
- d) Chaque concurrent réalise le parcours vélo au départ du grand site en 2 aller-retours jusqu'au Salario.
- e) Chaque concurrent réalise le parcours course à pied au départ du grand site.
- f) Les concurrents pourront récupérer leur vélo qu'après l'arrivée du dernier concurrent.

Généralités

Emplacement du parc à vélo et de l'arche d'arrivée :

Afin de ne pas impacter la circulation sur le site et pour des facilités logistiques, l'emplacement idéal du parc est sur une partie du parking bus. Nous pourrions rentrer sans difficulté une centaine de concurrents.

Aucune fermeture de route ne sera demandée, nos triathlètes devront respecter dans la totalité du parcours le code de la route.

Quant à l'emplacement de l'arrivée, celle-ci se ferait sur le terre-plein juste en bas des grands escaliers. La grande place quant à elle sera le village de Course. Comme les précédentes éditions, la sono servira uniquement à communiquer avec les athlètes et diffuser un fond musical.



Organisation de fin course :

La remise des prix sera effectuée sur le site de l'épreuve au plus tard à 16h00.



Sécurité des épreuves

La sécurité des épreuves sera assurée par les moyens matériels et humains de la SNSM pour la partie aquatique.

Sur l'eau la sécurité sera assurée par un bateau de la SNSM et 4 kayaks de mer.



La sécurité terrestre sera assurée par la protection civile avec deux véhicules : un sur le site de la course et un à mi-parcours vélo.

Les signaleurs aux points névralgiques seront équipés de radios HF.

La Police Municipale assurera 3 points stratégiques :



Un responsable de la sécurité coordonnera l'ensemble des signaleurs avec une centrale radio sur le site de course.

Les concurrents emprunteront l'itinéraire balisé et se conformeront aux instructions directionnelles des différents commissaires de course disséminés sur le parcours.

La course sera ouverte par une moto avec un signaleur. Un camion sera également présent comme serre file.

Six motos seront chargées de la sécurité des coureurs.

Le ravitaillement sera prévu par l'organisateur et autorisé uniquement sur les emplacements prévus.

Besoins de l'organisation

- Parc à vélo : Ligue Corse de triathlon
- Chronométrage : Sportimers
- Bouée en mer : Ligue Corse de triathlon
- Arche d'arrivée : Sportimers
- 80 barrières métalliques : Mairie d'Ajaccio
- Tentes sur site de course : Mairie d'Ajaccio + Ligue
- Ravitaillement : Ligue Corse de triathlon
- Radio : Event Télécom
- Sécurité en mer : SNSM
- Sécurité terrestre : Protection civile + Association Roue D'Or Ajaccienne + Police Municipale
- Transport des concurrents pour le départ : Mairie d'Ajaccio / Navette Bus



Le règlement

Le triathlon est organisé par l'association « LIGUE CORSE DE TRIATHLON ».

Toute inscription à une épreuve du triathlon nécessite que le participant ait pris connaissance de ce règlement (le règlement de l'organisation) ainsi que celui de la Fédération Française de Triathlon et qu'il s'engage à s'y soumettre.

Article 1 :

Les inscriptions se feront sur internet exclusivement avec paiement en ligne sécurisé. Pour être validée, toute inscription doit inclure les droits d'inscription et l'acceptation du présent règlement.

Le triathlon distance M est limité à 150 inscrits individuels et 30 équipes relais.

Les concurrents non licenciés et les licenciés loisirs, doivent s'acquitter du Pass compétition permettant d'être couvert pendant toute la durée de l'épreuve.

Article 2 :

Chaque concurrent s'engage à respecter la réglementation sportive de la FFTRI et les instructions qui lui seront données lors de la réunion préparatoire organisée par le directeur de course.

Article 3 :

Pour pouvoir participer les licenciés et non licenciés devront justifier de leur identité (présentation d'une pièce d'identité ou licence) lors de la remise des dossards. Chaque concurrent devra émarger la feuille de départ.

→ S'il est non-licencié ou licencié loisir, il devra fournir :

- un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition de moins d'un an.
- Le PASS COMPETITION pris obligatoirement en ligne.

→ S'il est licencié : La licence compétition valide si celle-ci n'a pas déjà été justifiée lors de l'inscription

Article 4 :

L'organisateur fournira un bracelet avec une puce. Ce dernier sera porté à la cheville gauche qui devra être rendu à la fin de l'épreuve. En cas de perte, seul le concurrent est responsable auprès du chronométreur du remboursement de la puce et de son bracelet.

Article 5 : NATATION

Les concurrents devront apporter et porter leur bonnet durant la course, l'organisation n'en fournissant pas. Le port de la combinaison sera obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16° mais sera interdite si la température de l'eau est supérieure à 24,6°. Les lunettes sont autorisées.

Sont interdits : tout accessoire de respiration et aide à la flottaison ou à la propulsion, le parcours coupé, mais également toute aide extérieure et assistance autre que celle prévue par l'organisation et le service de sécurité.

Article 6 : CYCLISME

Durant l'épreuve cyclisme, le dossard devra être porté visible derrière sur le dos. Tout déplacement dans l'aire de transition doit s'effectuer vélo à la main. Le port du casque à coque rigide est obligatoire, jugulaire attachée, sur la totalité du parcours. Le drafting, aspiration/abri derrière un autre cycliste ou véhicule est interdit.

Toute assistance extérieure, hormis celle des membres de l'organisation et des services de sécurité, est formellement interdite durant la course.

Chaque concurrent s'engage à respecter le code de la route la route, celle-ci restant ouverte pendant toute la durée de l'épreuve.

Chaque concurrent s'engage à porter assistance et secours à un autre concurrent et de ce fait à stopper sa course si cela est nécessaire.

Article 7 : COURSE A PIED

Durant la course, le dossard devra être porté visible devant sur le ventre. L'assistance extérieure, l'accompagnement par un autre véhicule ou suivre un concurrent en course à pied est interdit. Le parcours coupé est également interdit. En cas de non-respect, cela entraînera une disqualification.

Article 8 : RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Tout concurrent qui se verra abandonner son matériel et ses déchets en dehors de la zone de transition sera sanctionné.

Article 9 : PARCOURS

Temps limite : aucun coureur ne sera autorisé à prendre le départ de la course à pied après 12h40.

Article 10 : MODIFICATION / ANNULATION

L'organisateur se réserve le droit de modifier le parcours après acceptation des pouvoirs publics (préfecture et mairie) si les circonstances indépendantes de sa volonté l'y contraignent.

Aussi en fonction des conditions climatiques, l'épreuve pourra être transformée en duathlon en modifiant la natation en course à pied sur le parcours du format XS organisé la veille. En cas de situation météo se dégradant pendant la course l'organisateur peut modifier les distances afin de raccourcir l'épreuve. L'organisateur peut aussi annuler l'épreuve pour des raisons sanitaires, météorologiques ou autres indépendantes de sa volonté, sans remplacement et sans remboursement des concurrents si cette annulation intervient 48h00 avant le départ.

Article 11 : ASSURANCE / RESPONSABILITE

Les concurrents sont couverts par l'assurance de la FFTRI. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident, causant des dommages corporels ou matériels, dû au non-respect du code de la route ou des consignes de sécurité des organisateurs des services de police ou de gendarmerie.

L'organisateur décline également toute responsabilité en cas de perte ou vol de matériel.

Article 12 : SECURITE/SECOURS

La sécurité sur les parcours est assurée par les signaleurs et encadrants de la course. Les secours et la surveillance médicale sont sous la responsabilité de la SNSM pour la partie natation et de la protection civile pour la partie course à pied et la partie cycliste. 3 points stratégiques de la partie cycliste sont assurés par la Police Municipale.

Article 13 : DROIT A L'IMAGE

La signature du bulletin d'inscription autorise l'organisateur à utiliser toutes vidéos et images sur lesquelles les concurrents pourraient apparaître dans le cadre de la promotion de cet événement : publication sur plaquette, affiches, site web, partenaire et tout autre support d'information et de communication de la Ligue Corse de Triathlon

Contact de l'organisation

Directeur de course :

Sauveur NICOLAS, Président de la Ligue Corse de Triathlon

Secrétariat de la Ligue Corse de Triathlon :

Secretariat.lctri@hotmail.ft

06.33.50.45.62