# Extrême-Sud Cross Triathlon de Lecci
# Dimanche 13 octobre 2024

## I) Présentation de la manifestation

Le Sud Corse Triathlon, en partenariat avec les communes de Lecci et Zonza, organise sur le site de la plage de Saint-Cyprien (centre commercial), un cross-triathlon distance assimilée M (750 m natation – 21 km vtt – 5 km course à pied « trail ») ouvert à partir de la catégorie junior (nés en 2006 et avant), un cross-triathlon distance assimilée S (375 m natation – 14 km vtt – 3,2 km course à pied « trail ») ouvert à partir de la la catégorie cadets (nés en 2008 et avant) qui sera couru en même temps que la grande course et plusieurs courses jeunes ouvertes de la catégorie mini-poussins (2018) à minimes (2010).

Cette dernière est labellisée F.F.Tri et est ouverte à tous licenciés F.F.Tri compétition. Pour les licenciés FFTri non compétition, les licenciés d'autres fédérations et les non licenciés, les conditions d'accès sont les suivantes :

- personnes majeures : Pass Compétition avec prise de connaissance du “Formulaire Info Santé” et attestation de la bonne compréhension des informations délivrées.
- personnes mineures : prise du Pass Compétition subordonnée à l'attestation du renseignement d'un questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur, réalisé conjointement par le mineur et par les personnes exerçant l'autorité parentale. Lorsqu'une réponse au questionnaire de santé conduit à un examen médical, l'obtention ou le renouvellement de la licence nécessite la production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique sportive de moins de 6 mois.

Le règlement en vigueur pour l'épreuve est celui de la FFTri (réglementation sportive 2024).
https://drive.google.com/file/d/18ZBkfzFLgzJPZ2j64UVC0Icy84SZdFrl/view

Obligations et règles de conduites du concurrent

Il est de la responsabilité de l'athlète d'être bien préparé pour l'épreuve et d'avoir un matériel adapté à la compétition à laquelle il participe. Le concurrent doit connaître et respecter :
- La Réglementation Fédérale, les règles de circulation du code de la route, le règlement de la course, ainsi que les instructions des officiels.
- Il doit connaître les parcours définis par l'organisateur et les suivre entièrement. S'il quitte le parcours, il est tenu de revenir par ses propres moyens à l'endroit même où il l'a quitté. Dans tous les cas d'erreur de parcours, seul le concurrent est responsable.
- Il doit faire preuve de sportivité et traiter les autres concurrents, les officiels, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie (avant, pendant et après la course). A ce titre, toutes insultes, tous propos homophobes ou discriminatoires ainsi que tous comportements contraires à l'éthique sportive sont passibles d'une disqualification et d'une demande de saisine de la commission disciplinaire.
- Il doit veiller à ce que son équipement ne présente aucun danger pour lui-même ou pour les autres.
- Il prendra toutes les dispositions pour ne pas dégrader l'environnement dans lequel il évolue.
- Le parcours de la course, dans les horaires des compétitions, est réservé uniquement aux compétiteurs de la course concernée. Les autres athlètes ne peuvent pas y circuler.
- L'accompagnement, le ravitaillement, l'assistance technique ou aide matérielle par des personnes extérieures à l'épreuve ou entre concurrents sur une épreuve individuelle sont interdits
- Il est interdit d'abandonner tout matériel hors de son emplacement dans l'aire de transition ou/et des points fixes prévus par l'organisation.
- Il est interdit d'abandonner des déchets et emballages hors des zones de propreté

L'épreuve est individuelle pour les courses jeunes, pour la course assimilée distance S et individuelle ou en relais (par équipe de deux ou trois) sur la course distance assimilée M. En individuel, le concurrent doit enchaîner toutes les parties de l'épreuve. En relais, chacun devra pratiquer 1 ou 2 disciplines.

Cross-triathlon jeunes (épreuves individuelles) : ouverte des mini-poussins (nés en 2018) aux minimes (nés en 2010). Distances en fonction des catégories d'âge

Cross-triathlon distance assimilée S (épreuve individuelle) ouvert à partir de la la catégorie cadets (nés en 2008 et avant).
Distances : 375 m natation – 14 km vtt – 3,2 km trail
Cross-triathlon distance assimilée M (épreuve individuelle et en relais de 2 ou 3 équipiers) ouvert à partir de la catégorie junior (nés en 2006 et avant) en individuel et en relais à partir de la catégorie cadets (nés en 2008 à condition de ne participer qu'à une seule discipline) et avant.

II) Parcours des jeunes (autorisation parentale pour tous les non licenciés + Pass Compétition 2 €).

Retrait des dossards : le samedi 12 octobre 2024 de 15h à 18h sur la plage de Saint-Cyprien à proximité du parc à vélo et le dimanche 13 octobre 2024 à partir de 7h (même lieu).

MINI-POUSSINS (2017-2018)/POUSSINS (2015-2016)
Départ 12h30 : 50 m – 1 km – 500 m

PUPILLES (2013-2014)
Départ 13h : 100 m – 2 km – 1 200 m

BENJAMINS (2011-2012)/MINIMES (2009-2010) :
Départ 13h45 : 250 m – 5 km – 1 800 m

**PARCOURS NATATION MINI-POUSSINS/POUSSINS (50 m sens horaire – deux bouées à contourner par la gauche)**

**PARCOURS VTT MINI-POUSSINS/POUSSINS (une boucle d'1 km en sens horaire)**

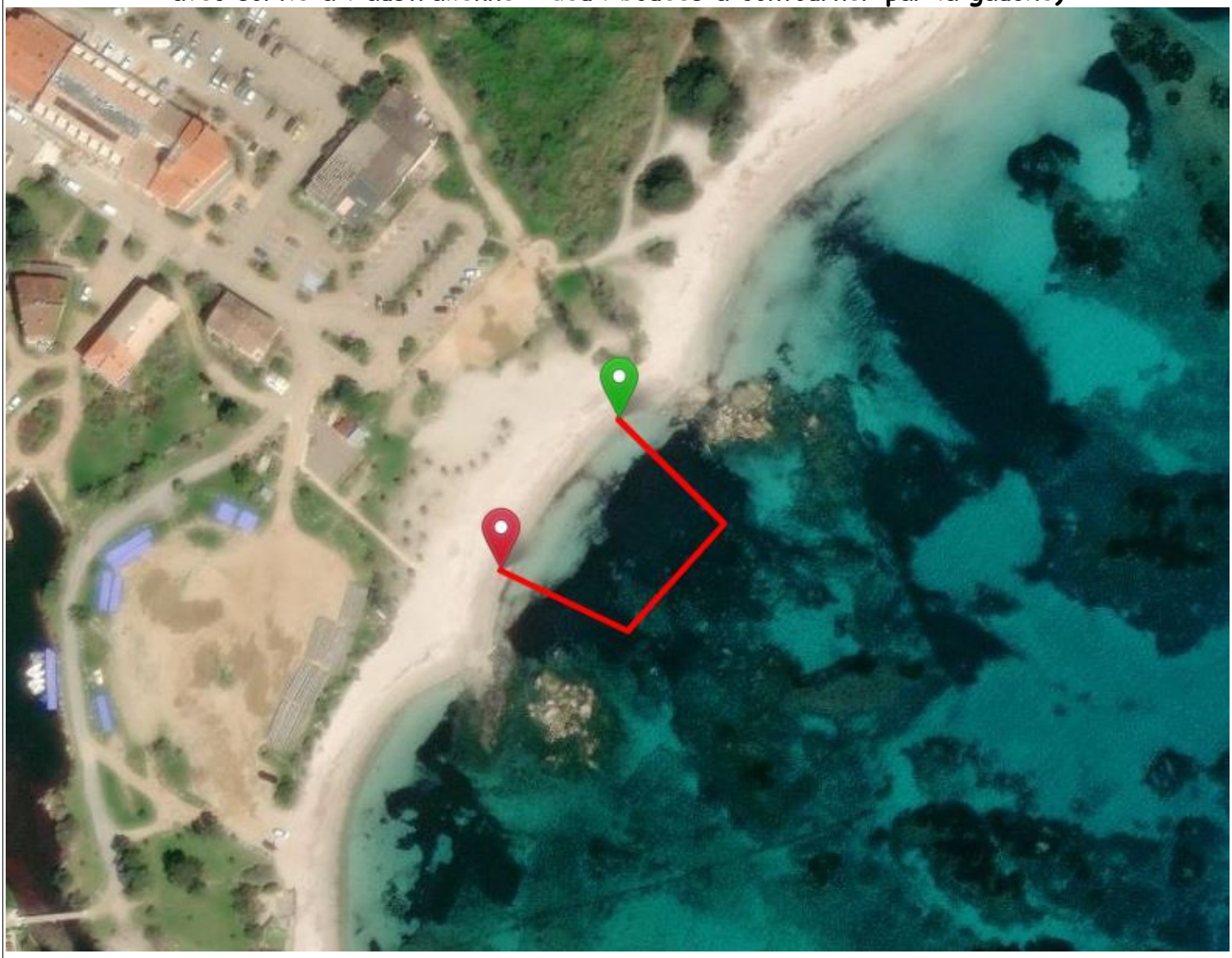
# PARCOURS COURSE A PIED MINI-POUSSINS/POUSSINS (500 m)

**PARCOURS NATATION PUPILLES (100 m : 2 boucles de 50 m en sens horaire avec sortie à l'australienne – deux bouées à contourner par la gauche)**

**PARCOURS VTT PUPILLES (2 km : 2 boucles d'1 km en sens horaire)**

# PARCOURS COURSE A PIED PUPILLES (1 200 m)

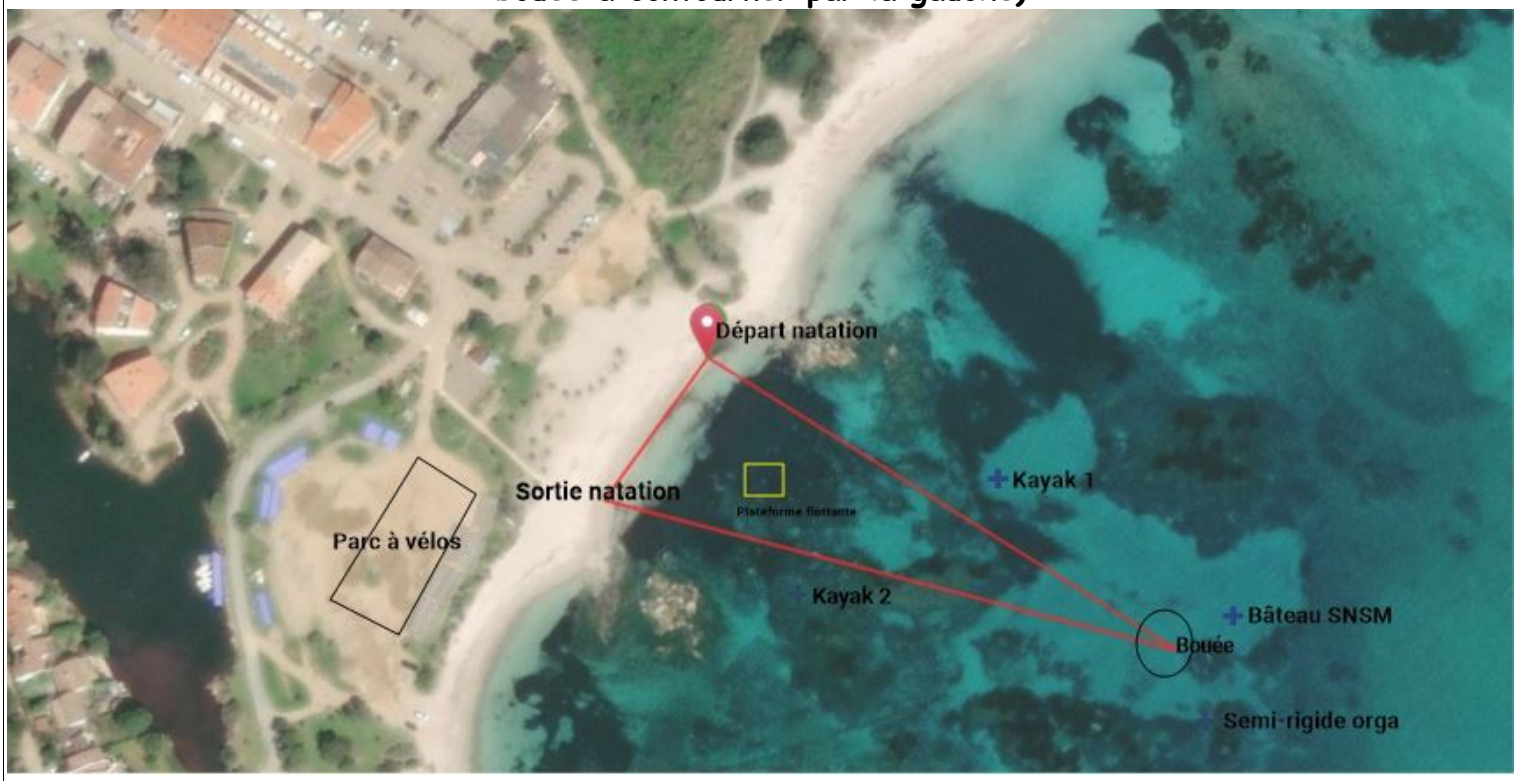
**PARCOURS NATATION BENJAMINS/MINIMES (250 m : 2 boucles de 125 m en sens horaire avec sortie à l'australienne – deux bouées à contourner par la gauche)**



**PARCOURS VTT BENJAMINS/MINIMES (5 km : 2 boucles de 2,5 km en sens horaire)**

# PARCOURS COURSE A PIED BENJAMINS/MINIMES (1 800 m)

**PARCOURS NATATION DISTANCE ASSIMILEE S (375 m : une boucle en sens horaire – une bouée à contourner par la gauche)**



**PARCOURS VTT DISTANCE ASSIMILEE S (14 km : 2 boucles de 7 km en sens horaire)**

## PARCOURS COURSE A PIED DISTANCE ASSIMILEE S (3 200 m)

III) Règlement cross-triathlon des jeunes en individuel

– Le cross-triathlon est une épreuve individuelle qui comporte trois efforts distincts qui s'enchaînent :

* une épreuve de natation avec distance adaptée à la catégorie (port d'un bonnet de bain obligatoire – non fourni),
* une épreuve de VTT avec distance adaptée à la catégorie,
* une épreuve de course à pied avec distance adaptée à la catégorie,
* ouverture du parc à vélo 45 minutes avant l'épreuve,
* reconnaissance du parcours encadré 30 minutes avant la course,
* briefing 10 minutes avant l'épreuve,
* le départ sera donné sur la plage
* l'arrivée sera jugée sous l'arche d'arrivée positionnée sur la plage,
* le tarif des engagements s'élève à 8 € + 2 € de supplément pour les coureurs non licenciés F.F.Tri (Pass compétition).

IV) Règlement cross-triathlon distance assimilée S (ouvert à partir de la catégorie cadets – nés en 2008 et avant). Cette course sera intégrée à l'épreuve distance assimilée M (départ commun, boucle natation commune, boucle vtt commune et une partie de la boucle course à pied commune).

– Le cross-triathlon est une épreuve individuelle qui comporte trois efforts distincts qui s'enchaînent :

* une épreuve de natation avec distance adaptée à la catégorie (port d'un bonnet de bain obligatoire – non fourni),
* une épreuve de VTT avec distance adaptée à la catégorie,
* une épreuve de course à pied avec distance adaptée à la catégorie,
* ouverture du parc à vélo 45 minutes avant l'épreuve,
* reconnaissance du parcours encadré 30 minutes avant la course,
* briefing 10 minutes avant l'épreuve,
* le départ sera donné sur la plage
* l'arrivée sera jugée sous l'arche d'arrivée positionnée sur la plage,

- le tarif des engagements s'élève à 15 € + 5 € de supplément pour les coureurs non licenciés F.F.Tri (Pass compétition).

V) Parcours cross-triathlon distance assimilée M en individuel (à partir de la catégorie junior : nés en 2006 et avant) ou en relais à partir de la catégorie cadets (nés en 2008 à condition de ne participer qu'à une seule discipline) et avant.

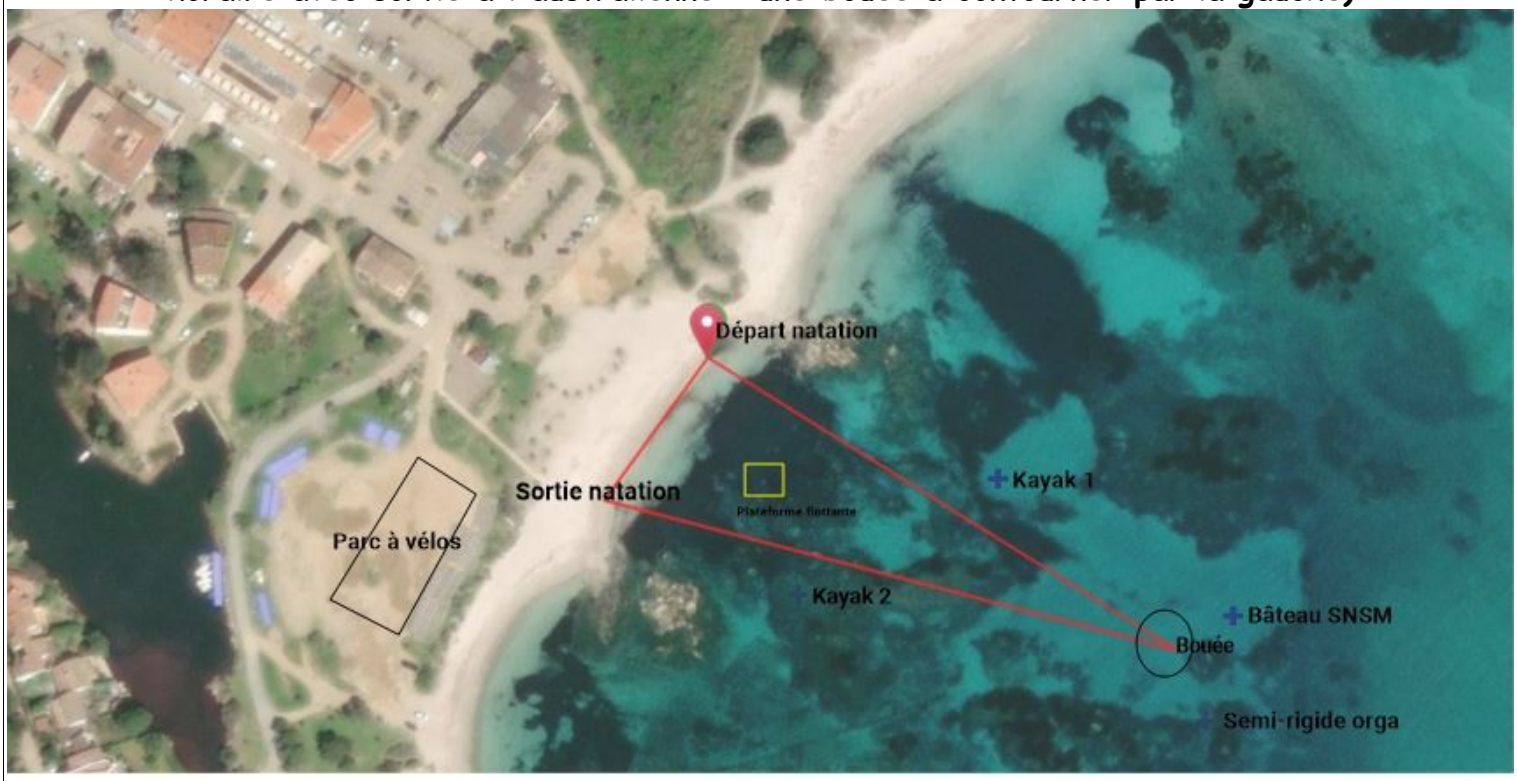
Ouvert aux non-licenciés. Pass Compétition : 8 € en individuel et 2 € en relais)

Départ 9h30 pour 750 m de natation – 21 km de vtt – 5 km course à pied « trail »

Les arbitres fédéraux seront présents pour s'assurer de la régularité de l'épreuve.

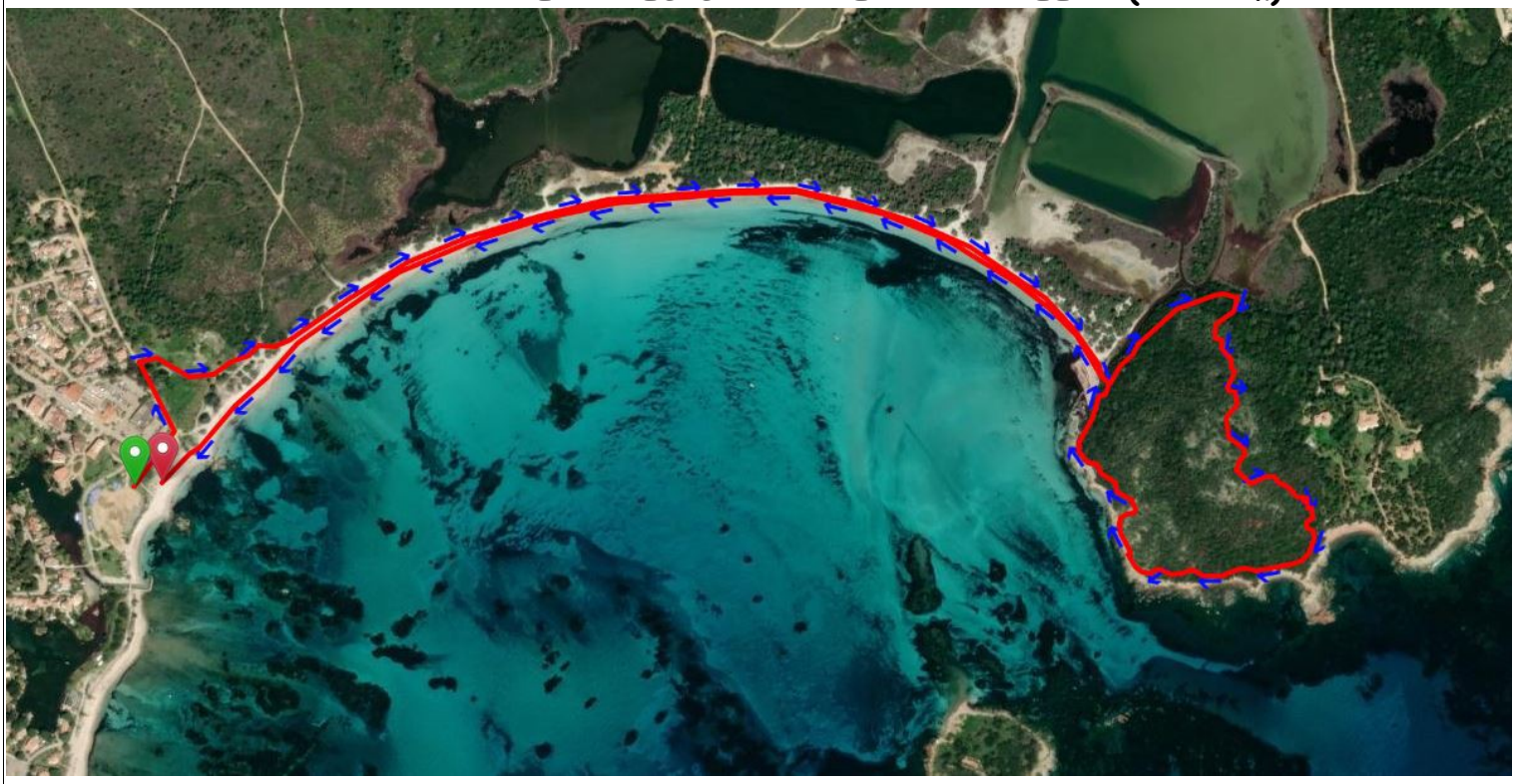
Remise des récompenses vers 14h30.

**PARCOURS NATATION DISTANCE ASSIMILEE M (750 m : 2 boucles de 375 m en sens horaire avec sortie à l'australienne – une bouée à contourner par la gauche)**



**PARCOURS VTT DISTANCE ASSIMILEE M (21 km : 3 boucles de 7 km en sens horaire)**

## PARCOURS COURSE A PIED DISTANCE ASSIMILEE M (5 000 m)



VI) Règlement cross-triathlon distance assimilée M individuel ou relais

Le cross-triathlon est une épreuve individuelle ou en relais par équipe de 2 ou 3 qui comporte trois efforts distincts qui s'enchaînent :

- une épreuve de natation (750 m en deux boucles de 375 m avec sortie à l'australienne). Port d'un bonnet de bain obligatoire – non fourni),
- une épreuve de vtt (21 km en trois boucles de 7 km),
- une épreuve de course à pied trail (une boucle de 5 km)

Les dossards seront remis le samedi 12 octobre 2024 de 15h à 18h sur le site de l'épreuve ou le jour de la course à partir de 7h (prévoir des épingles ou une ceinture porte-dossard).

Ouverture du parc à vélo 40 min avant l'épreuve.

Briefing 10 min avant l'épreuve
Le départ sera donné sur la plage
L'arrivée sera jugée sous l'arche d'arrivée positionnée sur la plage
Temps limite : natation + vtt (2h45). 12h15 : le dernier cycliste doit commencer la course à pied

Le tarif des engagements s'élève :

- à 25 €/pers. + 8 € de Pass Compétitions pour les coureurs non-licenciés FFTri
- à 45 €/équipe relais + 2 € de Pass Journée pour les coureurs non-licenciés FFTri

DIVERS

La sécurité des épreuves sera assurée par une équipe de trois secouristes du CFI de Propriano (+ V.S.A.V.).

Les concurrents déposeront leur vélo dans le parc à vélo à l'emplacement qui leur sera attribué par les arbitres, en fonction de leur numéro de dossard.

Les concurrents emprunteront l'itinéraire balisé et se conformeront aux instructions directionnelles des différents commissaires de course répartis sur l'ensemble des parcours. Ces derniers noteront les numéros de dossards des concurrents aux points de passage qui leur sera attribué afin d'éviter toute réclamation.

Le ravitaillement sera prévu par l'organisateur au niveau de la zone d'arrivée (et sur le passage des coureurs à chaque boucle).

1ère partie : natation

Départ sur la plage
Le port de la puce de chronométrage fournie par l'organisation est OBLIGATOIRE.
(port d'un bonnet de bain obligatoire – non fourni),

La sécurité et les premiers secours seront assurés par les secouristes du CFI-Corse.

2ème partie : VTT

PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE
JUGULAIRE FERMEE (Y COMPRIS DANS LE PARC A VELO)

Le dossard devra être porté sur l'arrière du corps.
En cas d'ennui mécanique sur le parcours VTT, le concurrent pourra réparer et repartir ou bien effectuer, EN TOTALITE, le reste de la partie cyclisme à pied, en poussant son vélo jusqu'au parc à vélo.

Aucun changement de matériel n'est autorisé sur le parcours. En cas de crevaison, le coureur devra réparer lui-même son avarie.

Les concurrents sur le point d'être dépassés, sont invités à faciliter le passage des plus rapides (la courtoisie et la bonne cohabitation entre coureurs seront de mise).

La sécurité et les premiers secours seront assurés par les secouristes du CFI-Corse.

3ème partie : course à pied trail

A la fin du parcours vtt, le concurrent déposera son vélo à l'emplacement qui lui a été attribué à cet effet dans le parc à vélo.

Après la dépose du vtt, le coureur enchaînera directement sur le parcours de course à pied.

Le dossard devra être porté devant.

La sécurité et les premiers secours seront assurés par les secouristes du CFI-Corse.

L'arrivée sera jugée sous l'arche gonflable située sur la plage

Les classements :
- les 3 premiers de chaque catégorie dans les épreuves jeunes filles et garçons,
- les 3 premiers seniors H et F,
- les 3 premiers masters H et F,
- les 3 premières équipes relais sans autres distinctions.

CONTACTS :

Vincent PECHEREAU (organisateur) 06.82.22.74.85
sudcorsetriathlon@gmail.com

Page FACEBOOK Sud Corse Triathlon Lecci

Inscriptions sur www.sportimers.com