



# BRIEFING ATHLETE

TRIATHLON  
DU PAYS DE RANCE  
2024

# SOMMAIRE

---



- REGLEMENT - CONSIGNES ARBITRAGE
- PROGRAMME
- VILLAGE & TRANSITION
- PARCOURS

# PROGRAMME



**Dimanche 26 Mai 2024**

- **10H00 : triathlon S** en individuel (à partir de cadet) – Championnat de Bretagne et manche de D3
- **14h00 : triathlon 3XS** en équipe (à partir de Benjamin)



comme sur les organisations précédentes, il y a deux parcs de transition.

Prenez en compte le déplacement entre les deux parcs dans votre retrait de dossard et fermeture des parcs

- **Parc haut Manoir de Taden** (Transition Vélo-Course à pied) : **Dépôt des affaires running**

Ouverture du parc :           Format S : 08h30 - 9h30

Format 3XS : 13h00 - 13h40

- **Parc bas Cale de Taden** (Transition Natation - Vélo) : **Dépôt des affaires vélo**

Ouverture du parc :           Format S : 08h30 - 9h30 – Briefing 9h40

Format 3XS : 13h00 - 13h40 – Briefing 13h45

# RETRAIT DES DOSSARDS



Dimanche 26 Mai 2024

- Triathlon S : 07h45 – 09h00
- Triathlon 3XS : 12h40 - 13h40

## Marquage au mollet gauche

Document à présenter lors du retrait de dossard :

- **Pour les licenciés**

Une licence valide ainsi qu'une pièce d'identité en cours de validité.

Pour le retrait dossard des équipes 3XS, les trois licences doivent être présentées lors du retrait.

- **Pour les non licenciés**

Un certificat médical de « non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition » datant de moins de 1 an au jour de la course ainsi qu'une pièce d'identité en cours de validité.

Pour le retrait dossard des équipes 3XS, les trois cartes d'identités doivent être présentées lors du retrait.



Si vous êtes **non licencié** ou un **licencié Loisir ou dirigeant**, vous devez impérativement acheter un pass compétition lors de votre inscription sur KLIGEGO

# CONSIGNES ARBITRAGE



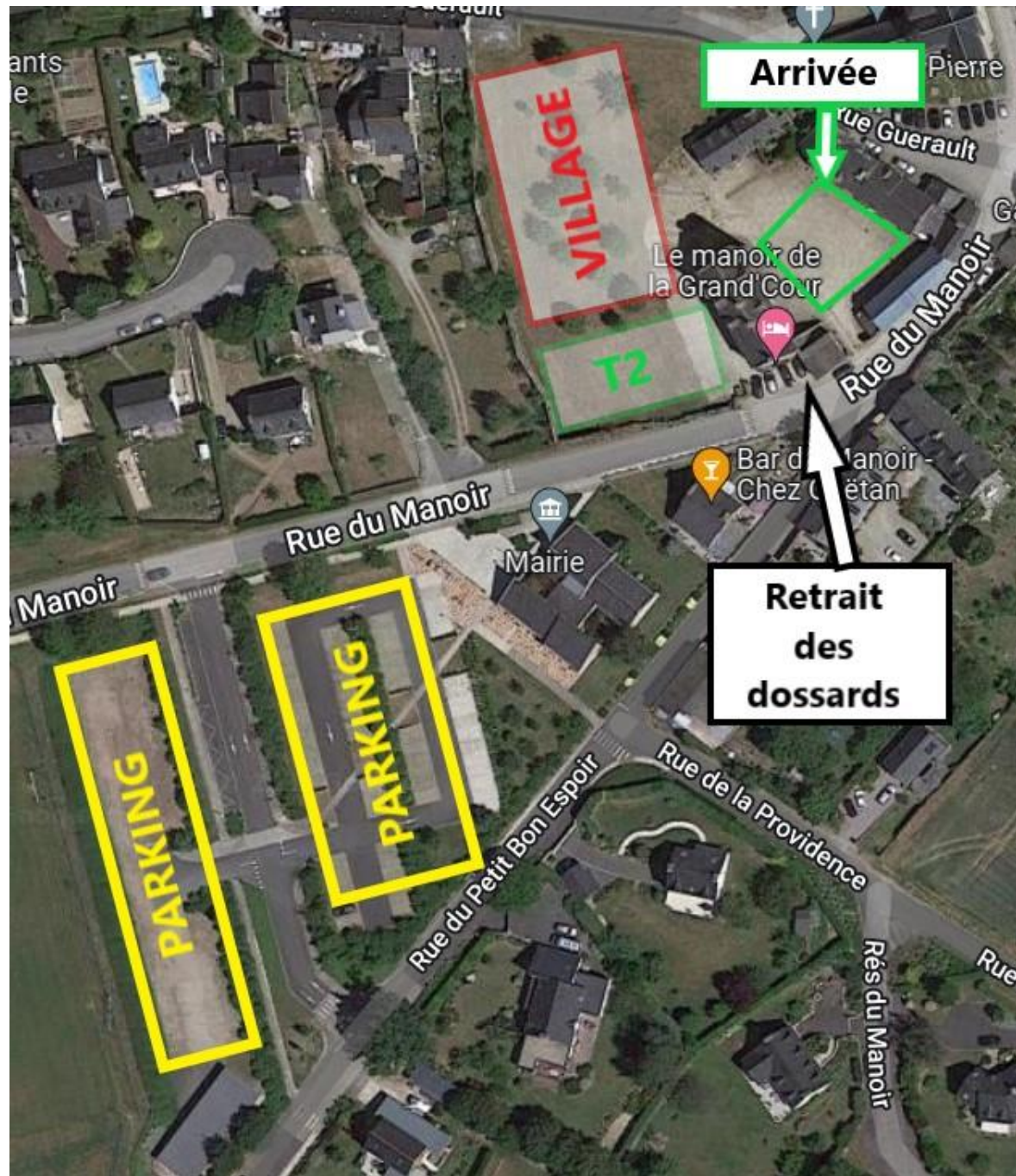
Le dossard:

- Il doit être fixé en trois points, non plié ni coupé
- devant pendant la course à pied,
- derrière pendant le cyclisme.
- **Dossard interdit en natation**

# VILLAGE

Le village triathlon se trouve dans la cour du manoir de TADEN :

- Retrait des dossards
- Transition T2
  - Dépôt des affaires CAP
- Arrivée





# TRANSITION T1



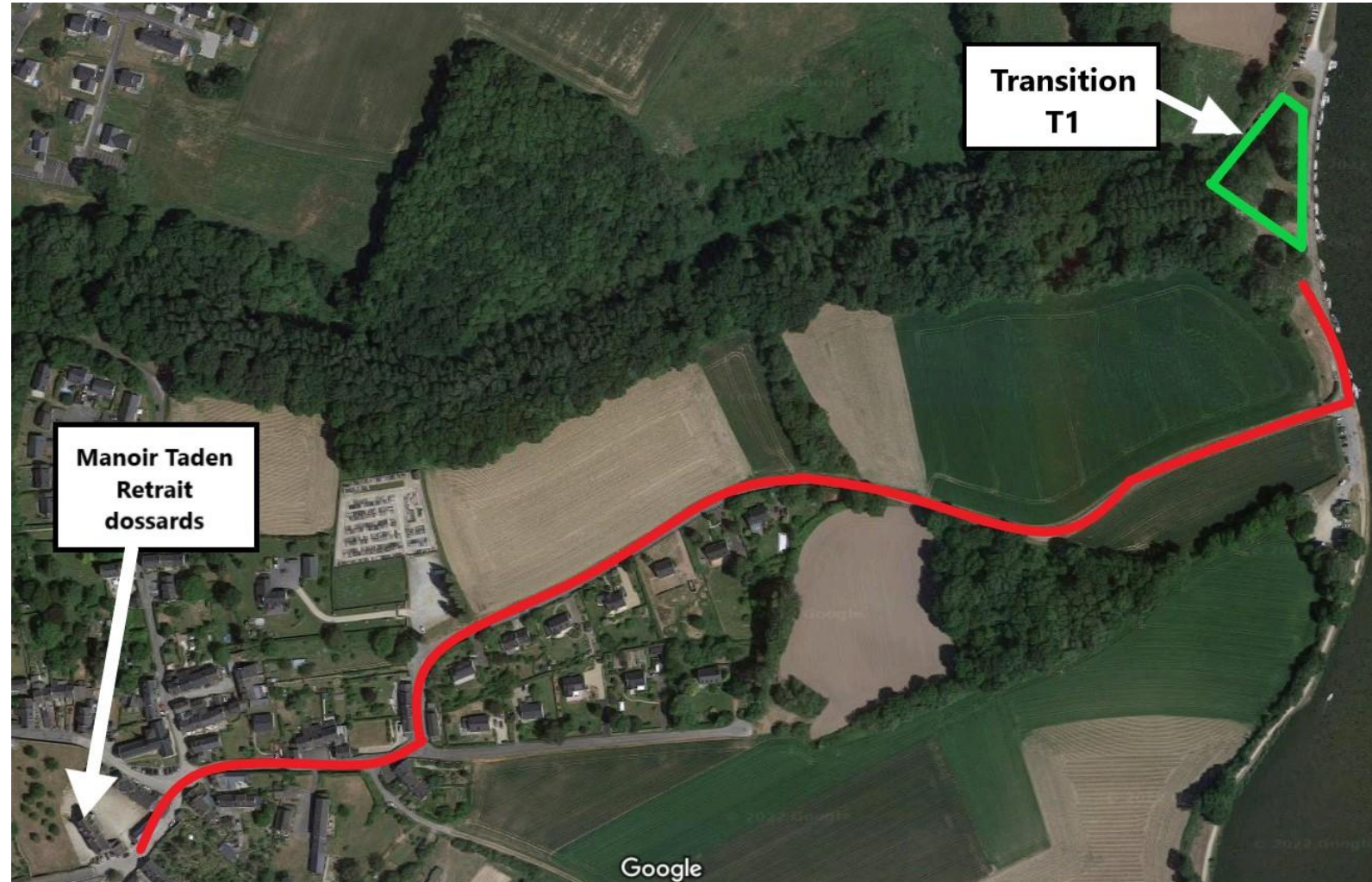
La transition T1 se situe à la cale de TADEN.

Elle est distante de 1km du Manoir de Taden.

La circulation des véhicules est interdite vers la cale de Taden.



Rejoindre T1 à pied



# AT1 - CONSIGNES ARBITRAGE



Vous devez rentrer dans le parc avec votre casque à coque rigide, jugulaire fermée et dossard visible.

Le sticker dossard doit être présent sur votre vélo.

Les arbitres seront présents.

**Pour le triathlon S et 3XS :**

**- le drafting étant autorisé, les prolongateurs, vélos type « contre la montre » ou ajouts en bout de guidons (type bar-end) sont interdits.**



- Point 6.5.4 : Un athlète est dépassé lorsque la roue avant d'un autre athlète devance la sienne.
- Il est interdit pour les concurrents doublés par ceux ayant un tour d'avance de prendre abri derrière ceux-ci.
- Les roues doivent compter au moins 20 rayons à l'exception des roues homologuées UCI
- Les roues pleines (lenticulaire, paraculaire, etc ...) sont interdites
- Les seuls points d'appuis autorisés sont :
  - les pieds sur les pédales, les mains sur le cintre et les fesses sur la selle.

Déposez votre vélo sur le rack correspondant à votre numéro de dossard.

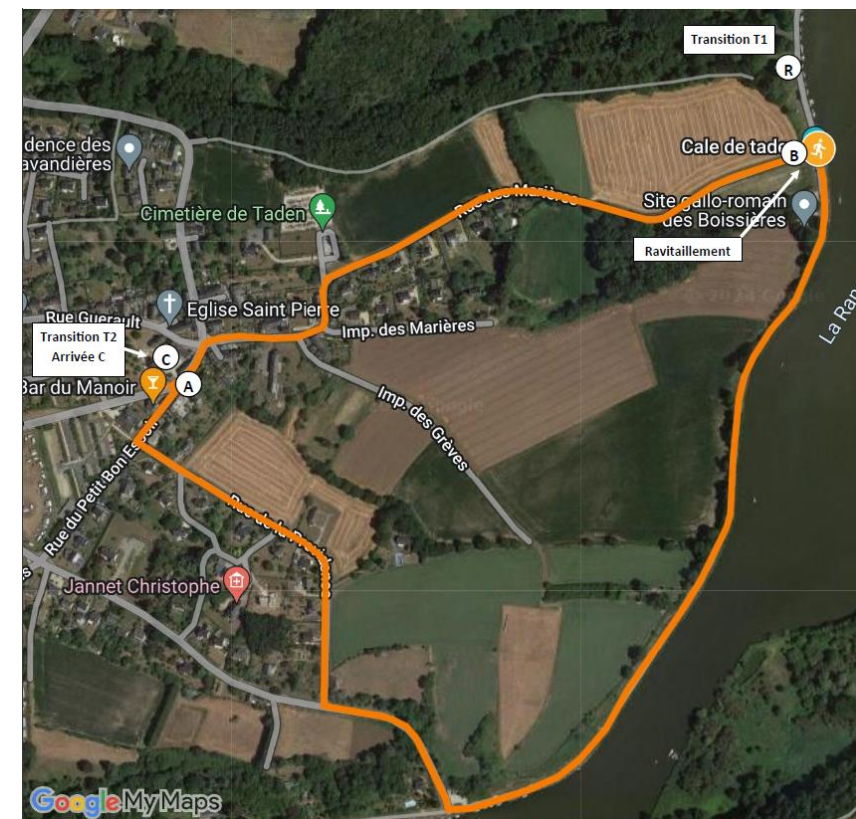
**Accrochage des vélos par la selle obligatoire.** Vous pouvez clipser vos chaussures sur votre vélo.



# TRIATHLON 3XS en relais équipe de 3



Cette épreuve est une course en relais de type A. Chaque équipier réalise un parcours complet (Natation, vélo, course à pied) avant de passer le relais (Transfert de la puce chronométrage).



L'équipe se regroupe au point B avec le relais 3 pour terminer la course à pied ensemble (section B-C)

# NATATION – S

Info parcours :

- Distance : 750 m
- Bouées jaunes à laisser main gauche
- 1 boucle
- Délai limite sortie eau : T0 + 30 min

Dans le parc, placer vos équipements natation dans le sac fourni.

Le sac devra être fermé





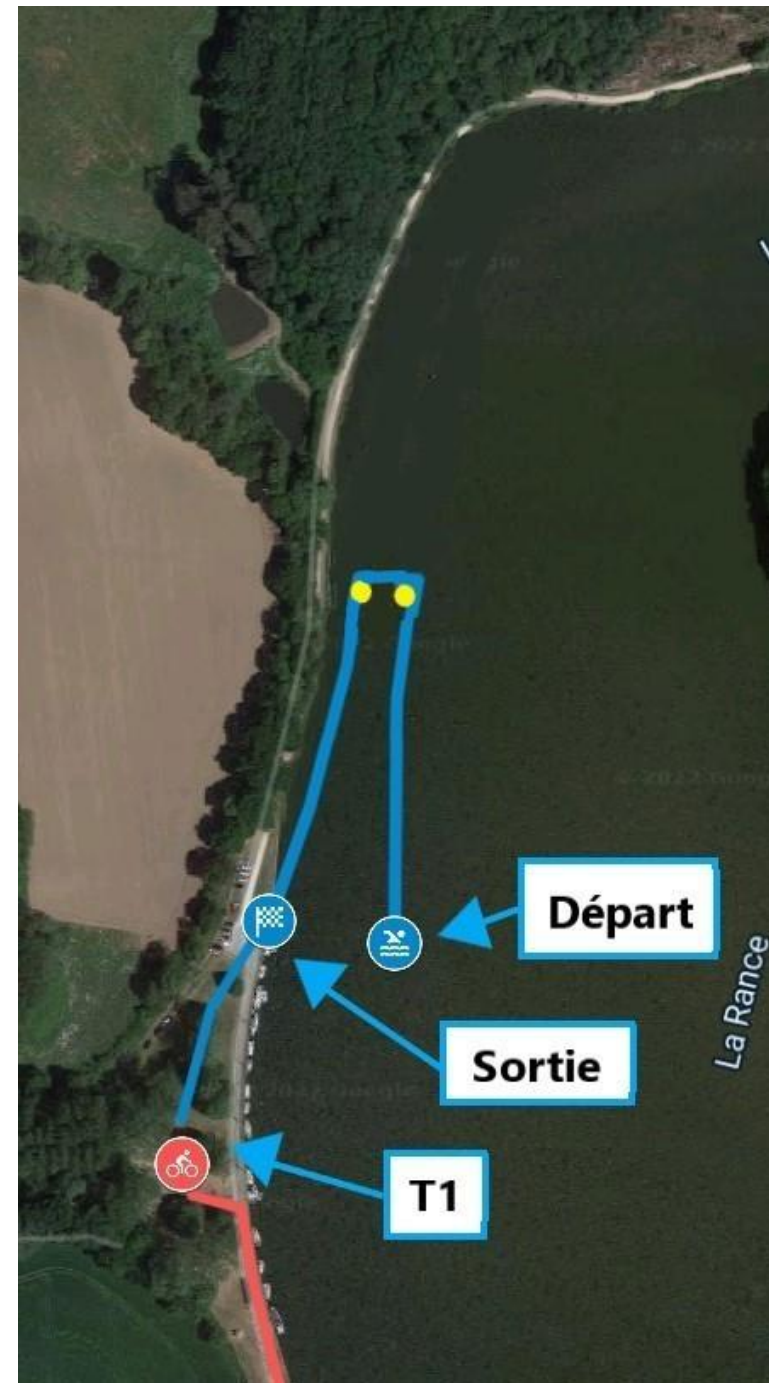
# NATATION – 3XS

Info parcours :

- Distance : 300m
- Bouée jaune à laisser main gauche
- 1 boucle

**Dans le parc, placer vos équipements natation dans le sac fourni.**

**Le sac devra être fermé**



# TRANSITION T1

Dans le parc, placer vos équipements natation dans le sac fourni.

Le sac devra être fermé

**Monter sur le vélo uniquement après la ligne de montée**



# VELO – 3XS

[Voir Google Maps ici](#)

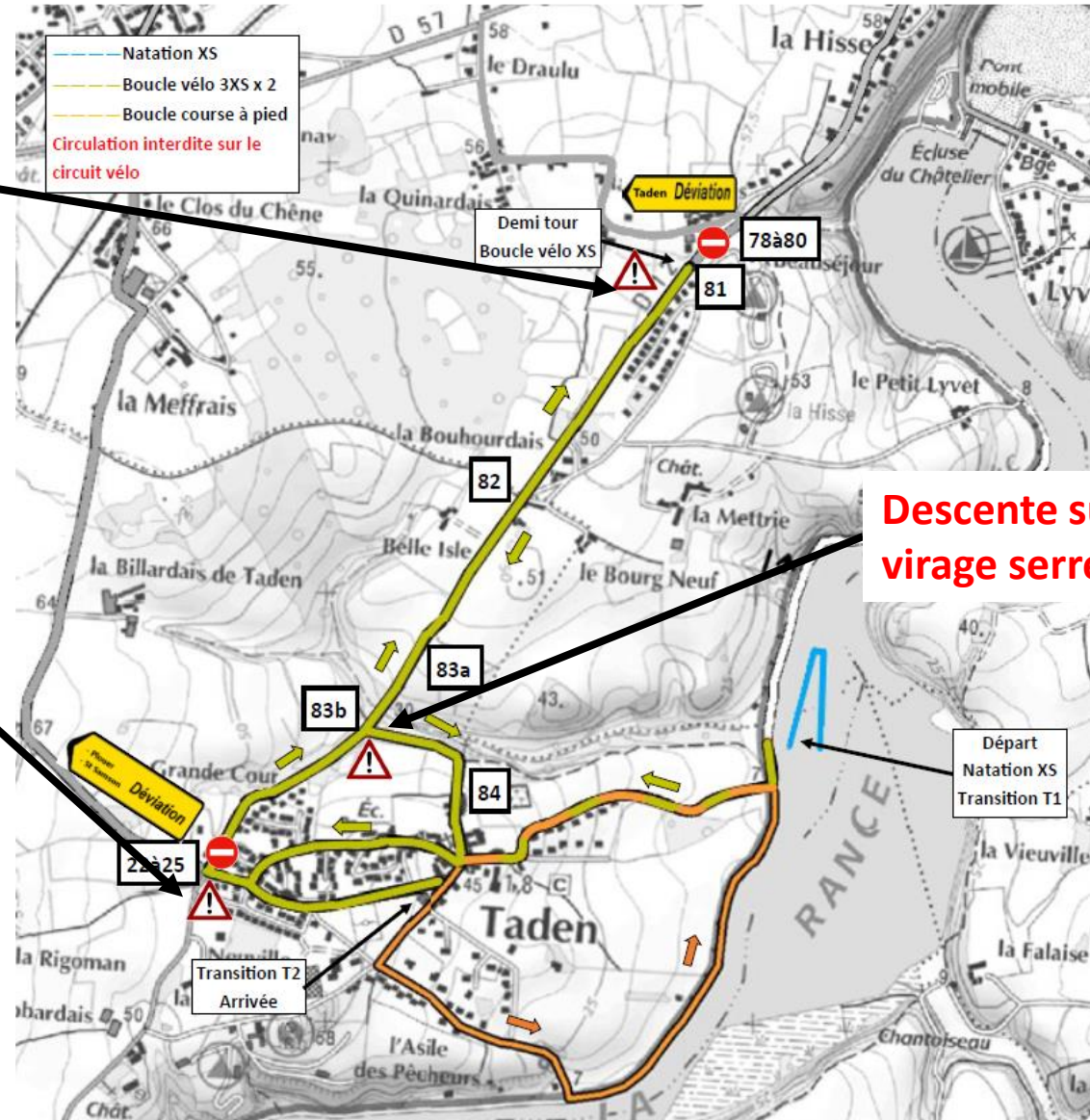


**Demi tour - RALENTIR**

**2 virages gauches serrés**

Info parcours :

- Distance totale : 8 km
- 2 boucles
- **DRAFTING autorisé**



**Descente suivie d'un virage serré à droite**

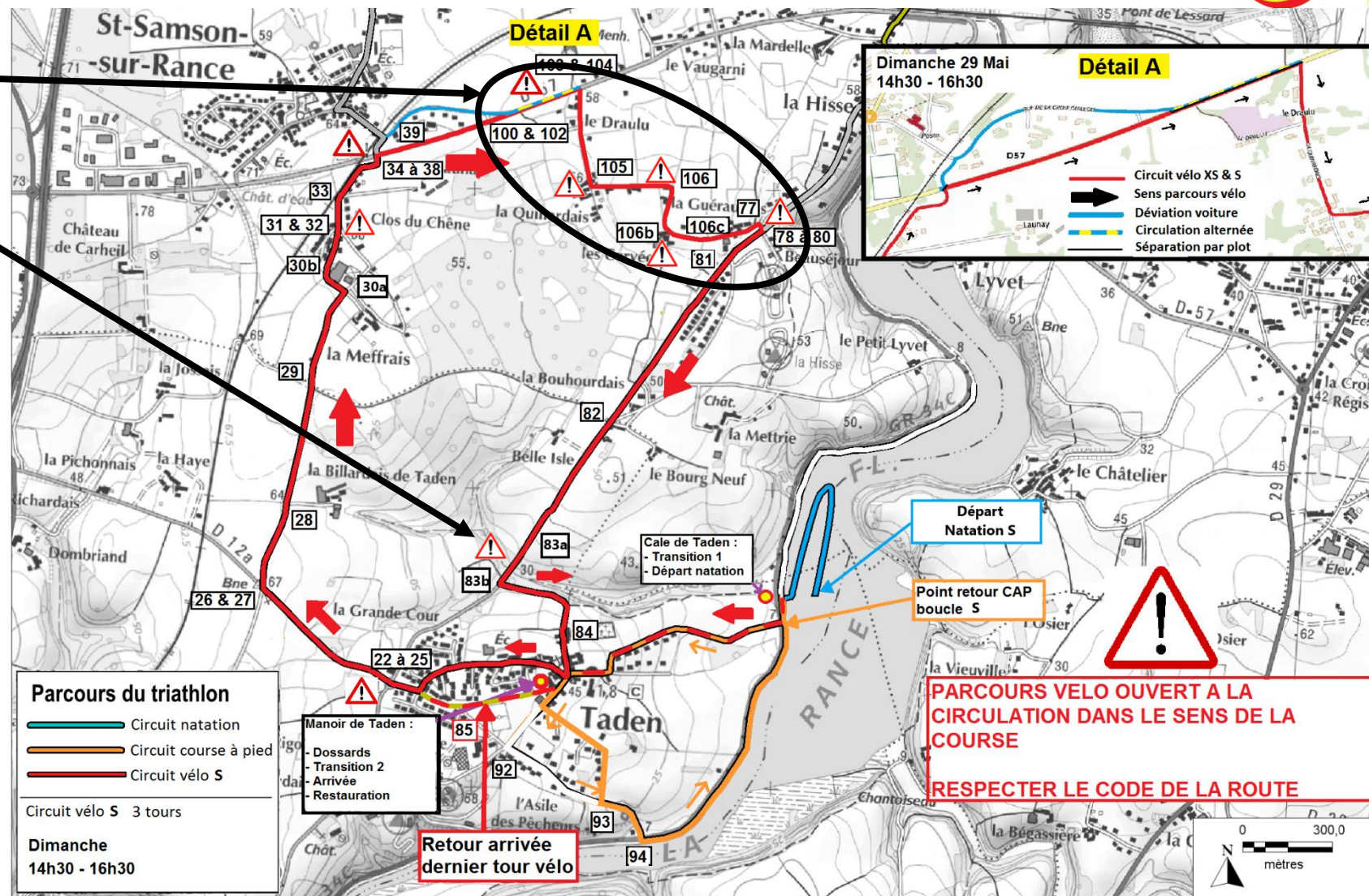


# VELO S

[Voir Google Maps ici](#)



Succession d'un virages serrés  
- RALENTIR -  
Descente suivie d'un virage serré à gauche



Info parcours :

- Distance : 21,5 km
- 3 boucles
- **DRAFTING autorisé**
- Délai limite T2
  - T0 + 1h15



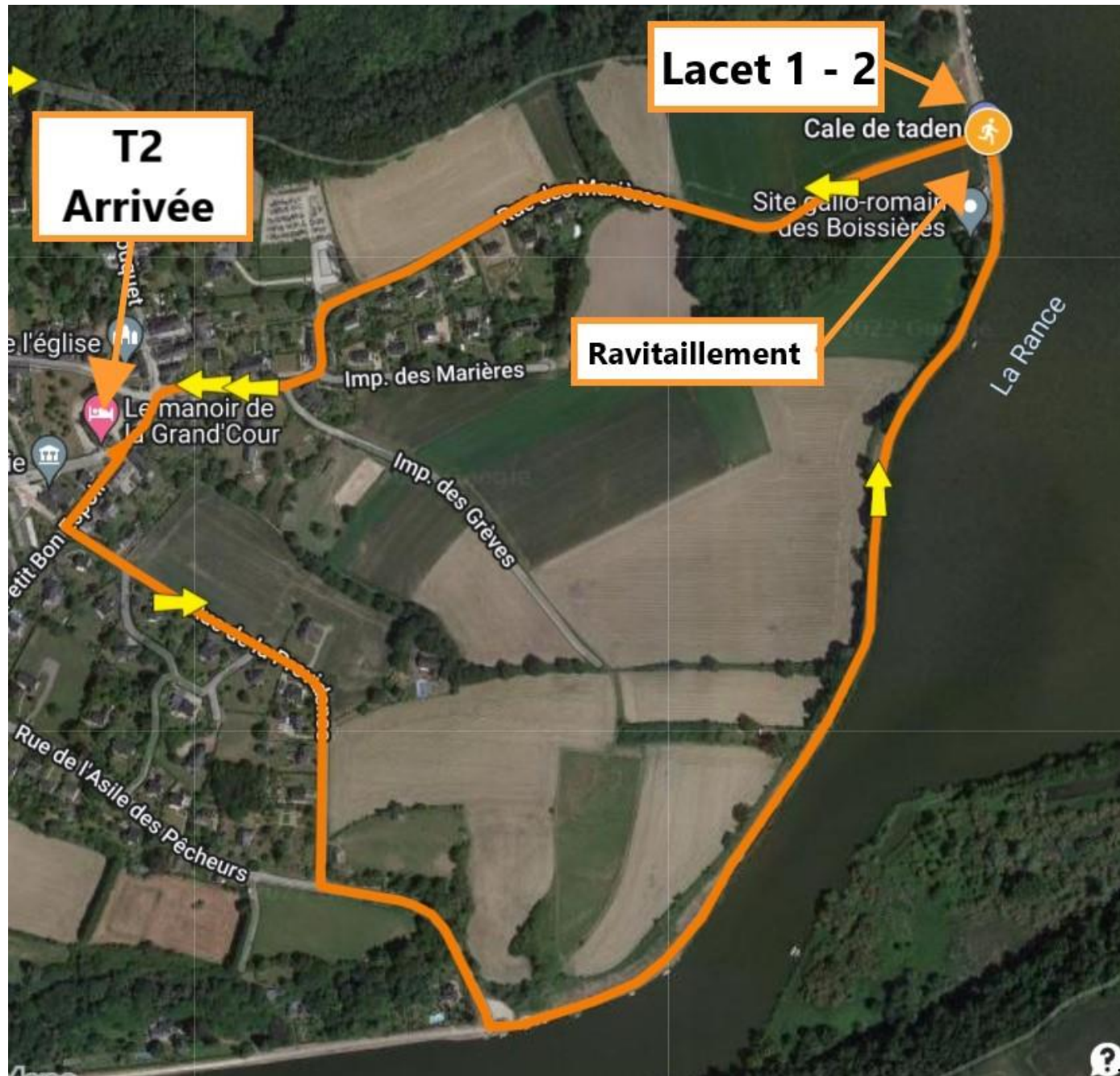


# CAP – S

Info parcours :

- Distance : 5 km
- 2 boucles
- 1 ravitaillement

**Respecter les zones de propreté**



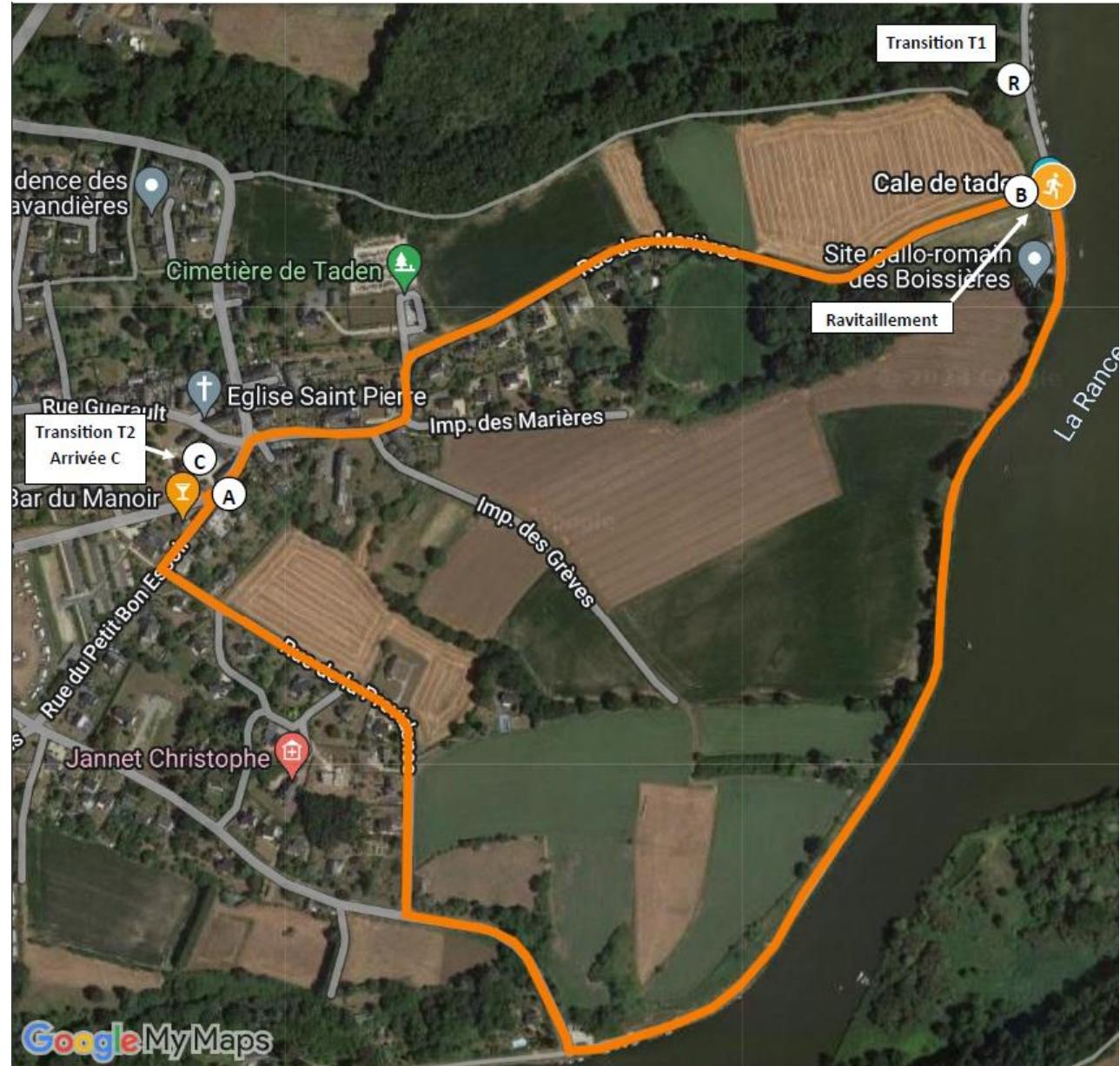


# CAP – 3XS

Info parcours :

- Distance : 2,5 km
- 1 ravitaillement
- Relais 1 & 2 : A-R : 1,9 km
- Relais 3 : A-B-C : 2,5 km

**Respecter les zones de propreté**



# CONSIGNES ARBITRAGE



- Epreuve individuelle : aucune aide ou accompagnement extérieur pendant la Course
- Le dossard doit être visible à l'arrivée
- La tri fonction devra être refermée dans les 200 derniers mètres avant la ligne d'arrivée au moins jusqu'au bas du sternum
- L'utilisation de lecteurs vidéos, audio, téléphone ou tout autre matériel électronique en fonction d'écoute ou de communication est interdit

## Disqualification :

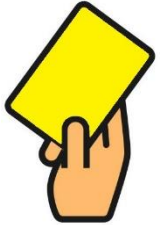
- Le concurrent disqualifié doit obligatoirement s'arrêter et évacuer les circuits de compétition (restitution du dossard à l'arbitre et la puce doit être remise au chronométrage)
- Le non-respect de ce point donnera lieu à une procédure disciplinaire



# PENALITES



## Carton JAUNE : STOP & GO



L'arbitre exige l'arrêt complet de l'athlète et lui fait remarquer la/les règle(s) enfreintes. L'athlète doit se remettre en conformité et l'arbitre lui permettra de reprendre sa course.



## Carton BLEU : FORMAT 3XS & S = 1 MINUTE

L'athlète doit s'arrêter en zone de pénalité.

La zone de pénalité mise en place se situe : sur le parcours vélo avant l'accès des concurrents à leur emplacement.

Il est de sa responsabilité de se rendre en zone pénalité et d'y effectuer celle-ci. Si l'athlète ne l'effectue pas, il sera disqualifié. La réception de 2 cartons bleus, entraîne la disqualification immédiate.



## Carton ROUGE : DISQUALIFICATION

Aucune protestation n'est autorisée contre une décision de disqualification de la part d'un arbitre. Arrêt de la course et retour sous sa responsabilité.

# CHRONOMETRAGE



Retrouvez vos chronos dès la fin de la course sur <http://www.breizhchrono.com/>

Votre puce doit être placée au niveau de votre cheville gauche  
Votre puce doit être rendue à l'arrivée y compris en cas d'abandon

# Réglementation Sportive 2024



[Retrouver le règlement 2024 sur le site de la FFTRI](#)





---

# BONNE COURSE