

GUIDE DES ATHLÈTES



**DIM 21
SEPTEMBRE
2025**

TRIATHLON
SAINT-RAPHAËL
by ROXIM



S 750m
M 1500m



S 20 km
M 45 km



S 5 km
M 9 km



MERCI À NOS PARTENAIRES



Sommaire



- **I/ Edito**
- **II/ Accès au site**
- **III/ Accès parking**
- **IV/ Live course**
- **V/ Retrait des dossards**
- **VI/ Programme**
- **VII/ Briefing organisateur**
- **IX/ Réglementations sportives**
- **IX/ Plan des parcours**
- **X/ Points de vigilance**
- **XI / Avertissement et carton**



Édito



Chers amis triathlètes...ravi de vous accueillir au jardin Beaurivage à Saint Raphaël pour cette nouvelle édition du triathlon de Saint-Raphaël by Roxim.

Toute l'équipe organisatrice ainsi que les bénévoles ont beaucoup œuvré en amont et se bénévoles ont beaucoup œuvré en amont et se tiennent prêt pour être à vos côtés tout au long de ce beau week end sportif

Vous allez nager dans les eaux tièdes et turquoises de la Méditerranée, le parcours vélo a été modifié pour vous permettre de rouler sur un revêtement de meilleur qualité, et la partie pédestre se déroulera le long de la côte entre les ports de Saint Raphaël et celui de Santa Lucia.

Que vous visiez le podium, ou simplement de terminer ce beau challenge, nous vous félicitons pour votre détermination et vous remercions pour la confiance que vous accordez à notre organisation. Très belle course à tous !

Olivier Marceau





Accès au site

- Sortie n°36 Le Muy : Accès à Roquebrune-sur-Argens
- Sortie n° 37 Puget-sur-Argens / Fréjus :
- Accès à Puget-sur-Argens
- Sortie n° 38 : Accès à Fréjus Centre / Saint-Raphaël
- Sortie n°39 Les Adrets de l'Estérel : Accès à Les Adrets de l'Estérel et les Villages du Pays de Fayence

Adresse du Site de cours

Parking de Beaurivage
Saint-Raphaël



[Google Maps: Site de course](#)





Parking

Parking Bonaparte

- Parking souterrain
- Quai Albert 1er · Ouvert 24h/24

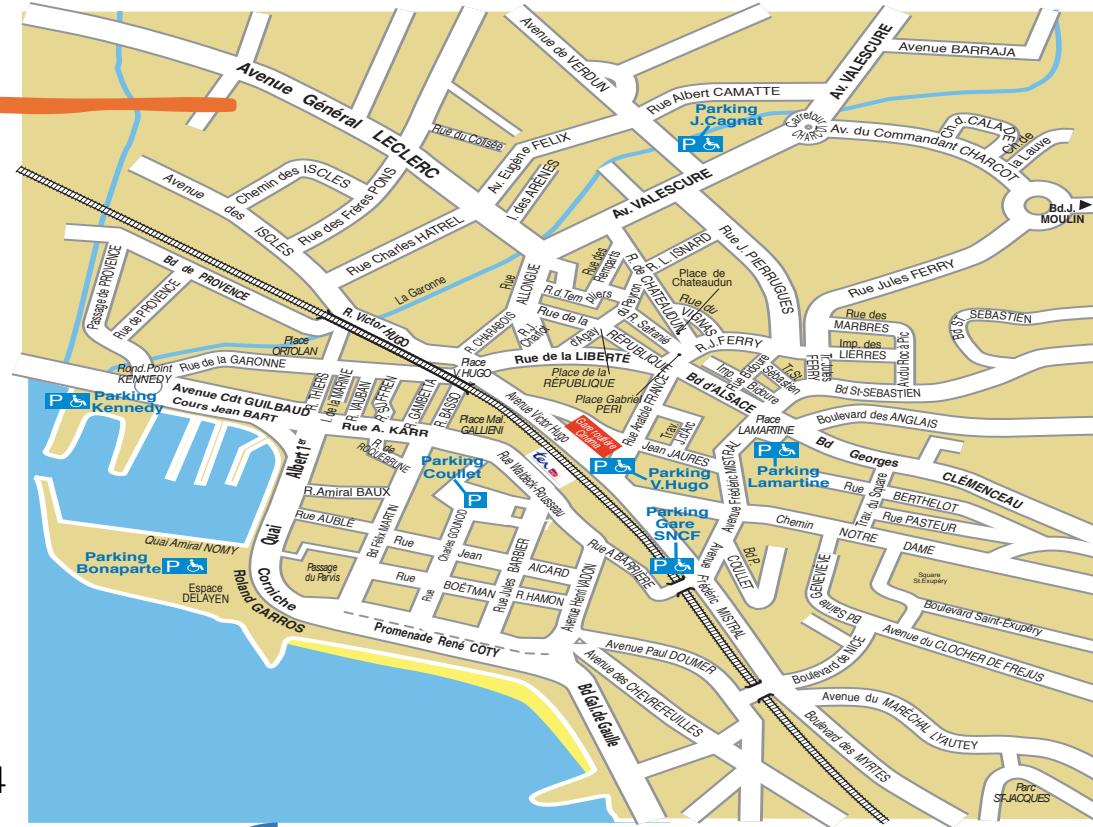
Parking Pierre Coullet

- Parking souterrain
- Pl. Pierre Coullet · Ouvert 24h/24

Parking Indigo Saint-Raphaël

de la Gare

- Parking couvert
- 123 Rue Antoine Barrière · 04
- Ouvert 24h/24



Carte des parking Saint-Raphaël

Parking Santa Lucia Entrée bassin

Nord

- 300 m remise des dossards
- Ouvert 24h/24

Parking Port Santa-Lucia - Entrée

bassin Sud

- 700m remise des dossards
- Ouvert 24h/24

Live course



Pour ne pas rater votre passage, n'oubliez pas de dire à vos proches de suivre les story sur le site de la page **Facebook triathlon de Saint-Raphaël by ROXIM et nos partenaires**.

Et pour avoir les classements en direct ou les résultats finale, rendez-vous sur le site de notre chronométreur « Timing-Zone ».

Départ: S 8h15

Départ: M 13h30

Cliquer sur les logos pour accéder au site



Retrait dossards



 **Lieu: jardin de Beaurivage , Saint Raphaël**

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

• **14:00 - 19h00** Ouverture du retrait des dossards S et M

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

• **6:15 -7:45** Retrait des dossards S

• **8:00 -12:30** Retrait des dossards M

LE PACK TRIATHLON CONTIENT

- 1 dossard (**pensez à prendre une ceinture porte-dossard ou des épingle à nourrice avec 3 points d'attache obligatoires**).
- 1 bonnet de natation à porter sur la partie natation.
- 1 autocollant à fixer sur la tige de selle du vélo.
- 2 tatouages : un pour l'épaule gauche, un pour le mollet gauche.
- 1 puce chrono.



Pour récupérer son dossard :

 Présentation obligatoire d'une pièce d'identité ou de la licence valide de l'athlète.

Si je fais récupérer mon dossard par une autre personne que moi (amie, famille, etc) :

 Présentation d'une copie de la pièce d'identité ou de la licence de l'athlète concerné.

Sans ces documents, le retrait du dossard n'est pas possible



Programme



Départ natation Lieu: plage du Veillat Raphaël

PROGRAMME PARCOURS S

6H15-7H45 Retrait des dossards le jour J

- 6:30 Entrée des vélos dans l'aire de transition Triathlon
- 7:45 Fermeture des aires des Transitions
- 8:00 Exposé d'avant course
- 8:15 Départ 1 course Féminine **bonnets ROSE**
- 8:25 Départ 2 Vagues seniors juniors Masculin **bonnets Bleu**
- 8:30 Départ 3 Vagues vétérans Masculin et relais **bonnets Or et verts**
- 8:27 Sortie 1er nageur
- 10:30 Retour dernier cycliste
- 9:35 Arrivée du premier concurrent
- 11:13 Arrivée dernier concurrent
- 10:45 Récupération des vélos
- 11:30 Clôture des courses
- 11:15 Remise des récompenses



ÉPREUVE : SPRINT Vagues de départ

- 1^{re} Vague : Féminines – Bonnets Roses
- 2^{re} Vague : Masculins Séniors – Bonnets Bleus
- 3^{re} Vague : Masters – Bonnets Or
- 3^{es} Vagues : Relais – Bonnets Verts

⚠ **Merci vous présentez dans cet ordre pour rentrer dans le sas de départs.**

PROGRAMME PARCOURS M

8H15-12H30 Retrait des dossards le jour J

- 12:15 Entrée des vélos dans l'aire de transition Triathlon
- 13:15 Fermeture des aires des Transitions
- 13:15 Exposé d'avant course
- 13:30 Départ course Féminine
- 13:40 Départ course Masculin
- 14:00 Sortie 1er nageur
- 14:40 Sortie dernier nageur
- 15:12 Retour 1er cycliste
- 16:30 Retour dernier cycliste
- 15:48 Arrivée du premier concurrent
- 17:44 Arrivée dernier concurrent
- 17:00 Récupération des vélos
- 17:50 Clôture des courses
- 17:00 Remise des récompenses

Plan des parcours



Plan triathlon S

Natation

<https://www.openrunner.com/route-details/21147417>

Vélo

<https://www.openrunner.com/route-details/21150791>

Course à pied

<https://www.openrunner.com/route-details/21647582>

Lien à utiliser pour aller sur la carte du site de Triathlon de Saint-Raphaël by Roxim



Plan triathlon M

Natation

<https://www.openrunner.com/route-details/19398151>

Vélo

<https://www.openrunner.com/route-details/21376871>

Course à pied

<https://www.openrunner.com/route-details/21647611>

Briefing organisateur



Avant de rentrer dans le parc, vous devez :

1. Fixer la puce à la cheville gauche.
2. Mettre le tatouage sur le bras et la jambe gauche.
3. Coller l'autocollant sur la tige de selle.
4. Accrocher son dossard sur une ceinture « porte dossard » **avec 3 points d'attache**.
5. Attacher et ajuster la jugulaire du casque vélo.

Le dossard sert à :

- Vous identifier rapidement pendant l'épreuve.
- accéder au parc à vélo avant et après l'épreuve.
- accéder au ravitaillement d'arrivée et à la bière gratuite pour les dossards du triathlon M.
- Récupérer son vélo après l'épreuve.

La puce est à rendre à l'organisation après l'épreuve au parc à vélo pour vous permettre de récupérer votre vélo.



Réglementation sportives : l'aire de transition



AVANT LE DÉPART

1

Je me présente aux arbitres **AVEC** :

- LE CASQUE ATTACHÉ ET AJUSTÉ,
- LE DOSSARD ATTACHÉ EN 3 POINTS MINIMUM.

Je laisse à mon emplacement **UNIQUEMENT** :

- MES AFFAIRES DE COURSE,
- MON 2^E DOSSARD.

2

ÉTIQUETTE DE VÉLO



SYSTÈME DE FREINAGE PAR ROUE

VÉLO À 2 ROUES MÛ PAR LA FORCE MUSCULAIRE DU CONCURRENT

PENDANT LA COURSE

3

Transition 1

Ranger à son emplacement	Prendre son matériel	Se déplacer vers la sortie
<ul style="list-style-type: none">▪ Chaussures en Duathlon.▪ Combinaison, bonnet, lunettes.	<ul style="list-style-type: none">▪ Prendre et mettre et attacher le casque.▪ Mettre le dossard derrière.▪ Prendre son vélo.	<ul style="list-style-type: none">▪ Déplacement à pied.▪ Utiliser les couloirs.▪ Monter sur le vélo après la ligne de montée.

4

Transition 2

Se déplacer vers l'emplacement	Poser/prendre son matériel	Se déplacer vers la sortie
<ul style="list-style-type: none">▪ Descendre avant la ligne de descente.▪ Déplacement à pied.▪ Utiliser les couloirs.	<ul style="list-style-type: none">▪ Déposer le vélo correctement à l'emplacement.▪ Déposer le casque.	<ul style="list-style-type: none">▪ Placer le dossard devant, au dessus de la taille.▪ Utiliser les couloirs.

Points de vigilance : natation



ÉPREUVE : SPRINT Vagues de départ

- 1^{re} Vague : Féminines – Bonnets Roses
- 2^{re} Vague : Masculins Séniors – Bonnets Bleus
- 3^{re} Vague : Masters – Bonnets Or
- 3^{es} Vagues : Relais – Bonnets Verts

⚠ **Merci vous présentez dans cet ordre pour rentrer dans le sas de départs.**



Points de vigilance

- Départ mass start.
- Interdiction de bloquer volontairement un concurrent.
- Bien préparer le parcours les bouées avant le départ.
- Lever la tête régulièrement pour rester dans l'axe.



La règle

- Les bouées doivent toujours être contournées par la gauche (main gauche).
- Le parcours doit être respecté intégralement.
- Manquer une bouée = disqualification.



Conseils pratiques

- Garde les bouées à ta gauche pendant tout le parcours.
- Prépare ton virage pour éviter de couper trop court.
- Lever la tête pour s'orienté.
- Utilise des repères fixes sur la rive pour ton cap.
- Approche les bouées par l'extérieur pour éviter l'embouteillage.

Réglementation sportives : natation



①

La combinaison est en néoprène et ne peut excéder 5mm d'épaisseur.



3 PARTIES AUTORISÉES POUR LA COMBINAISON

- ▷ CAGOULE
- ▷ HAUT
- ▷ BAS

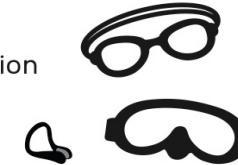
SI COMBINAISON OBLIGATOIRE,

- ▷ COUVRIR AU MINIMUM LE BUSTE ET LES CUISES

②

AUTORISÉS

- ▷ Lunette de natation
- ▷ Masque
- ▷ Pince-nez



INTERDITS

- ▷ Aides artificielles
- ▷ Recouvrement pieds et mains

③



- ▷ Utilisation du bonnet de l'organisation



- ▷ Utilisation du fond interdite

	Jeunes	Distances XS à XXL
Annulation natation	<16°C	<12°C
Combinaison obligatoire		<16°C
Combinaison interdite	>24,5°C	>24,5°C



- ▷ Autorisé de se reposer en point fixe

Points de vigilance : le vélo



Avant d'entrer dans le parc à vélo, un rond-point doit être franchi.

Voici les bons réflexes pour plus de sécurité :

- 🚲 Ralentir en amont : anticipez et adaptez votre vitesse.
- ⟳ Garder une trajectoire fluide : pas de mouvements brusques, restez stable.
- ⌚ Être attentif aux autres athlètes : respectez leurs trajectoires.
- 🅿️ Préparer la transition : orientez-vous calmement vers l'entrée du parc à vélo.



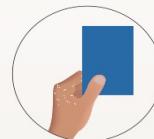
👉 **Prenez ce rond-point avec prudence pour garantir votre sécurité et celle des autres.**

Réglementation sportives : le vélo

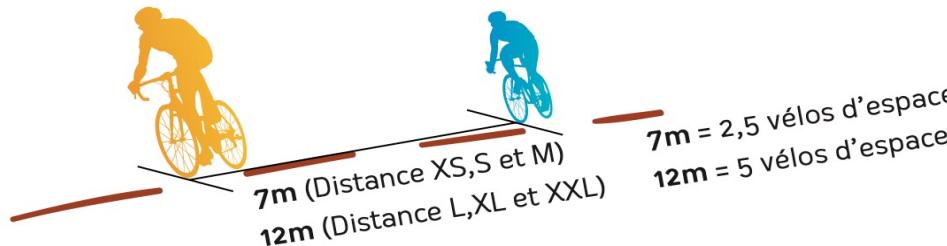


- ▶ PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE.
- ▶ 25 SECONDES POUR DOUBLER.
- ▶ RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE.

Courses sans Aspiration Abri [sans drafting]
▪ Profiter de l'aspiration derrière un concurrent ou un véhicule est interdit.
▪ Respectez les distances et découragez les tentatives d'aspiration abri.



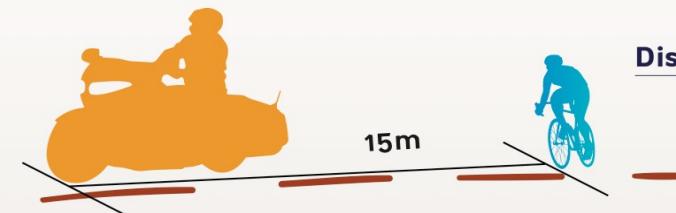
**En cas de Carton Bleu.
La pénalité est à faire AVANT de poser le vélo.**



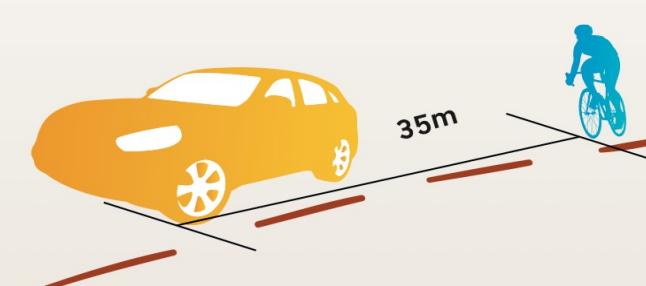
1
Distances entre vélos



2
Distance entre équipes



3
Distance entre moto et vélo



4
Distance entre véhicule et vélo

Points de vigilance : course à pied



Points de vigilance

- Pas d'écouteurs ou musique (interdit)..
- Suivre les indications des bénévoles et arbitres.
- Attention aux zones de pénalité si signalées.
- Comptage des tours à la charge de l'athlète avec les chouchous distribués à chaque tour.



Comptage des tours système des chouchous

- À chaque passage de la zone prévue → un chouchou distribué.
- Les chouchous doivent être portés visibles au poignet.
- Nombre selon le format :

Format S (Sprint)	1 chouchou → puis ligne d'arrivée
Format M (Olympique)	3 chouchous → puis ligne d'arrivée



La règle

- Suivre le parcours intégralement.
- Respecter les zones de ravitaillement.
- Pas d'aide extérieure
- Dossard porté à l'avant, visible.
- Respect de la zone de propreté au ravitaillement.



Conseils pratiques

- Profiter des ravitaillements (surtout par temps chaud).
- Visualiser le parcours et anticiper les virages.
- Vérifier que tu prends bien ton chouchou à chaque tour.

Avertissement et carton



1 **L'AVERTISSEMENT VERBAL**
Un coup de sifflet pour capter votre attention suivi d'un message de prévention.

CARTON JAUNE STOP
Utilisé si vous pouvez vous remettre en conformité.
► L'arbitre dit "Stop", explique et fait corriger la faute puis annonce "Go".
Un athlète peut être sanctionné plusieurs fois sans autre conséquence que... de perdre du temps !

CARTON BLEU
Faute d'aspiration-abri [drafting], donc en vélo !
Vous devrez alors effectuer une pénalité de temps dans une Zone de Pénalité ou Penalty Box.
Disqualification automatique :
▪ 2e carton bleu en Distance XS à M,
▪ 3e carton bleu en Distance L à XXL.
► Gérez vous-même l'arrêt à la zone de pénalité avant d'aller à votre emplacement. (1,2 ou 5 minutes selon la distance).

CARTON ROUGE DISQUALIFIANT
On annonce "Disqualifié".
▪ Fautes sans remise en conformité et comportements antisportifs/insultants.
► Rendez votre dossard et quittez le circuit.

CARTON ROUGE ÉLIMINANT
On annonce "hors course".
▪ Temps limite dépassé.
▪ Equipeurs laissés en transition en Contre la Montre par Équipe.
▪ Athlètes rattrapés par la tête de course.
► Rendez votre dossard et quittez le circuit.

2 **PRATIQUER EN INDIVIDUEL**
Accompagnement interdit
Aide extérieure interdite
Respect des bénévoles, arbitres, officiels et des autres concurrents

3 **ÉCOUTEURS ET TÉLÉPHONE EN COMMUNICATION INTERDITS**

4 **UTILISEZ LES ZONES DE PROPRETÉ**

TOUTE
L'ÉQUIPE
D'ORGANISATION VOUS
SOUHAITE UNE
EXCELLENTE COURSE !

