

# GUIDE DES ATHLÈTES





# 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
- IIX/ 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 tiennent prêts 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 pedestre 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 Coulet

- Parking souterrain
- Pl. Pierre Coulet · 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



Cliquer sur les logos pour accéder au site

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



# 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 épingles 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



## ÉPREUVE : SPRINT Vagues de départ

- 1<sup>re</sup> Vague : Féminines – Bonnets Roses
- 2<sup>e</sup> Vague : Masculins Séniors – Bonnets Bleus
- 3<sup>e</sup> Vague : Masters – Bonnets Or
- 3<sup>e</sup> Vagues : Relais – Bonnets Verts

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



## 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

### 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** :

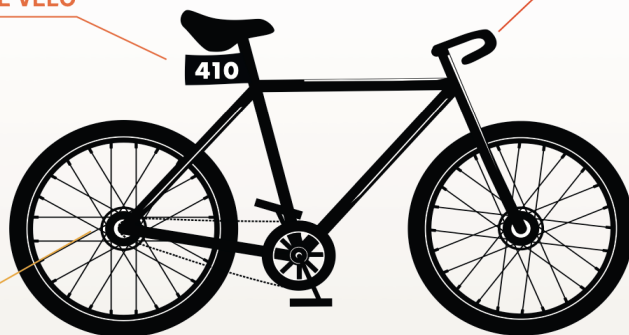
- ▶ MES AFFAIRES DE COURSE,
- ▶ MON 2<sup>E</sup> DOSSARD.

②

ÉTIQUETTE DE VÉLO

PROTÉGER LES EXTRÉMITÉS  
DU GUIDON

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

- Chaussures en Duathlon.
- Combinaison, bonnet, lunettes.

#### Prendre son matériel

- Prendre et mettre et attacher le casque.
- Mettre le dossard derrière.
- Prendre son vélo.

#### Se déplacer vers la sortie

- Déplacement à pied.
- Utiliser les couloirs.
- Monter sur le vélo après la ligne de montée.

④

### Transition 2

#### Se déplacer vers l'emplacement

- Descendre avant la ligne de descente.
  - Déplacement à pied.
  - Utiliser les couloirs.
- NE PAS DÉTACHER LE CASQUE.

#### Poser/prendre son matériel

- Déposer le vélo correctement à l'emplacement.
- Déposer le casque.

#### Se déplacer vers la sortie

- Placer le dossard devant, au dessus de la taille.
- Utiliser les couloirs.

# Points de vigilance : natation



## ÉPREUVE : SPRINT Vagues de départ

- 1<sup>re</sup> Vague : Féminines – Bonnets Roses
- 2<sup>e</sup> Vague : Masculins Séniors – Bonnets Bleus
- 3<sup>e</sup> Vague : Masters – Bonnets Or
- 3<sup>e</sup> Vagues : Relais – Bonnets Verts

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

### ⚠️ Points de vigilance

- Départ mass start.
- Interdiction de bloquer volontairement un concurrent.
- Bien le 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

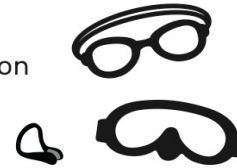
## SI COMBINAISON OBLIGATOIRE,

- ▷ COUVRIR AU MINIMUM LE BUSTE ET LES CUISSSES

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



- ▷ Autorisé de se reposer en point fixe

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

# 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.

P 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.**

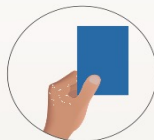
# Réglementation sportives : le vélo



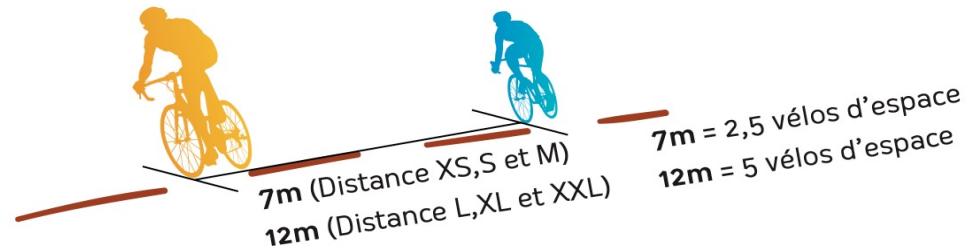
- ▷ PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE.
- ▷ 25 SECONDES POUR DOUBLER.
- ▷ RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE.

## 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.

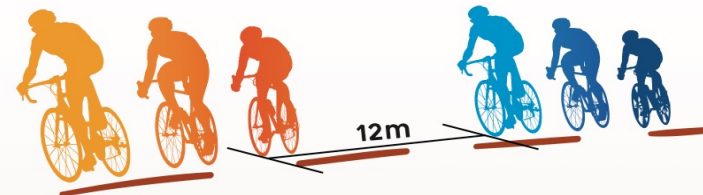


**En cas de Carton Bleu.**  
La pénalité est à faire **AVANT** de poser le vélo.



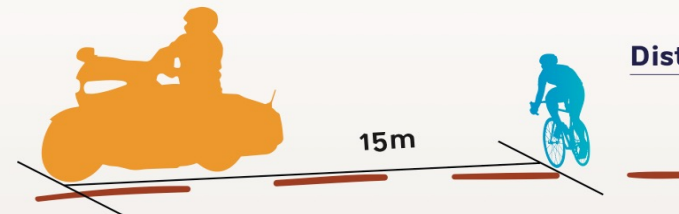
①

Distances entre vélos



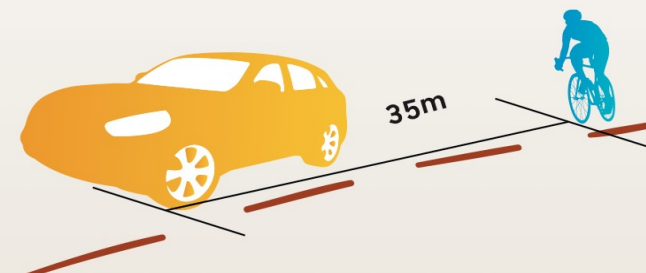
②

Distance entre équipes



③

Distance entre moto et vélo



④

Distance entre  
véhicule et vélo

# Points de vigilance : course à pied



## 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**



### 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.



### 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



# TOUTE L'ÉQUIPE

D'ORGANISATION VOUS  
SOUHAITE UNE  
EXCELLENTE COURSE !

