

INFOS PRATIQUES

fresnestriathlon.com

28^e TRIATHLON XS

de FRESNES



DIM

28

AVR.

2024

Natation 400m

Vélo 11,5km

Course à pied 3,5km

De Cadet
à Master !



- Retrait des dossards
- J-1 Préparer son matériel
- Jour J

A faire avant de déposer son vélo

Gérer son emplacement du parc à vélo

La natation

Le vélo

La course à pied

RETRAIT DES DOSSARDS



VENDREDI 26 AVRIL DE 15H A 19H :

GIANT ANTONY

74 Av. Aristide Briand, 92160 Antony

SAMEDI 27 AVRIL DE 10H A 14H :

TERRE DE RUNNING

22 Av. Aristide Briand, 92160 Antony

DIMANCHE 28 AVRIL DE 7H30 A 9H :

SITE DE LA COMPETITION

PISCINE DE FRESNES

2 Av. du Parc des Sports, 94260 Fresnes

Avant le triathlon : PRÉPARER VOTRE MATERIEL



DIVERS

- Pièce d'identité ou votre licence FFTRI 2024 (si vous êtes licencié)
- Ceinture porte dossard ou 6 épingles à nourrice pour accrocher les deux dossards
- Sac vestiaire avec des vêtements de rechange

NATATION

- Maillot de bain ou Trifonction
- Lunettes de natation (le bonnet est fourni par l'organisation)
- Serviette
- Éventuellement tong ou chaussure jetable pour parcourir les 200m entre le parc à vélo et l'entrée de la piscine

VÉLO

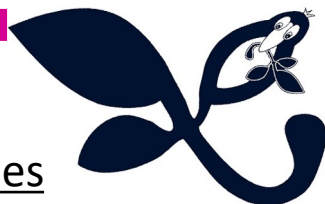
- Vélo, Casque de vélo et lunettes
- Tenue de vélo/course à pied ou trifonction
- Chaussures de vélo/course à pied, chaussettes
- Vérifier le gonflage des pneus et les bouchons de guidon

COURSE A PIED

- Chaussures de course à pied, chaussettes

JOUR J : Parc des Sports

Avenue du Parc des Sports, 94260 Fresnes



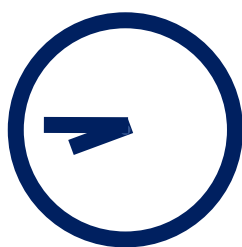
Les places de parking étant limitées, n'arrivez pas trop tard au Parc des Sports, et privilégiez les transports en commun, le vélo et le co-voiturage. **Une crêpe sera offerte aux 150 premiers participants** venus en vélo ou transport en commun (trace Strava ou Garmin en justificatif).



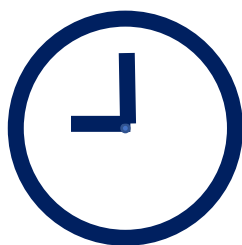
07h30 : Retrait des dossards



08h00 : Ouverture parc à vélo



08h40 : Fermeture retrait
Dossards

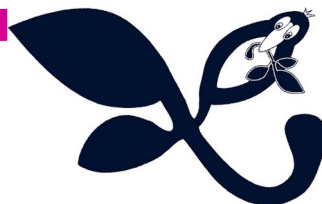


09h00 : Fermeture du parc à vélo
9h20 : Briefing arbitres



09h30 : Départ des 1ères
vagues de natation

JOUR J :



EN ARRIVANT, CONSULTER LE TABLEAU D’AFFICHAGE :

- Vous y retrouverez en face de votre nom, votre N° de dossard ainsi que votre N° de vague et son horaire

RETRAIT DES DOSSARDS

- Muni de votre pièce d’identité (licence, carte d’identité...)
- Récupérer son sac avec dossards (x2) + étiquettes autocollantes (x2) + puce chronométrage + annonces partenaires

PRÉPARER VOS AFFAIRES POUR LA COURSE

- Accrocher son dossard sur sa tenue ou ceinture
- Coller son N° sur le vélo et sur son casque
- Attacher la puce chrono à sa cheville gauche
- Aller se faire marquer par un bénévole



A FAIRE AVANT DE DEPOSER SON VELO DANS LE PARC



COLLER LA GRANDE
ÉTIQUETTE autour du tube
de selle du vélo



COLLER LA PETITE
ÉTIQUETTE sur le
casque à l'avant



FIXER SON DOSSARD

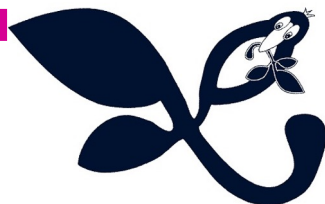
- Sur sa ceinture porte-dossard ou avec 3 épingles (3 devant + 3 derrière)
- **Nota : impératif** un dossard devant l'autre derrière.
Chaque dossard doit être fixé en **3 points** au moins



ATTACHER LA PUCE DE CHRONOMÉTRAGE autour
de la cheville gauche

SE FAIRE MARQUER son N° de dossard sur bras et
jambe gauche par un bénévole

GERER VOTRE EMPLACEMENT PARC à VELO



ACCÈS AU PARC VÉLO (réservé aux coureurs) CONTRÔLE ET VALIDATION PAR LES ARBITRES

- Casque sur la tête (attaché)
- En portant son ou ses dossards
- Bras et jambes marqués
- Bouchons de cintre en place

Vous pouvez aller
retrouver votre
emplacement
numéroté



A VOTRE EMPLACEMENT VOUS NE DEVEZ LAISSER QUE VOS AFFAIRES DE COURSE

- Serviette
- Chaussures vélo et course à pied
- Tenue vélo casque et lunette
- Tenue course à pied et ceinture porte dossard

Vos affaires de rechange seront rangées dans votre sac
et déposées sous la tente vestiaire prévue à cet effet.

Le parc à vélo est strictement réservé aux coureurs
Son ouverture et fermeture se font suivant
l'autorisation de l'arbitre principal

LE TRIATHLON AU FEMININ



Le triathlon de Fresnes respecte les critères du LABEL MIXITÉ



BESOIN D'INFORMATIONS PARTICULIÈRES ?

Contactez les référentes féminines :

Hélène Vinesse (helene.vinesse@wanadoo.fr)

SE CHANGER ?

Un vestiaire féminin est à votre disposition



Premier triathlon ? Vous n'avez pas de trifonction :

il est possible de nager avec une brassière sous votre maillot de bain, et ainsi, enchaîner le vélo en enfilant sur votre maillot de bain le T-shirt avec les dossards et un short de vélo/course à pied

NATATION

Les départs sont différenciés :

départ des vagues féminines en **premier**

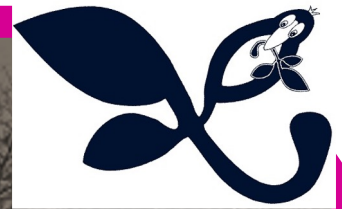


NATATION



- VERIFIER SON NUMERO DE VAGUE SUR LE PANNEAU D’AFFICHAGE
- ALLER A LA PISCINE AU MOINS 15’ AVANT SON DEPART
- Départ par vague de 5 concurrents (1 par ligne d’eau) toute les 1 minute 30 sec
- Les nageurs sont appelés par numéro de dossards croissant
- Un bonnet de bain de couleur leur sera remis à la table d’appel
- Départ dans l’eau, aux ordres du starter
- Distance 400 m (bassin de 25 m : 8 allers - retour), les virages culbute sont interdits
- Plusieurs nageurs en même temps dans chaque ligne d’eau : tenir sa droite et dépasser au centre
- Des bénévoles pointent la distance parcourue par chaque concurrent et signale la fin des 400 m
- À la sortie de l’eau , laisser le bonnet de bain au bénévole
- Rejoindre le parc de transition en suivant le parcours fléché et moquetté

VELO



METTRE LE CASQUE ET LE DOSSARD AVANT DE PRENDRE LE VÉLO

- Le concurrent s'équipe pour l'épreuve vélo à son emplacement
- Le dossard doit être porté à l'arrière
- Pour les équipes : le passage de relais (échange de puce de chronométrage) se fait dans le parc à vélo à l'emplacement du vélo
- Sortie du parc en poussant le vélo jusqu'à la ligne de montée signalée par l'arbitre
- le parcours vélo (11,5 km) se déroule sur route ouverte,
- **LE CODE DE LA ROUTE S'APPLIQUE EN TOUTE CIRCONSTANCE :**
- Drafting interdit : une distance minimale de 7 m doit être respectée, sauf en cas de dépassement qui doit durer 30 secondes au maximum.
- Le parcours est signalé par un marquage au sol, ainsi que les principaux obstacles, nids de poule et dangers.
- AU RETOUR LA DESCENTE DU VÉLO SE FAIT À L'ENTRÉE DU PARC DES SPORTS, À LA LIGNE SIGNALÉE PAR L'ARBITRE
- Le concurrent regagne alors son emplacement dans le parc de transition en gardant le casque attaché jusqu'au rangement du vélo.

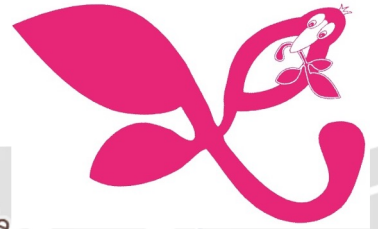
COURSE A PIED



DANS LE PARC A VELO

- Le concurrent range son vélo et s'équipe pour la course à pied
- Sur l'épreuve course à pied , le dossard doit être porté à l'avant
- Pour les équipes : le passage de relais se fait dans le parc à vélo à l'emplacement du vélo et la puce de chronométrage fait office de témoin
- Le parcours course à pied (3km) est tracé dans les rues et les parcs de la ville de Fresnes, il est balisé et sécurisé par les bénévoles de l'organisation,
- C'est la fin de l'épreuve, profitez en bien
- Une fois la ligne d'arrivée franchie, le concurrent restitue la puce de chronométrage aux bénévoles

Parcours COURSE A PIED



LE TRIATHLON DURABLE



Le triathlon de Fresnes respecte les critères du LABEL DÉVELOPPEMENT DURABLE

ET POURQUOI PAS LE VELO, LES TRANSPORTS EN COMMUN (TC) OU LE COVOITURAGE POUR VENIR ? Crêpe offerte aux 150 premiers participants justifiant d'être venus en vélo ou en TC (trace Garmin ou Strava en justificatif).

RECYCLER VOS DÉCHETS À L'ARRIVÉE :



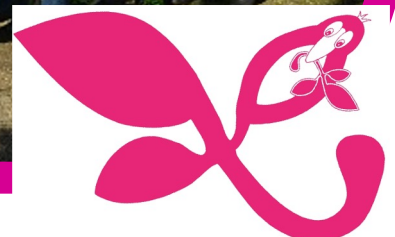
Des poubelles seront mises à votre disposition selon les types de déchets.

Un gobelet vous sera offert à l'issue du triathlon et il vous servira pour profiter pleinement du ravitaillement de fin de course.

développement durable
LE SPORT S'ENGAGE

LE MOUVEMENT SPORTIF

BONNE COURSE !!



FRESNES Triathlon