

# TRIATHLON

BORDEAUX MÉTROPOLE

[triathlondebordeaux.com](http://triathlondebordeaux.com)

## BRIEFING DE COURSE



# 2 & 3 JUILLET 2022

ORGANISÉ PAR LES GIRONDINS DE BORDEAUX TRIATHLON



# LE PROGRAMME

# PROGRAMME DU 02 JUILLET

	<b>XS</b>	<b>Jeunes 1</b>	<b>Jeunes 2</b>	<b>S D3 H</b>	<b>S D3 F</b>
Retrait des dossards	7h30-9h15	9h-10h50	9h-10h50	10h00-12h00	10h00-12h00
<b>Ouverture de l'AT</b>	<b>8h30</b>	<b>10h25</b>	<b>11h05</b>	<b>13h25</b>	<b>13h25</b>
Fermeture de l'AT	9h15	10h40	11h25	13h55	13h55
Briefing de course	9h15	10h40	11h25		
<b>DÉPART</b>	<b>9h30</b>	<b>10h45</b>	<b>11h30</b>	<b>14h15</b>	<b>16h00</b>
Récupération vélos AT	10h25	11h05	11h50	15h35	17h30
<b>Remise des récompenses</b>		<b>12h30</b>		<b>18h00</b>	

AT = aire de transition

# PROGRAMME DU 03 JUILLET

M

S

Retrait des dossards	7h00-8h30	9h00-13h30		
<b>Ouverture de l'AT</b>	<b>7h30</b>	<b>12h30</b>		
Fermeture de l'AT	8h45	13h45		
Briefing de course	8h45	13h45		
<b>DÉPART</b>	<b>Hommes 9h00</b>	<b>Femmes 9h10</b>	<b>Hommes 14h00</b>	<b>Femmes 14h10</b>
<b>Temps limite natation</b>	<b>10h00</b>	<b>14h45</b>		
<b>Temps limite vélo</b>	<b>11h30</b>	<b>15h30</b>		
Récupération vélos AT	11h30	15h30		
<b>Remise des récompenses</b>	<b>12h00</b>	<b>16h00</b>		

AT = aire de transition

# LES PARCOURS

# FORMAT JEUNES 1

Le parcours jeunes 1  
c'est:

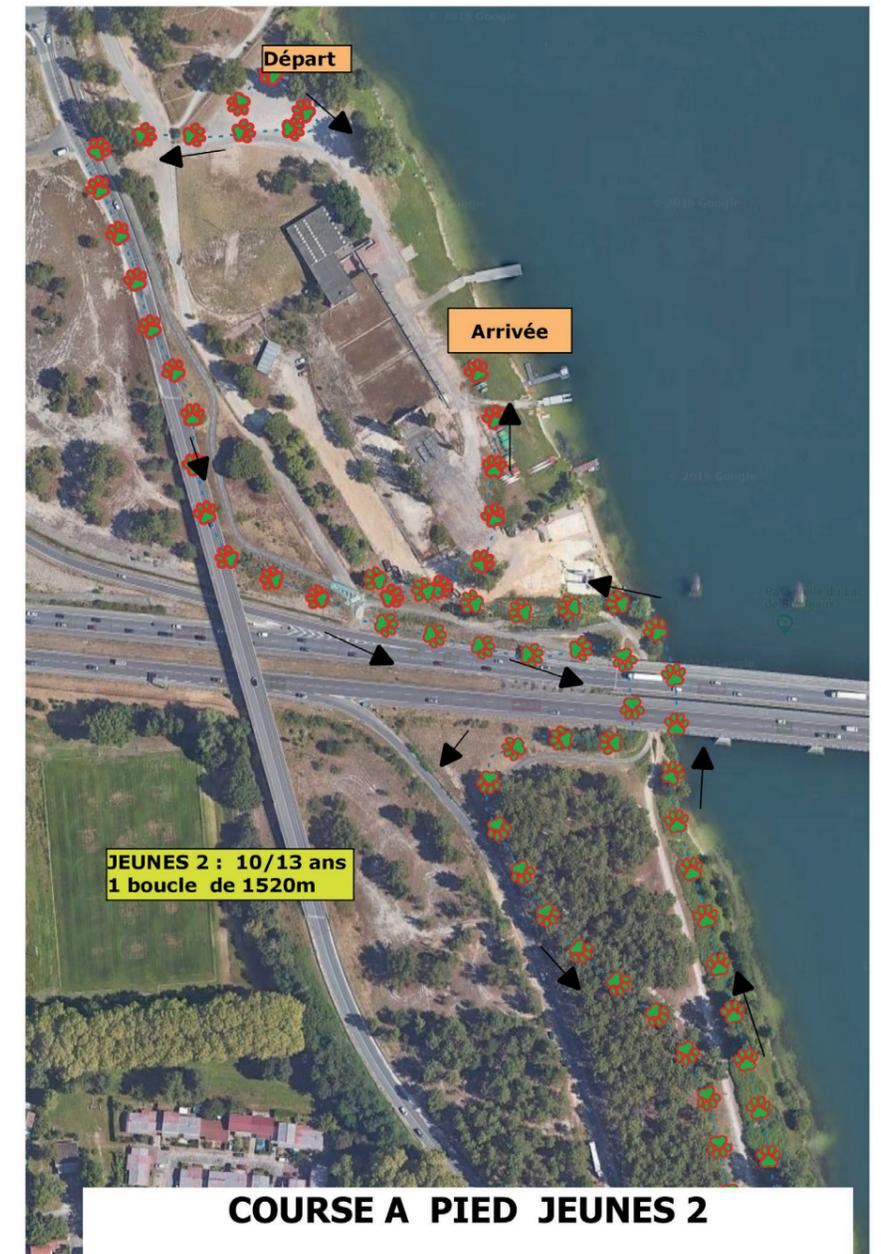
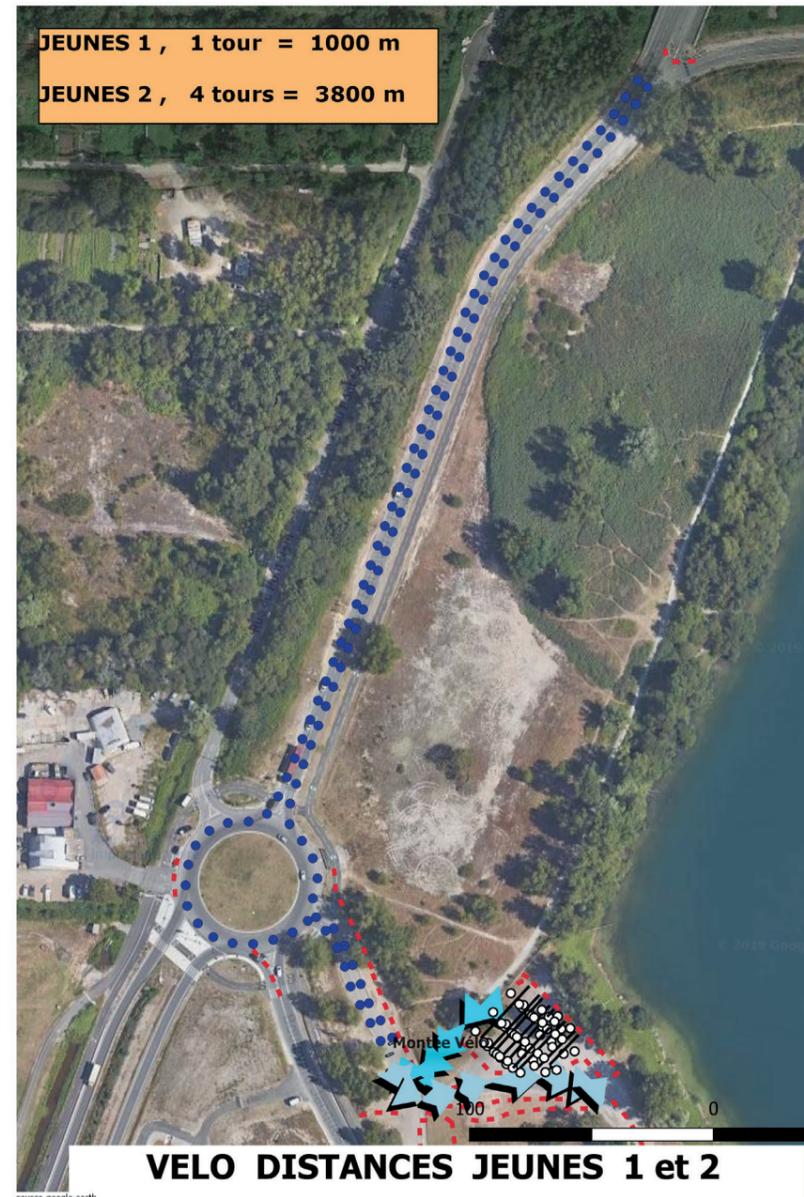
50m de natation  
1km de cyclisme  
500m de course



# FORMAT JEUNES 2

Le parcours jeunes 2  
c'est:

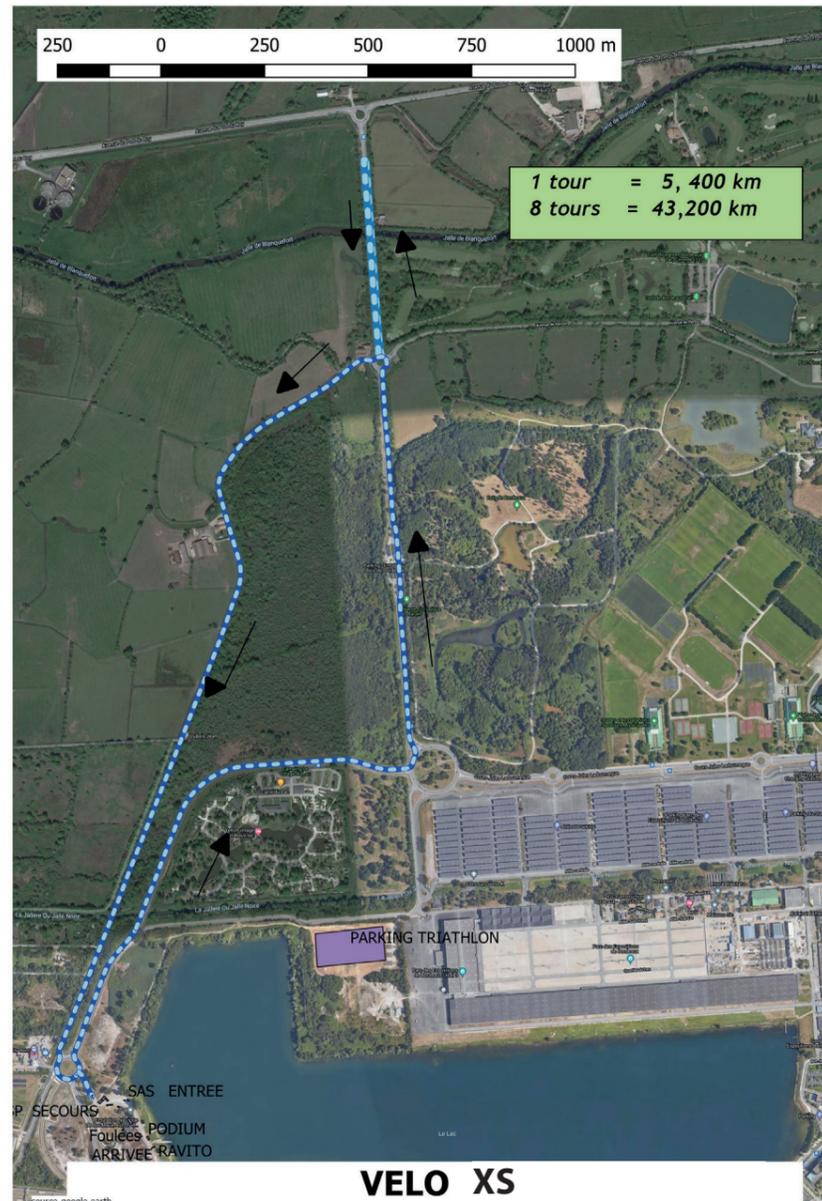
200m de natation  
4km de cyclisme  
1,5km de course



# FORMAT XS

La distance XS  
c'est:

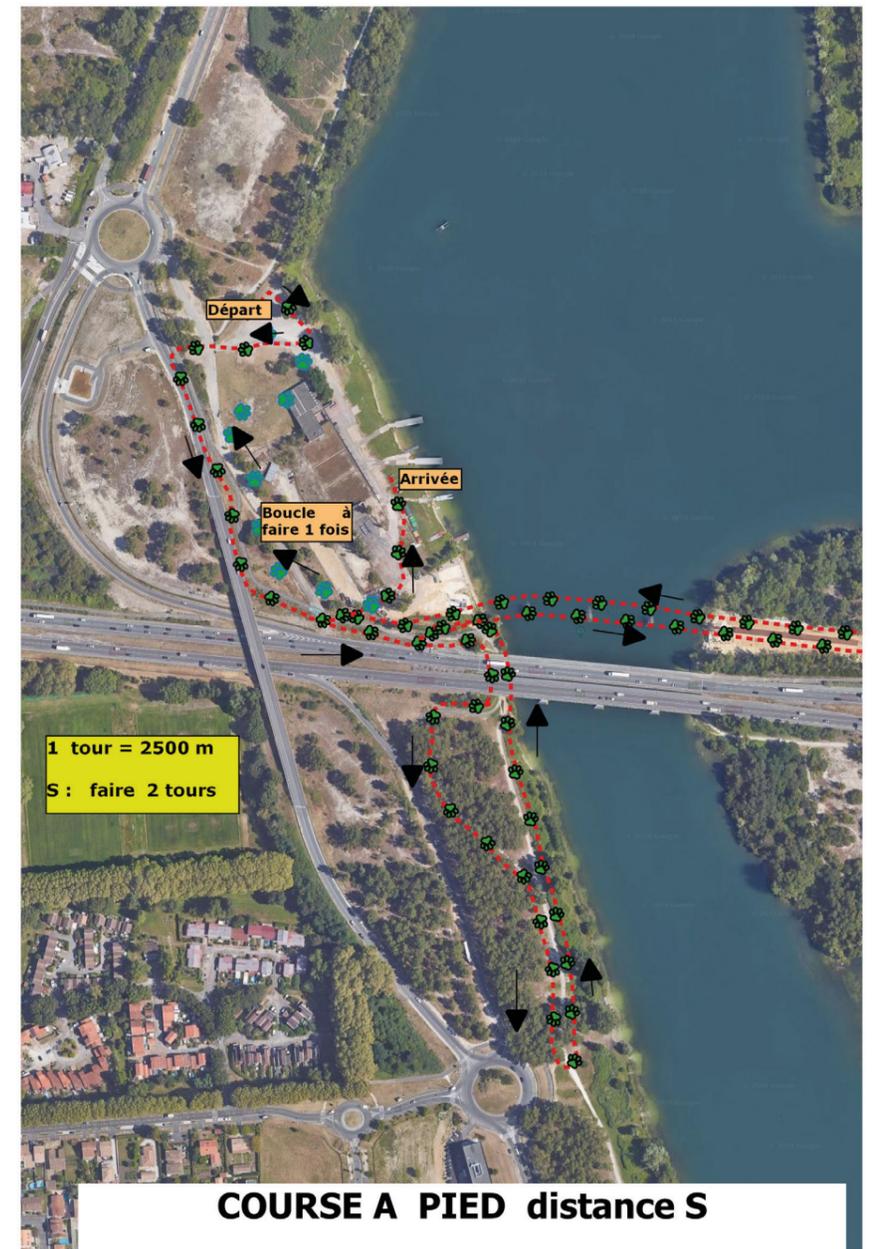
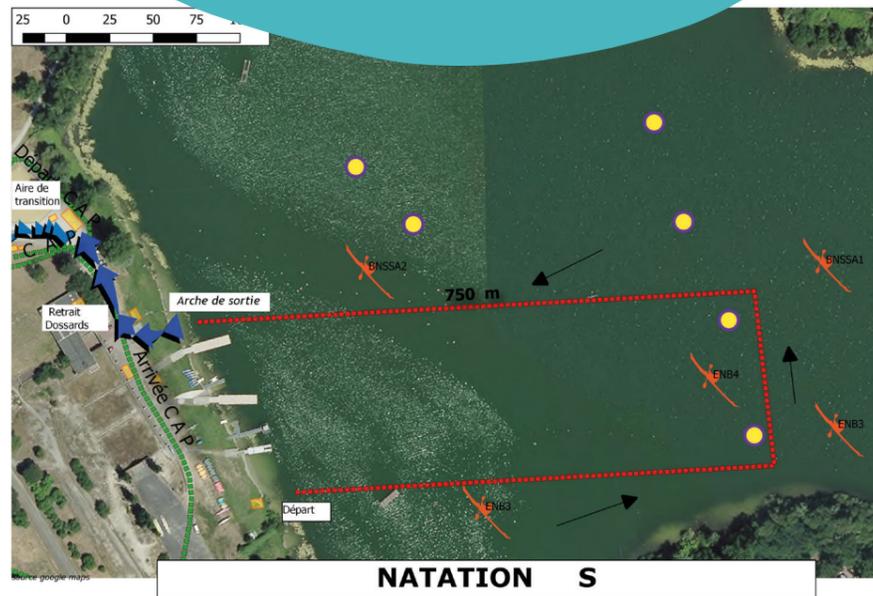
400m de natation  
10km de cyclisme  
2,5km de course



# FORMAT S

La distance S  
c'est:

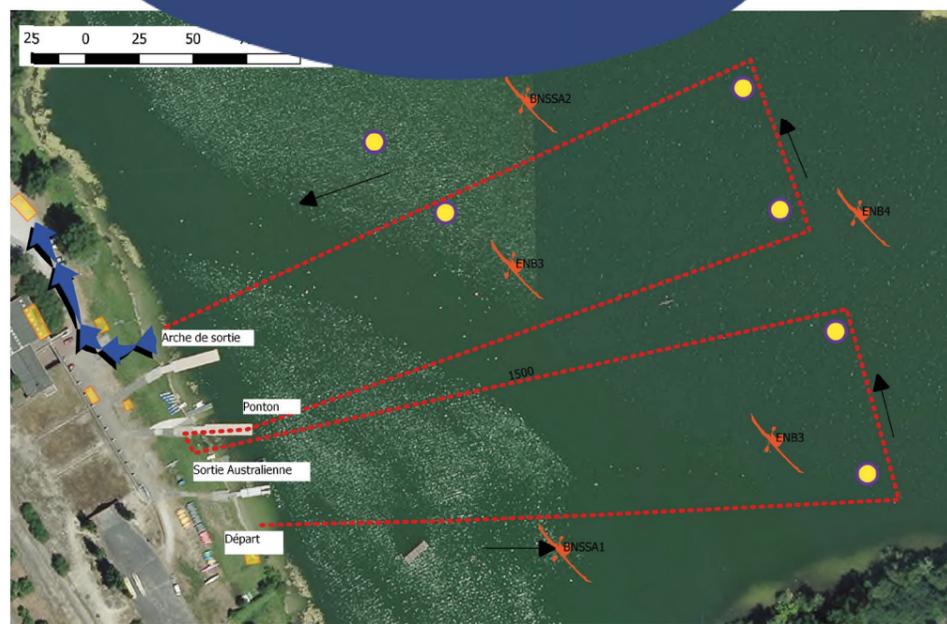
750m de natation  
20km de cyclisme  
5km de course



# FORMAT M

La distance M  
c'est:

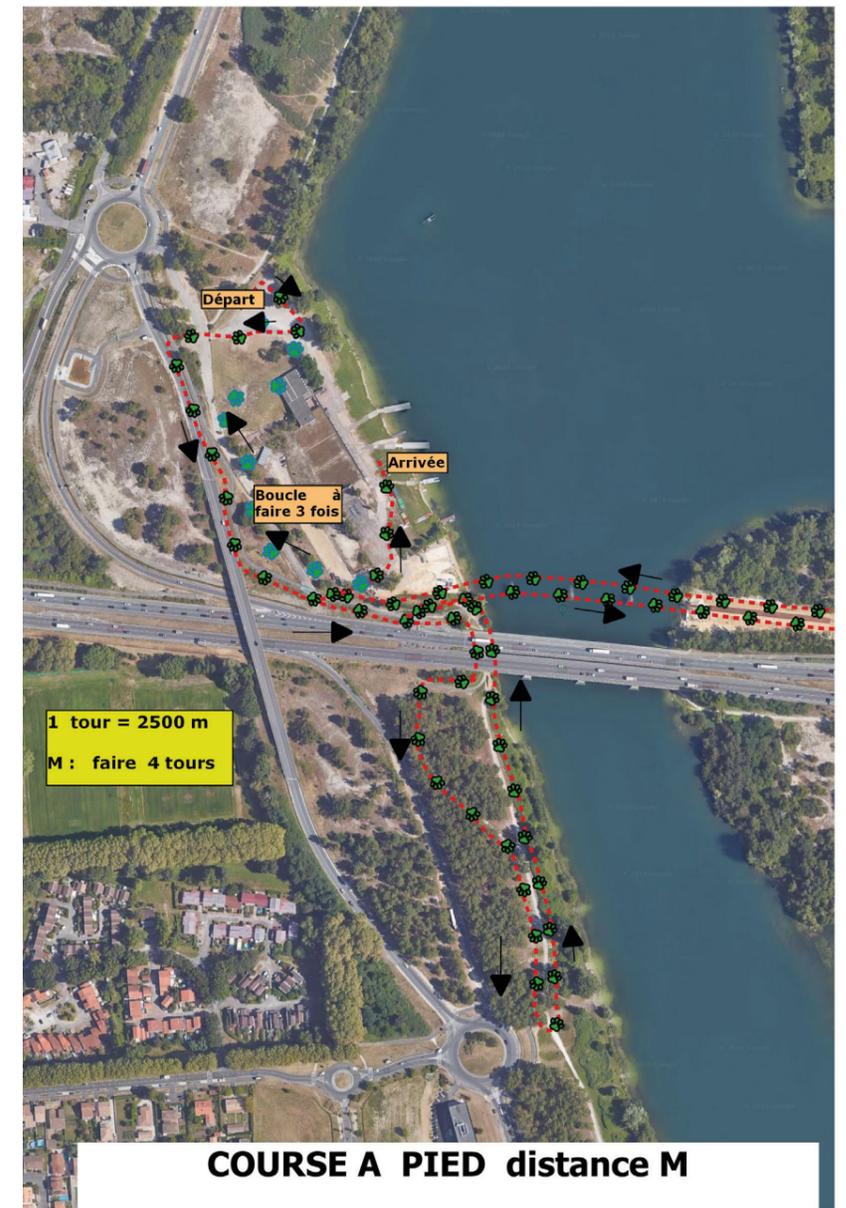
1500m de natation  
40km de cyclisme  
10km de course



NATATION DISTANCE M



VELO DISTANCE M



COURSE A PIED distance M



# LE RÈGLEMENT

# CONSIGNES GÉNÉRALES

---

- Échauffement **interdit** sur les parcours **pendant une épreuve en cours**
- Épreuve individuelle : **aucune aide ou accompagnement extérieur** pendant les courses
- Un concurrent qui franchit la ligne d'arrivée **sans dossard lisible** par l'avant ne sera **pas classé**. Un marquage du numéro de dossard de l'athlète sera fait à l'entrée du parc à vélo, mais il ne dispense pas du **port du dossard pendant l'épreuve** (sauf natation)
- **Comptage des tours à la charge de l'athlète** avec chouchous distribués à chaque tour
- Une **consigne** (non surveillée) sera mise en place dans l'aire de transition
- **Un seul dossard sera fourni** par l'organisation, l'athlète doit donc faire le nécessaire pour que son dossard soit derrière en vélo et devant en course à pied. Des **ceintures porte-dossard** sont en vente chez notre partenaire **Foulées Bordeaux** (celui-ci vous fera une remise sur présentation de votre inscription au triathlon pour l'achat d'une ceinture)
- Le **port du casque est obligatoire** sur la partie cycliste pour **toutes les épreuves**
- **RÈGLEMENT complet** à retrouver sur le site : Page Infos pratiques.

# CONSIGNES NATATION

---

La température de l'eau sera prise 1h15 avant le départ de la première course de la journée

- Si la température de l'eau est **inférieure à 12°** la partie natation est annulée (16° pour les courses jeunes 1 et 2)
  - Si la température de l'eau est **inférieure ou égale à 16°** la combinaison néoprène est **OBLIGATOIRE**
  - Si la température de l'eau est **supérieure ou égale à 24,5°** la combinaison néoprène est **INTERDITE**
- 
- **Barrières horaires** pour les formats M et S : pour des questions de sécurité, des barrières horaires ont été mises en place. Passé ce délai, les arbitres et l'organisation se réservent le droit de mettre hors courses les concurrents dépassant celle-ci

# CONSIGNES VÉLO

---

- Les épreuves S et M sont des épreuves **drafting** (avec aspiration autorisée)
  - Les **vélos** utilisés doivent être **homologués pour ces épreuves** : pas de prolongateurs dépassant les cocottes de freins, pas de vélo de chrono, les roues doivent compter au moins 16 rayons, présence obligatoire de freins (pas de fixies)
  - Le **non respect du code de la route sera sanctionné** d'un carton rouge, synonyme de **disqualification** de l'athlète
  - **Barrières horaires** pour les formats M et S : pour des questions de sécurité, des barrières horaires ont été mises en place. Passé ce délai, les arbitres et l'organisation se réservent le droit de mettre hors courses les concurrents dépassant celle-ci
- 

**INFOS PRATIQUES**

# ACCÈS

## Adresse

ENB Bordeaux-Lac  
Boulevard Jacques Chaban-Delmas,  
33520 Bruges

## En voiture

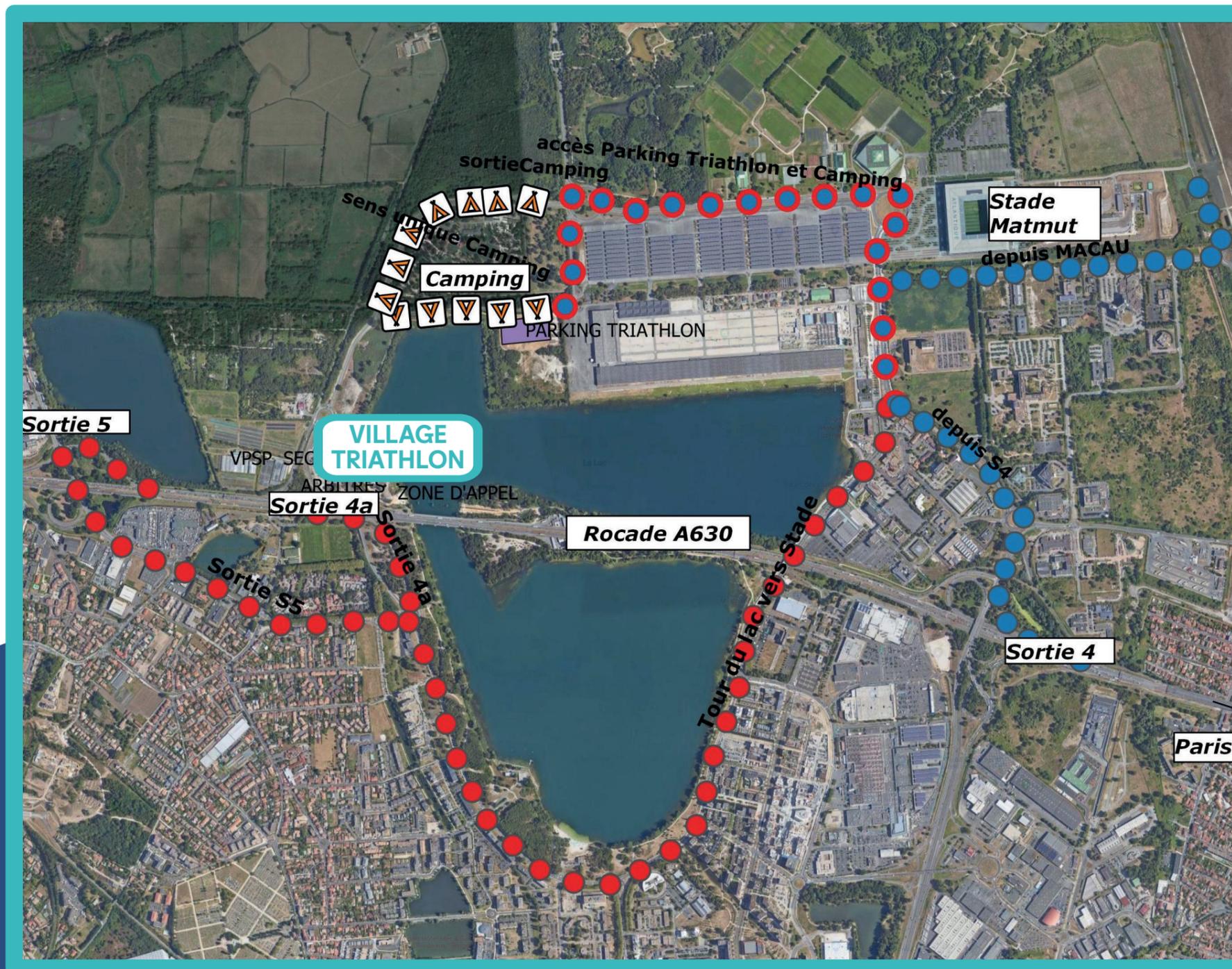
- Depuis le sud – Sortie N°4a de la rocade / faire le tour du lac vers le Stade Matmut puis suivre Camping de Bordeaux
- Depuis Paris – Sortie N°4a de la rocade / direction Stade Matmut puis suivre Camping de Bordeaux

## En tramway

- Depuis Bordeaux – Tram C / Arrêt Parc des Expositions puis marcher jusqu'au parc à vélos (500 mètres du parking public)

## Une fois arrivé sur place

- Voir plan ci-contre pour l'accès au parking



MERCI POUR VOTRE ATTENTION  
**BONNE COURSE À TOUS**

