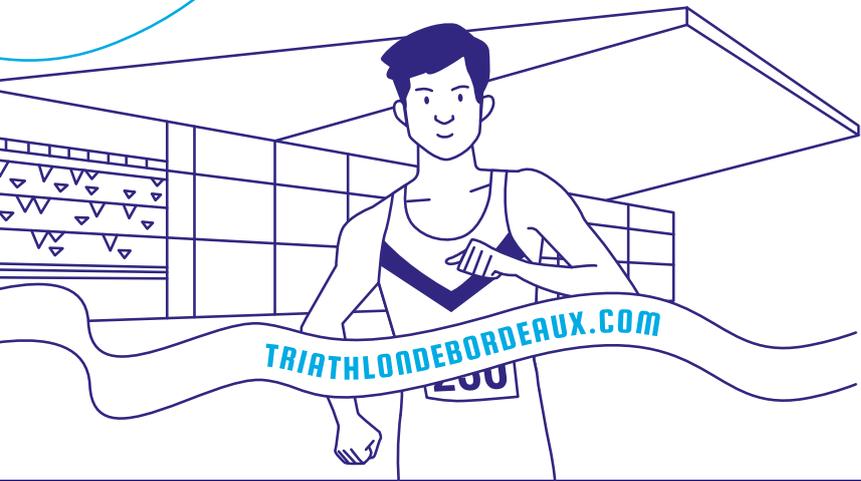




© Design graphique : Floriane Couture | Graphiste



17 & 18 JUIN 2023
GRAND PRIX
TRIATHLON
BORDEAUX 2023

GUIDE ATHLÈTE

Programme	p.4
Plans d'accès	p.7
Le village	p.10
Les épreuves	p.12
<i>Infos générales</i>	<i>p.12</i>
<i>Distance XS et Challenge Entreprises</i>	<i>p.13</i>
<i>Distance Jeunes 1 (6-9 ans)</i>	<i>p.15</i>
<i>Distance Jeunes 2 (10-13 ans)</i>	<i>p.17</i>
<i>Distance S</i>	<i>p.19</i>
Checklist	p.22
Partenaires	p.24

PROGRAMME

VENDREDI 16 JUIN

15h00 - 18h00

Retrait des dossards pour les épreuves Open (sauf Challenge Entreprises)

SAMEDI 17 JUIN

08h00 - 17h00

Retrait des dossards pour les épreuves Open (sauf Challenge Entreprises)

09h00

Départ **Grand Prix FFTRI D1 Femmes**

11h00

Départ **Grand Prix FFTRI D1 Hommes**

14h00

Départ **Grand Prix FFTRI D2 Femmes**

16h00

Départ **Grand Prix FFTRI D2 Hommes**

16h30

Accueil **Challenge Entreprises***

16h40-17h40

Ouverture de l'aire de transition XS

17h45

Exposé d'avant course

18h

Départ **XS** et **Challenge Entreprises**

19h

Remise des récompenses

19h30

Buffet Challenge Entreprise

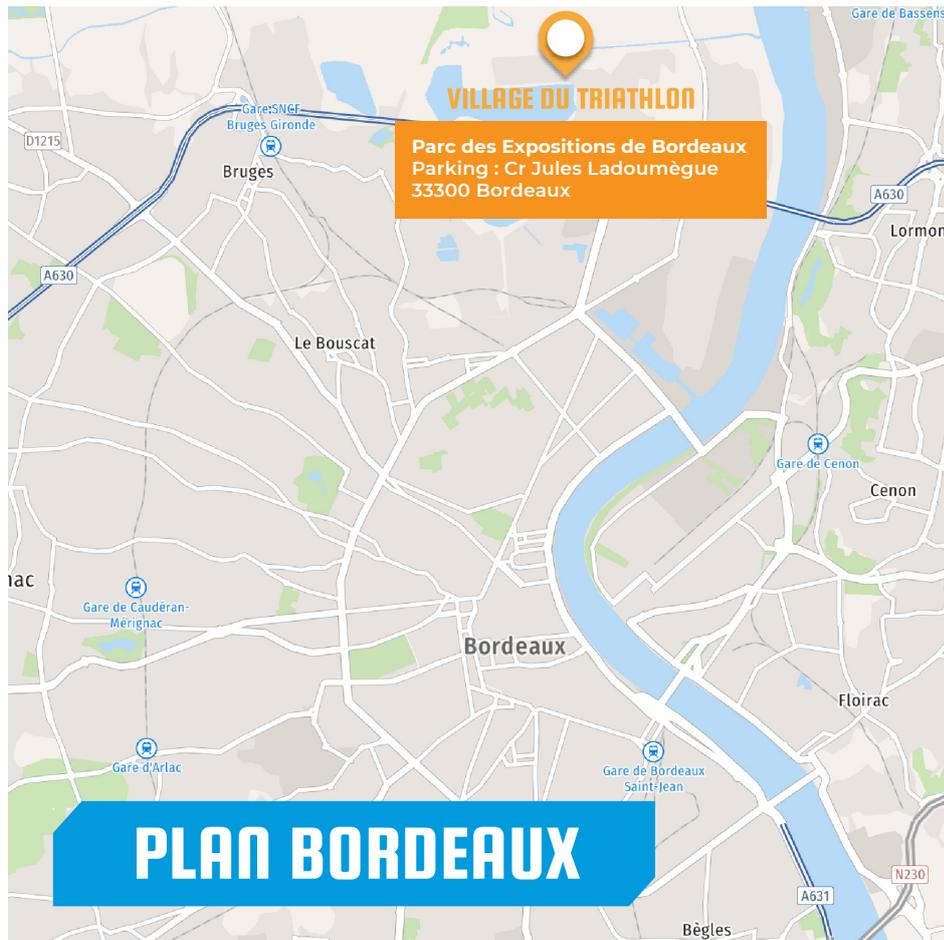
**Challenge Entreprises : remise des dossards et briefing au Novotel Bordeaux Lac (Rue Jean Samazeuilh).*

DIMANCHE 18 JUIN

08h00 - 14h30	Retrait des dossards
09h00	Départ Championnat de France des Clubs Relais Mixte
11h00 - 11h30	Ouverture de l'aire de transition (Jeunes 6-9 ans ET jeunes 10-13 ans)
11h40	Exposé d'avant course (6-9ans)
11h45	Départ Jeunes 1 (6-9ans)
12h10	Exposé d'avant course (10-13ans)
12h15	Départ Jeunes 2 (10-13ans)
13h	Remise des récompenses Jeunes 1 & 2
14h00 - 14h45	Ouverture de l'aire de transition (S)
14h50	Exposé d'avant course (S)
15h00	Départ S Hommes
15h10	Départ S Femmes et Relais
17h00	Remise des récompenses distance S

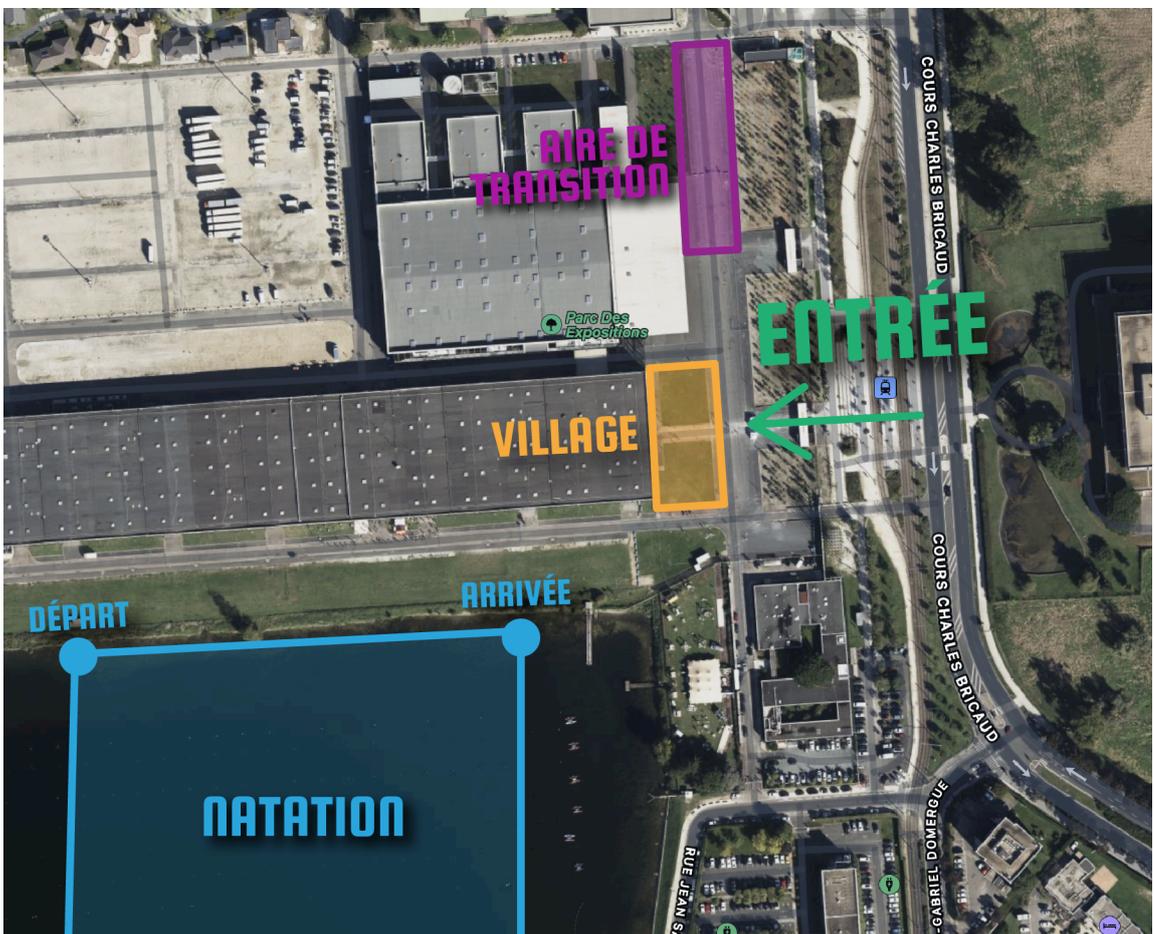
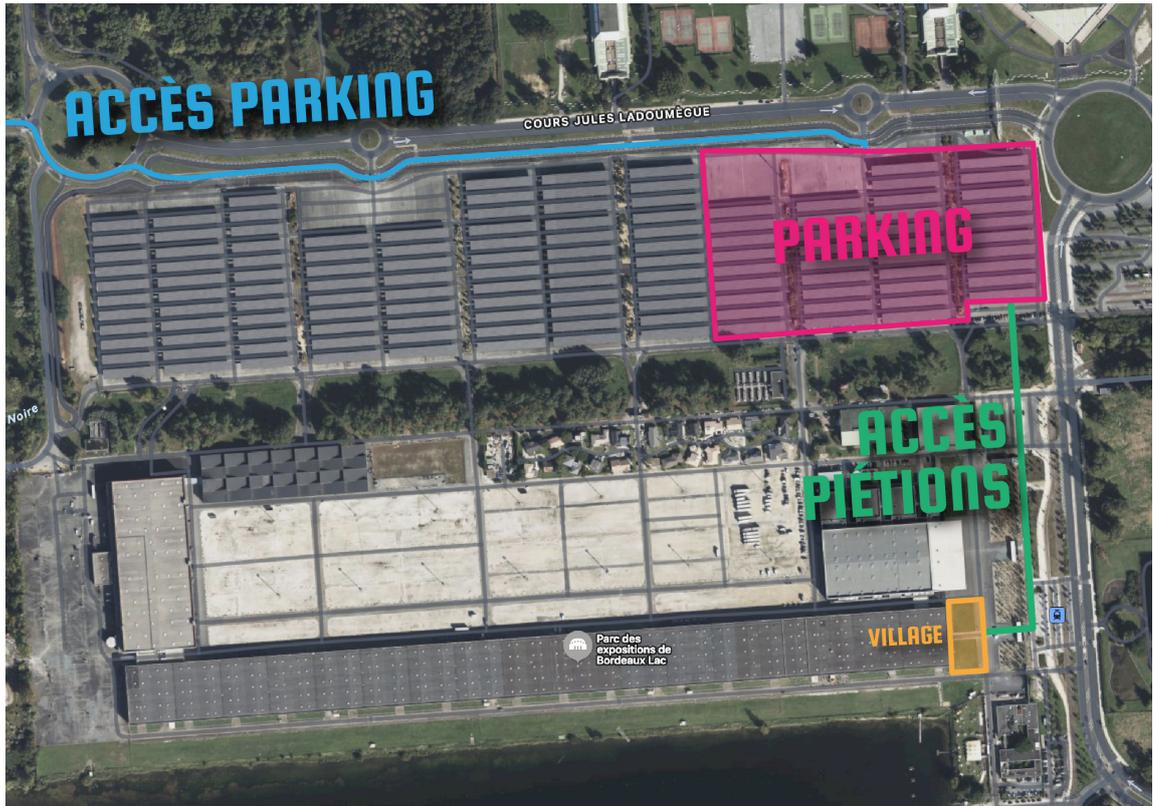
PLANS D'ACCÈS

COMMENT ACCÉDER AU SITE DU TRIATHLON ?



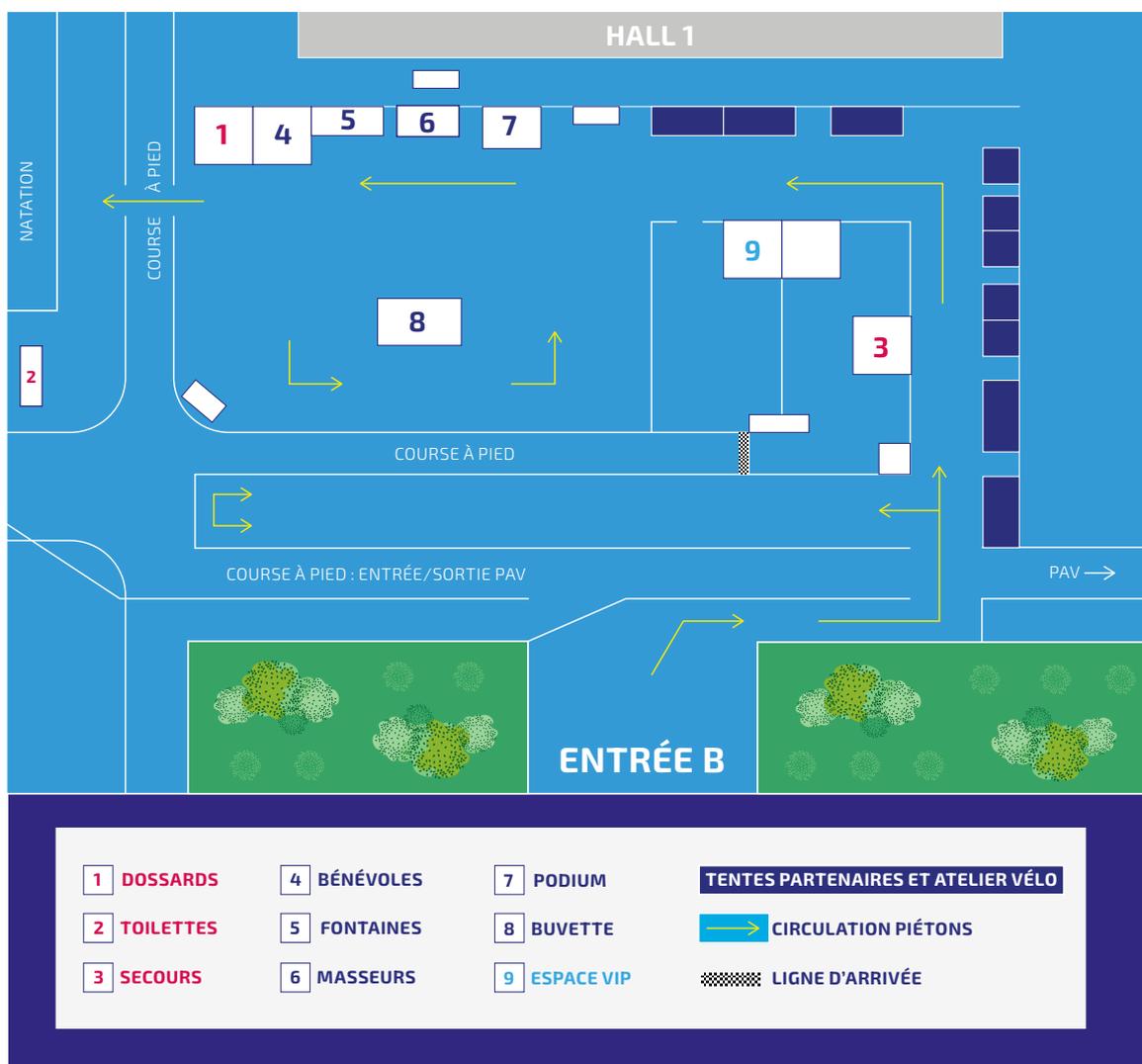
Vous pouvez également y accéder en tramway :
LIGNE C DIRECTION « PARC DES EXPOSITIONS ».

COMMENT ACCÉDER AU SITE DU TRIATHLON ?



LE VILLAGE

VOICI LE VILLAGE DU TRIATHLON



Cette année, le **village du triathlon sera fourni !**

Retrouvez les stands de :



Et aussi : un **écran géant** permettra de suivre la course en live, et les fontaines **rapid'eau** vous permettront de remplir vos bidons et/ou gourdes facilement !

LES ÉPREUVES

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Attention, le Parc des Expositions ouvrira ses portes à 8h (samedi et dimanche)
- 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
- 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.
- Le port d'un casque homologué est obligatoire sur la partie cycliste pour toutes les épreuves
- L'ensemble des courses est à abri-aspiration. De ce fait, les vélos types contre-la-montre, les prolongateurs, les cornes de vache et roues avec moins de 20 rayons sont interdits. Toute la réglementation est consultable sur notre site internet (www.triathlondebordeaux.com) dans l'onglet « Infos pratiques ».
- Le port de la combinaison néoprène est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°C et interdite au-delà de 24,5°C.
- La présence est obligatoire lors de la remise des prix. Les prix non remis lors du podium seront conservés par l'organisateur et ne pourront être réclamés par le triathlète.
- L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou de défaillance dû à un mauvais état de santé, d'accident provoqué par le non-respect du code de la route et des consignes des organisateurs.
- Le village du triathlon se situe dans un site privé. De ce fait, les concurrents et spectateurs sont tenus de respecter la réglementation du Parc des Expositions.
- Les **animaux domestiques sont strictement interdits** au sein du Parc des Expositions.

DISTANCE XS & CHALLENGE ENTREPRISES

La distance de **natation est de 400m en une seule boucle**. Le parcours est balisé deux bouées et des paddles. Le départ se fait sur le ponton.

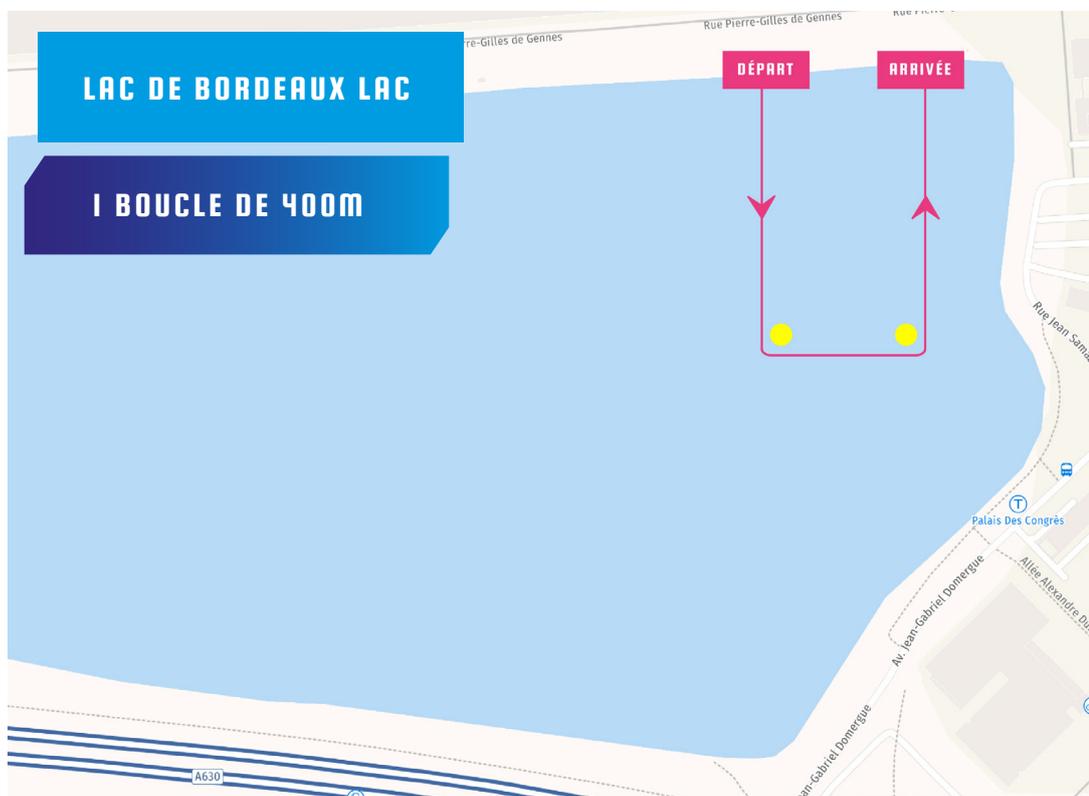
Le parcours **vélo se fait sur trois boucles de 3,7km**.

La **course à pied se fait sur deux allers-retours de 2,5km le long des berges**.

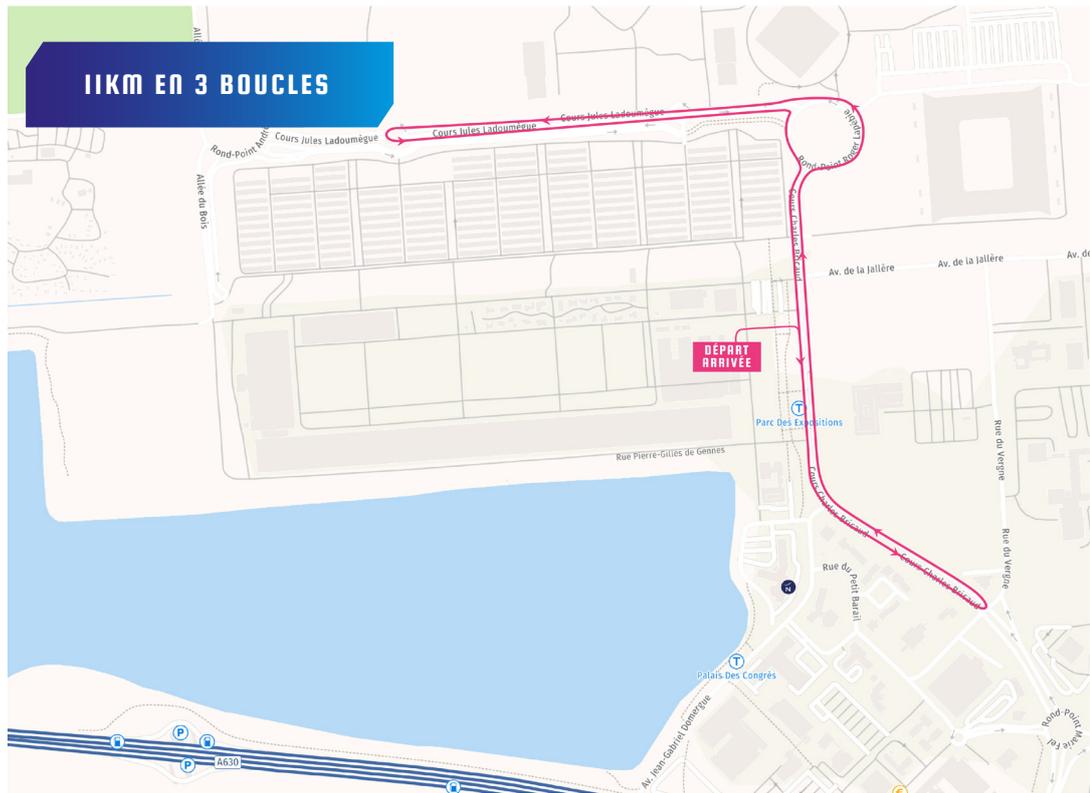
Il y a un ravitaillement par boucle (eau). Il sera installé à la sortie du parc à vélo. Et un ravitaillement final complet sera situé après la ligne d'arrivée.

INFO CHALLENGE ENTREPRISES : le relais se fait dans le parc à vélo. Tous les relayeurs (hormis le nageur) doivent avoir leur dossard. Pour passer le relais il suffit de donner la puce au relayeur suivant.

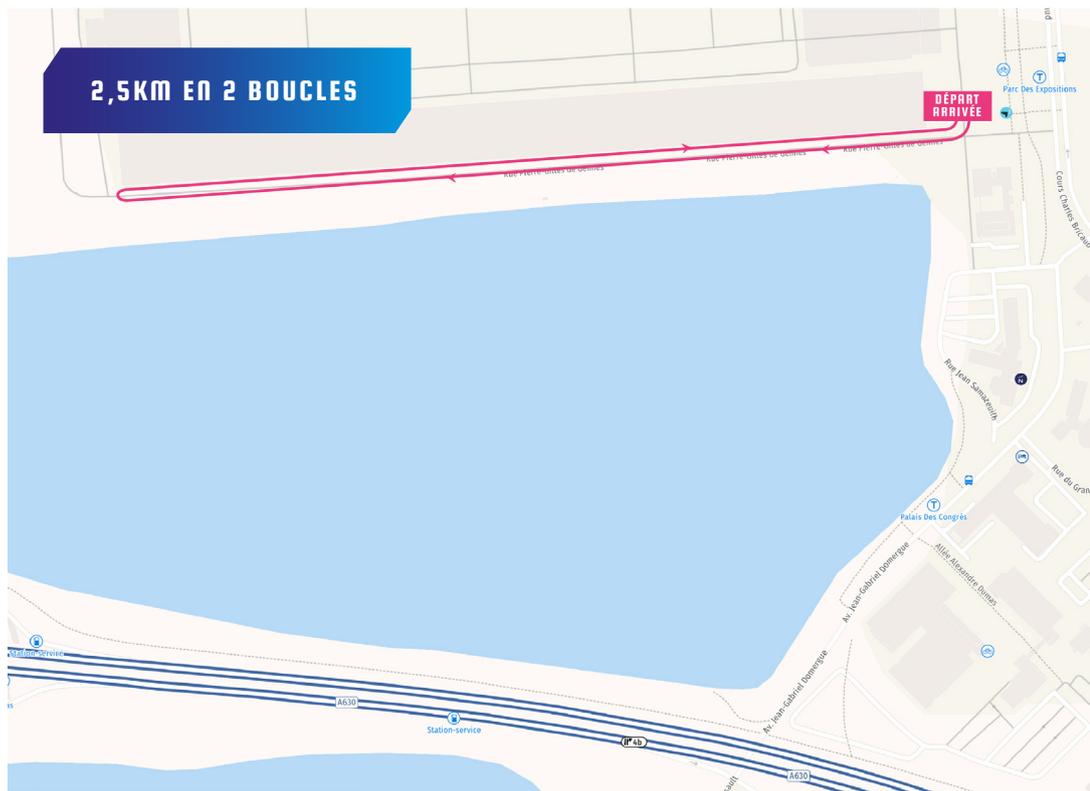
NATATION



VÉLO



COURSE À PIED



DISTANCE JEUNES I (6-9 ANS)

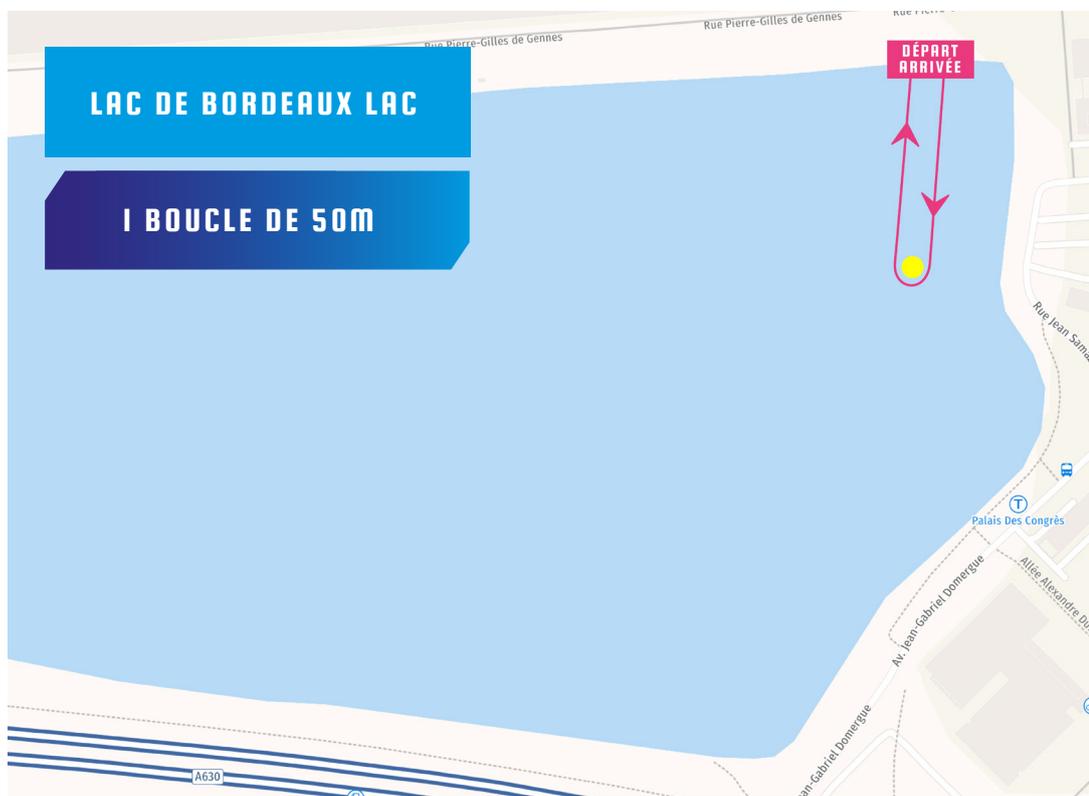
La distance de **natation** est de **50m en une seule boucle**. Le parcours est balisé par une ligne d'eau.

Le parcours **vélo** se fait en un tour de 1000m.

La **course à pied** est un aller-retour le long des berges : la distance est de 500m.

Un ravitaillement (eau) est proposé à la sortie du parc à vélo et un ravitaillement final complet sera situé après la ligne d'arrivée.

NATATION



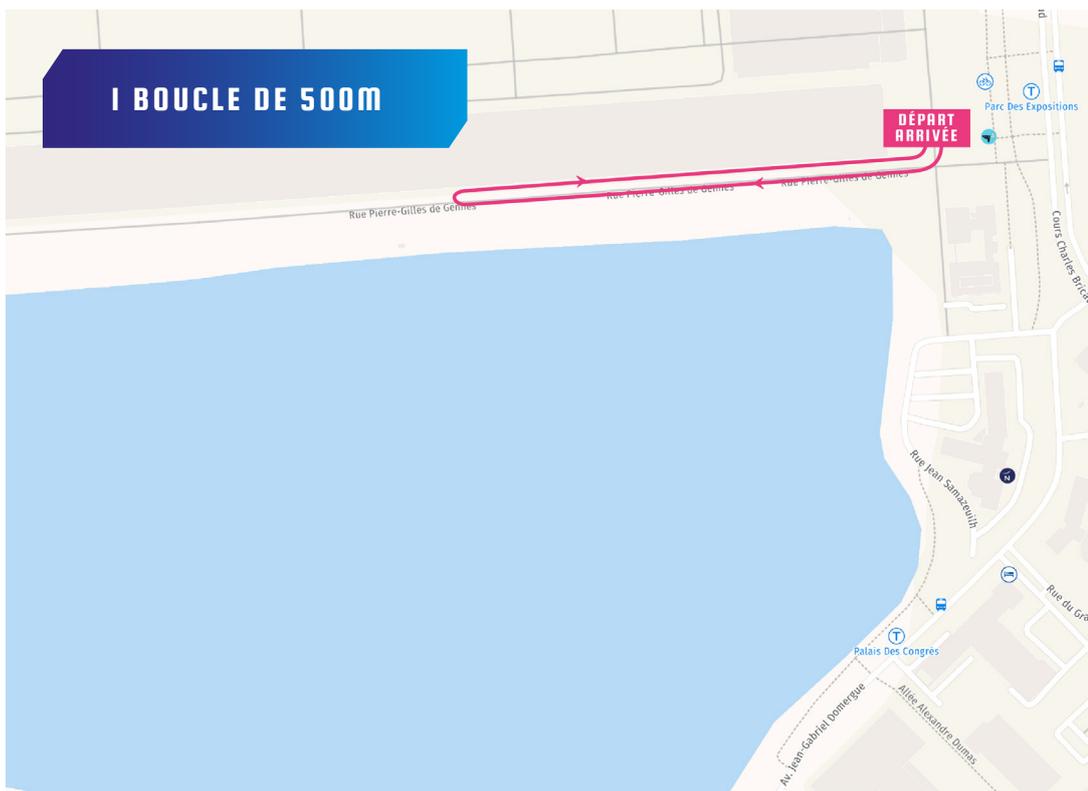
VÉLO

1 BOUCLE DE 1KM



COURSE À PIED

1 BOUCLE DE 500M



DISTANCE JEUNES 2 (10-13 ANS)

La distance de **natation** est de **200m en une seule boucle**.

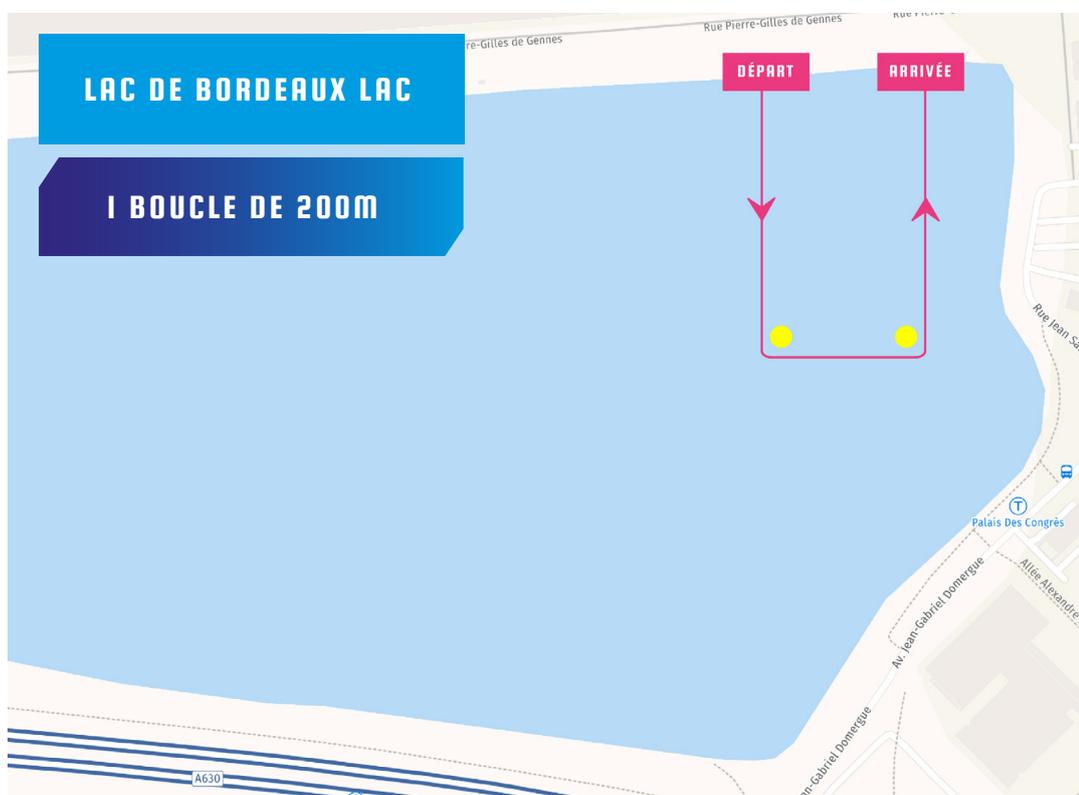
Le départ se fait sur le ponton.

Le parcours **vélo** est de **deux tours de 2000m**.

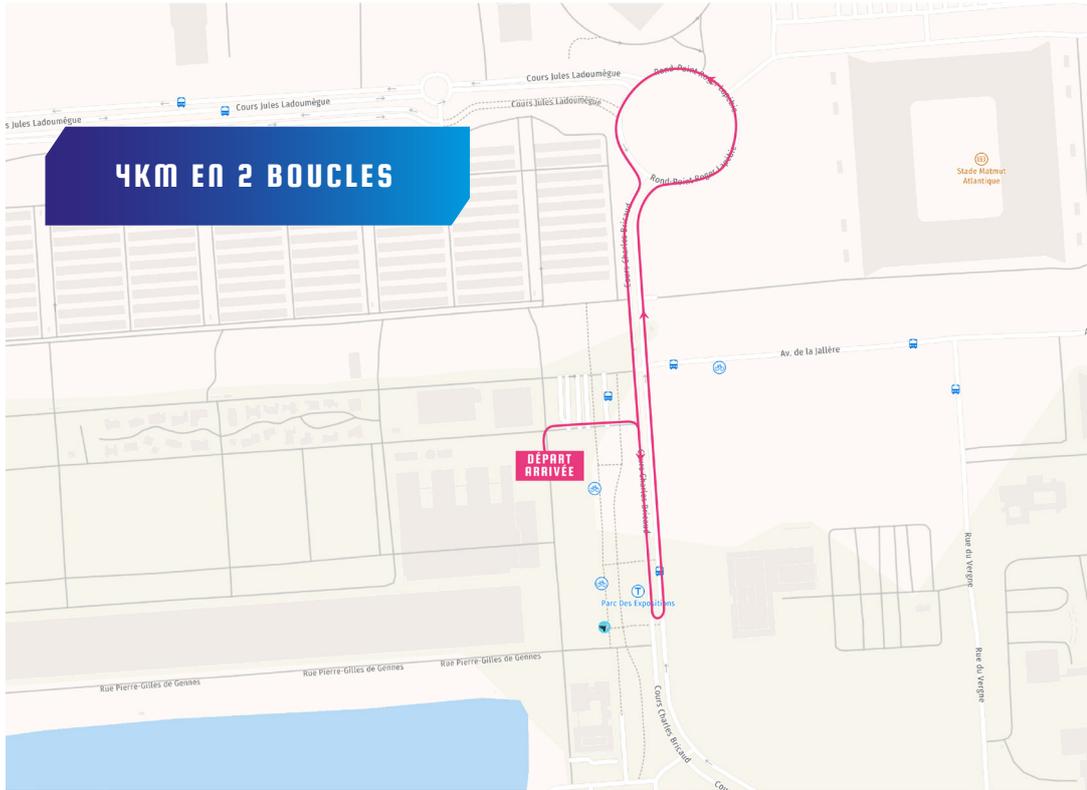
La course à pied est un aller-retour le long des berges du lac : la distance est de **1500m**.

Un ravitaillement (eau) est proposé à la sortie du parc à vélo et un ravitaillement final complet sera situé après la ligne d'arrivée.

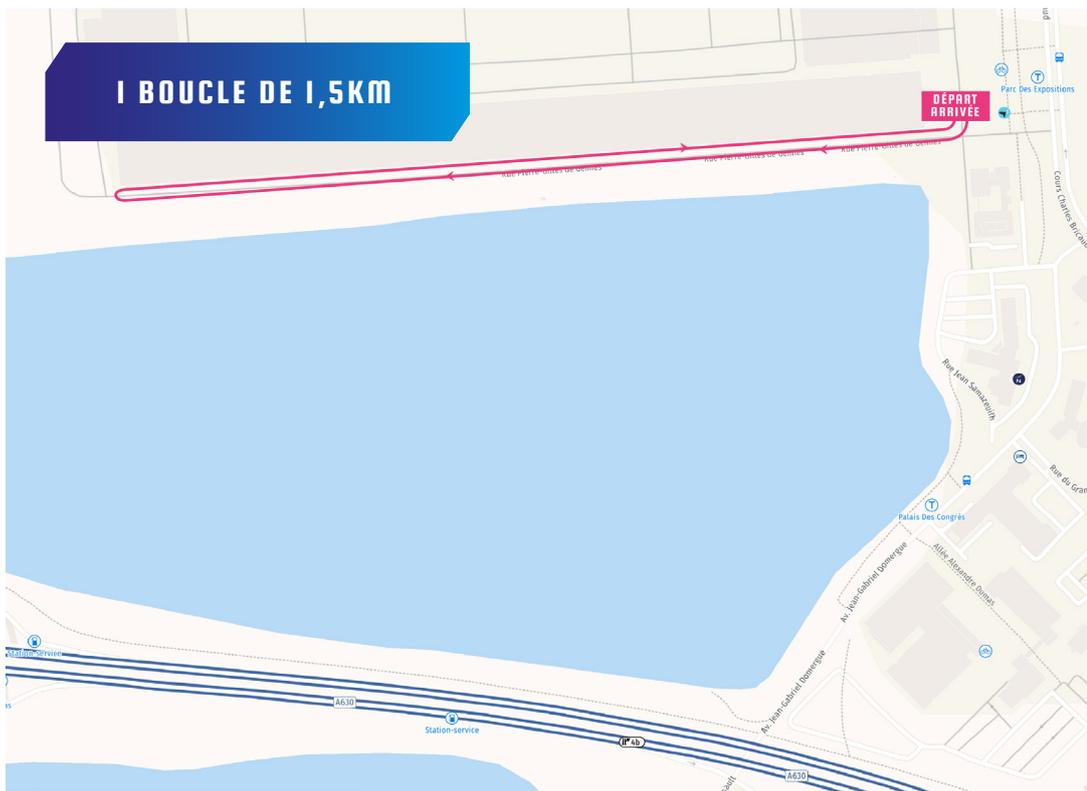
NATATION



VÉLO



COURSE À PIED



DISTANCE S

La **distance de natation est de 750m sur une boucle, en laissant les bouées à gauche**. Le départ se fait depuis le ponton en 3 vagues (9h00, 9h05 et 09h10)
Limite de temps sortie natation : pour la natation, il y a un temps limite de **30mn** depuis le départ des féminines. Tout concurrent sortant de l'eau après ce délai se verra appliqué un carton rouge « hors course ».

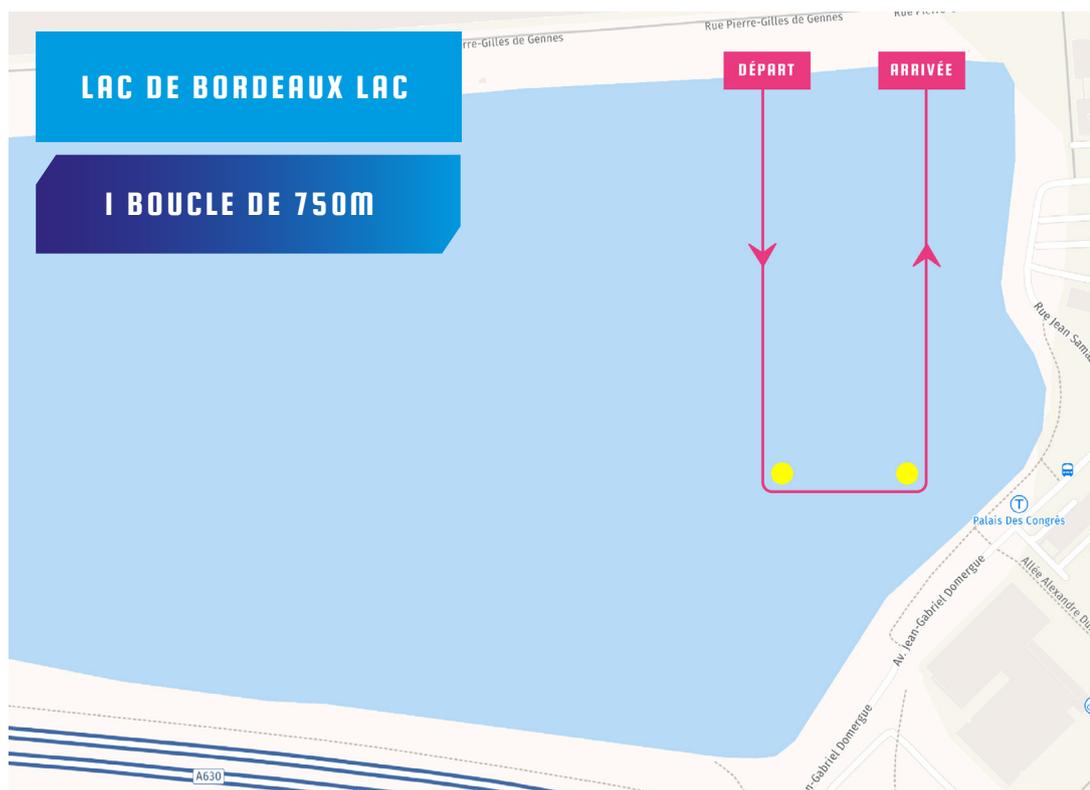
Le parcours **vélo consiste à réaliser deux tours du circuit de 9,9km**.
Limite de temps vélo : à mi-parcours, il y a un temps limite de **1h et 10 min** depuis le départ des féminines. Tout concurrent qui entame le deuxième tour en dehors de ce délai se verra appliquer un carton rouge « hors course ».

La **course à pied est à réaliser en deux boucles du circuit de 2,5km**.

Un ravitaillement (eau + solide) est proposé sur chaque tour et un ravitaillement final complet sera situé après la ligne d'arrivée. Il n'existe pas de ravitaillement sur le parcours vélo.

INFO RELAIS : le relais se fait dans le parc à vélo. Tous les relayeurs (hormis le nageur) doivent avoir leur dossard. Pour passer le relais il suffit de donner la puce au relayeur suivant.

NATATION



CHECKLIST

CHECKLIST

NATATION

- Puce de chronométrage
- Maillot de bain/trifonction/combinaison (si besoin)
- Lunettes
- Bonnet de bain (fourni par l'organisation)
- Montre GPS

VÉLO

- Casque
- Chaussures vélo
- Chaussettes
- Dossard
- Ceinture porte-dossard ou épingles à nourrice
- Kit de réparation (chambre à air, démonte-pneus, pompe)
- Ravitaillement personnel
- Gourde
- Lunettes de soleil

COURSE À PIED

- Chaussures
- Casquette/visière

AUTRE

- Crème solaire (il devrait faire chaud !)
- Crème anti-frottement
- Vêtements d'après course
- Votre meilleure forme ! :)

PARTENAIRES

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



SOUTIEN





TRIATHLON
DE BORDEAUX