



Triathlon des Vannades 2021

BRIEFING D'AVANT COURSE

Ce document est rédigé suite aux contraintes sanitaires mise en place en raison de la situation COVID 19. Les rassemblements devant être limités au maximum, le traditionnel briefing d'avant course ne pourra se tenir en présentiel comme habituellement.

Les mesures sanitaires applicables sont décrites dans le protocole dédié.

ATTENTION, la route d'accès au lac (qui emprunte une partie du parcours vélo du Team Relais) sera fermée entre 09h30 et 12h00 environ le temps que le dernier concurrent vélo soit passé.

AVANT COURSE :

- **Aux inscriptions :** Un seul membre de l'équipe muni des pièces d'identité de tous les coéquipiers et licences le cas échéant retire l'enveloppe d'inscription contenant, les dossards, les étiquettes numéros pour vélos, les bonnets et puces de chronométrage à mettre sur la cheville gauche. ATTENTION, les dossards devront être conservés pour la récupération des vélos.
- **Au parc à vélo :** L'équipe se présente complète avant l'entrée dans le parc à vélo, après être passé au marquage (jambe et bras). Il y a un rack dédié par équipe. Les vélos sont positionnés roue arrière en alternant le sens gauche/droite. Le cinquième (et le quatrième pour les équipes composées de trois concurrents) emplacement du rack est laissé libre.
- Dans le cas d'une équipe à 3 relayeurs, celui effectuant deux fois le parcours doit s'assurer de préparer ses dossards à l'avance. Son vélo sera muni de deux étiquettes numéro (2 & 4)
- Dans le cas où un vélo serait commun à deux ou plusieurs relayeurs, celui-ci sera muni de toutes les étiquettes numéro des relayeurs utilisant le vélo.
- **A l'échauffement :** Aucun échauffement autorisé dans la zone d'organisation et la zone de départ natation.

NATATION :

- **Au départ général :** Il concerne les premiers relayeurs. Les concurrents se présentent 2 minutes avant le départ en déposant leur masque dans les poubelles dédiées. Le parcours de 300m est composé de 2 bouées à laisser sur main droite (à contourner par la gauche). La sortie de l'eau s'effectue entre deux oriflammes.
- **Spécification pour équipes 100% Benjamins :** Le départ est avancé de 5 minutes pour ces équipes.
- **Au départ de la zone relais :** Une boucle de 300m composée de 2 bouées à laisser sur main droite (à contourner par la gauche).



➔ VELO :

- **Le parcours :** Composé d'une seule boucle de 7.5km. La route est entièrement fermée. L'aspiration/abri est autorisée, les prolongateurs ne doivent pas dépasser des poignées de guidon et doivent être pontés (Attention les vélos de type contre la montre sont donc interdits). Le parcours est assez technique avec des ronds-points, virages serrés, demi-tour, chicanes. **Deux zones d'environ 1km sont à double sens sur lesquelles nous vous demandons la plus grande vigilance.** Le respect du code de la route est **OBLIGATOIRE**, les arbitres sanctionneront d'une disqualification les comportements dangereux ou dépassement de ligne centrale.
- **Pas de ravitaillement sur le parcours vélo.**

➔ COURSE A PIED :

- **Le parcours :** Composé d'une boucle de 1.7km. L'aller s'effectue sur une partie de type sentier et le retour se fait sur la route asphaltée du bord du lac.
- **Pas de ravitaillement sur le parcours course à pied.**

➔ ZONE DE RELAIS :

- **Localisation :** Elle est située entre la plage de départ et la zone arrivée / Parc à vélo. L'emplacement de la zone de relais permet une visualisation du parcours course à pied sur au moins 300m ce qui permet de se préparer suffisamment en avance. Une ligne droite de 150m permet de voir arriver ses coéquipiers de face.
- **Composition :** La zone de relais comprend deux couloirs parallèles séparés par des plots. Un tapis électronique permet de déclencher la fin et le début du chronométrage. Le concurrent en course arrive dans un sens par un couloir, le concurrent en attente part en sens inverse vers la natation. Un tapis d'environ 30m permet de traverser la plage jusqu'au lac pour parcourir les 300m de natation.
- **Principe de passage de relais :** les concurrents doivent s'assurer par eux-même de l'arrivée du relayeur précédent. L'accès dans la zone de relais est interdit avant que le relayeur précédent ne soit à minima sur la partie course à pied, il est conseillé de rester à proximité de la zone relais et de n'y rentrer qu'une fois son partenaire en vue. Le passage de relais se fait en tapant dans la main de son partenaire. Des bénévoles et des arbitres veilleront au bon ordre de passage de relais et à l'encombrement minimum de la zone.
- **Dernier relayeur :** A la fin de la course à pied, il sera dirigé vers l'arche d'arrivée située à proximité de l'aire de relais. Le franchissement de la ligne d'arrivée par l'ensemble de l'équipe n'est pas autorisé.



➔ AIRE D'ARRIVÉE & RAVITAILLEMENT FINAL :

- Une fois arrivé de son relais, le concurrent retire lui-même sa puce de chronométrage et la dépose dans un bac prévu à cet effet.
- Le concurrent se dirige vers la zone de ravitaillement pour récupérer un masque (fourni par l'organisation) et un sac de ravitaillement. Du ravitaillement complémentaire (solide et liquide) sera disponible sur demande et fourni par un bénévole.
- **Récupération des vélos dans le parc** : Elle sera autorisée après le départ en course à pied du dernier relayeur de la dernière équipe de la course. Le port du dossard est obligatoire pour la sortie du vélo du parc.

Nous vous souhaitons une bonne course,

Soyez fair play, Merci de respecter le site du Lac des Vannades.