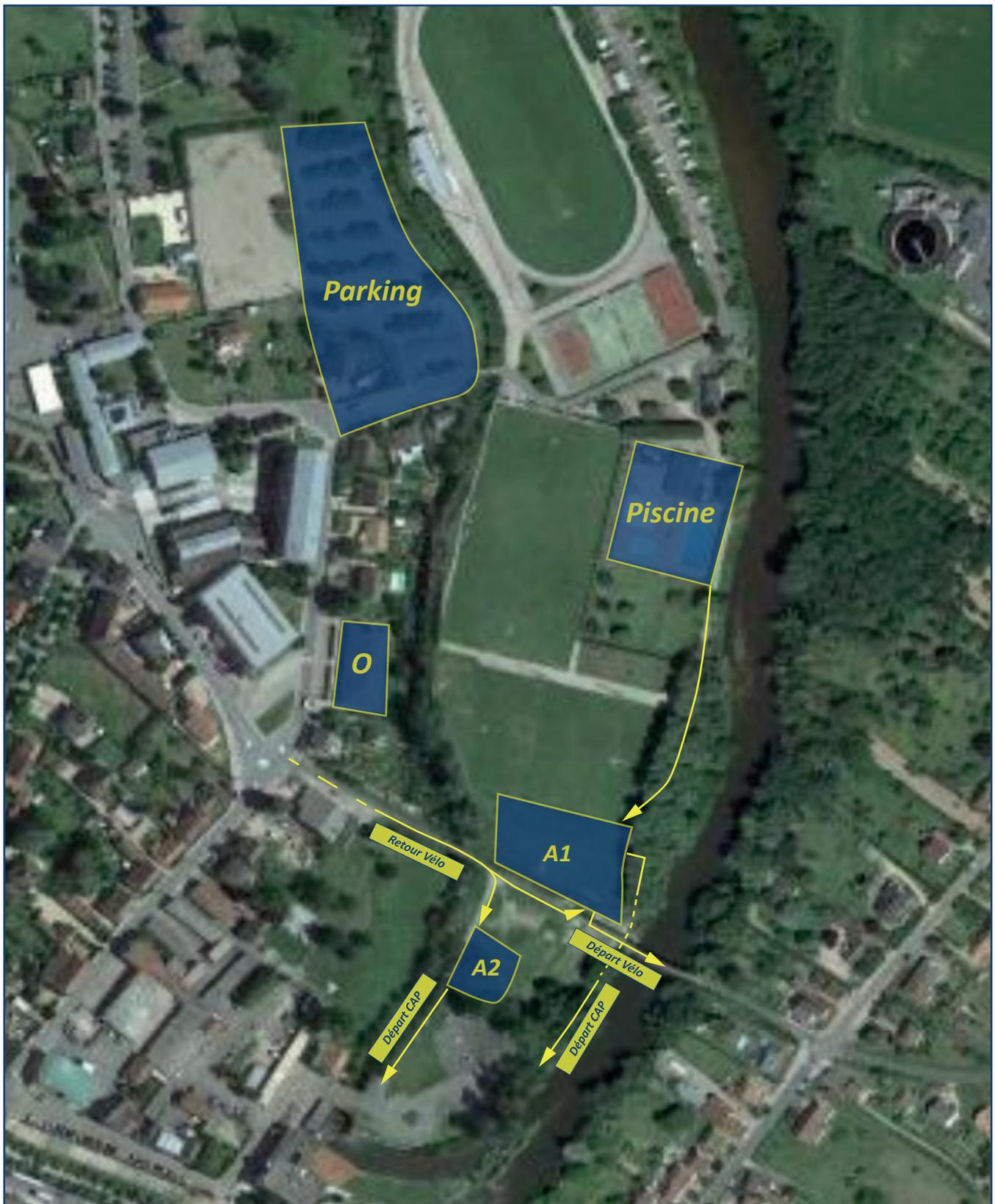


TRIATHLON DE LA SIOULE - 7 juillet 2024 : PLAN GÉNÉRAL



TRIATHLON DE LA SIOULE 2024 : PLAN ZONE DÉPART



O : bureau officiel regroupant le local Arbitre et le local Antidopage,

A1 : aire de transition principale pour les catégories 10/13 ans, XS, S et relais S,

A2 : aire de transition secondaire pour la catégorie 6/9 ans. Les participants prendront leur vélo en A1 et le déposeront en A2 avant de partir pour la course à pied,

Les différentes entrées/sorties de l'aire de transition principale, ainsi que le sens de circulation de cette aire sont détaillés dans le plan joint intitulé «Aires de transition».

TRIATHLON DE LA SIOULE 2024 : PLAN ZONE D'ARRIVÉE

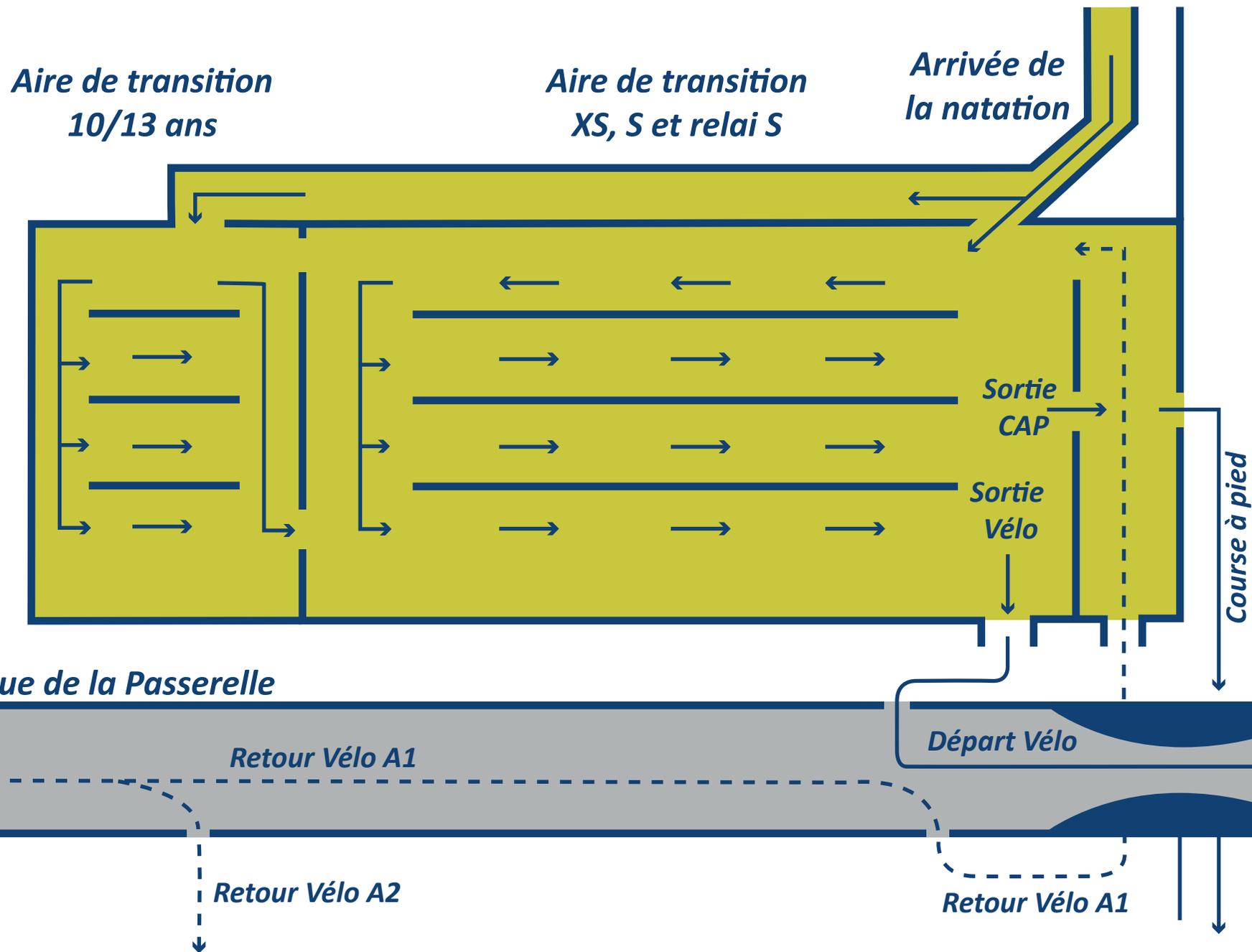


P : podium,

PS : PC Sécurité et Secours,
RA : ravitaillement arrivée,

R : retrait des dossards et Point Accueil,
Z : zone de restauration,

TRIATHLON DE LA SIOULE 2024 : PLAN DE CIRCULATION - AIRE DE TRANSITION



PARTIE NATATION – TRIATHLON SAINT POURÇAIN

- 9h : format XS - 100 participants maximum
- 11h : 10-13 ans - 50 participants maximum
- 12h15 : 6-9 ans - 50 participants maximum
- 14h30 : format S - 120 participants maximum – 100 individuels et 20 relais

XS : distance 400mètres – piscine de 25mètres/5 couloirs – 1^{er} départ donné à 9h

- Départ Couloir 2 (dans l'eau) – Arrivée Couloir 5 (sortie à l'échelle du grand bassin).
- Couloir 1 « condamné » pour mise à l'eau et mise en attente des nageurs.
- Départs donnés toutes les 30 secondes.
- Effectuer 100mètres dans chaque ligne d'eau, toucher le mur avec la main ou culbutter puis passer sous la ligne suivante pour effectuer à nouveau 100mètres.
- Besoin de 2 bénévoles au bout de chaque couloir pour « checker » les longueurs des nageurs.
- Temps estimé de 50 minutes pour lancer tous les nageurs (si 100 participants) - soit 40 nageurs par demi-heure.
- Faire partir les meilleurs nageurs devant (référence d'un temps sur 400m lors de l'inscription).

FORMAT XS



S : distance 750mètres – piscine de 25 mètres/5 couloirs – 1^{er} départ donné à 14h30

- Départ Couloir 1 (dans l'eau) – Arrivée Couloir 5 (sortie à l'échelle du grand bassin).
 - Départs donnés toutes les 45 secondes.
 - Effectuer 150mètres dans chaque ligne d'eau, toucher le mur avec la main ou culbuter puis passer sous la ligne suivante pour effectuer à nouveau 150mètres...
 - Bien appuyer sur le fait qu'il est important de tourner dans sa ligne pour la sécu « NAGER toujours à droite de la ligne de fond sauf en cas de dépassement bien regarder devant ».
- Info importante à donner de nouveau avant la mise à l'eau du nageur.
- Besoin de 2 bénévoles au bout de chaque couloir pour « checker » les longueurs des nageurs.
 - Temps estimé de 1h30 pour lancer tous les nageurs (si 120 participants). Soit 40 nageurs par demi-heure.
 - Faire partir les meilleurs nageurs devant (référence d'un temps sur 400m lors de l'inscription).

FORMAT S



Référence pour les moins bons nageurs : 2min30 au 100m soit 18min45 au 750mètres.

PARTIE NATATION :

- Autorisé : bonnet de bain, lunette de natation, masque et pince nez. Arrêt autorisé dans le bassin mais sans déplacement.
- Non autorisé : combinaison néoprène et toutes aides artificielles qui recouvrent les mains et les pieds. Interdiction également d'utiliser le fond du bassin pour se déplacer et de tirer sur les lignes d'eau pour avancer.

SÉCURITÉ DU BASSIN :

- Matériels de secours avec O2 à proximité + défibrillateur.
- Surveillance constante du bassin / personnels diplômés et à jour de la carte professionnelle. L'idéal est de 3 MNS car si intervention à 2, il faut une surveillance

constante du bassin sinon arrêt de l'activité. Les MNS doivent être visible, reconnaissable par le public => port de tee-shirt floqué.

- Prévoir les startlist des nageurs sur les courses XS et S
- Prévoir un chronomètre bassin 4 aiguilles
- Besoin de 4 lignes d'eau opérationnelles

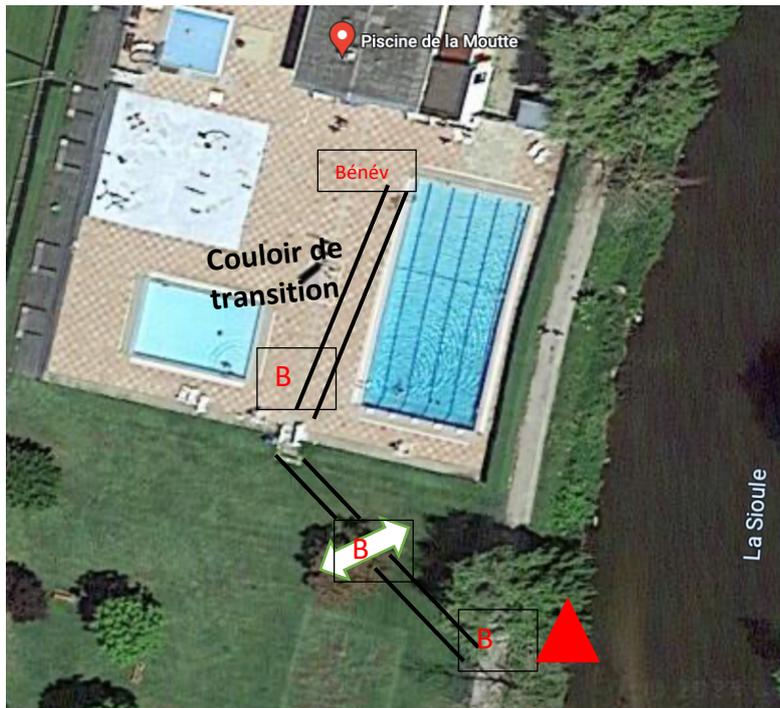
10-13 ans – 200mètres de nage - 1^{er} départ donné à 11h

- Départ dans l'eau Couloir 1/2 (côté petit bassin). Départ donné avec une main au mur – Arrivée Couloir 5 (côté petit bassin). Sortie à l'échelle ou au mur. **SUPPRIMER LA LIGNE D'EAU N°1.**
- Effectuer 50mètres dans le couloir 1/2, toucher le mur puis passer sous la ligne d'eau afin de repartir dans le couloir 3 pour effectuer de nouveau 50mètres. Idem couloir 4 et 5.
- Besoin de 2 bénévoles « côté grand bassin » pour s'assurer que les enfants touchent le mur et repartent bien dans la même ligne d'eau + 1 MNS en sécu.
- Besoin de 4 bénévoles « côté petit bain » 1 à chaque couloir afin de s'assurer que les enfants touchent le mur et changent bien de ligne d'eau. Couloir 5 s'assurer que les enfants touchent le mur et sortent pour regagner le cheminement de la transition.
- Matériels à proximité si besoin d'aide pour effectuer les 200mètres type frites ou ceintures. Voir avec les MNS en poste. Prévoir également les perches à proximité.
- Faire deux vagues si les enfants sont nombreux.

6-9 ans – 50mètres de nage - 1^{er} départ donné à 12h15

- Départ dans l'eau Couloir 1,2 et 3 (côté petit bassin). Départ donné avec une main au mur – Arrivée Couloir 4 et 5 (sortie à l'échelle du petit bassin). **GARDER UNIQUEMENT LE LIGNE D'EAU N°3.**
- Effectuer 25mètres du petit bain au grand bain, toucher le mur et passer sous la ligne d'eau. Puis, effectuer à nouveau 25mètres du grand bain au petit bain.
- Besoin de 1 bénévole et 1 MNS « côté grand bassin » pour s'assurer du passage de la ligne en toute sécurité.
- Besoin de 1 bénévole Couloir 5 (côté petit bain) pour s'assurer que les enfants sortent à l'échelle et regagne le cheminement de la transition.
- Matériels à proximité si besoin d'aide pour effectuer les 50mètres type frites ou ceintures. Voir avec les MNS en poste. Prévoir également les perches à proximité.
- Faire deux vagues si les enfants sont nombreux.

S'assurer que les enfants savent nager : lors de l'inscription demander une attestation de nage ?



Transition sortie de l'eau vers le portail côté pelouse/Sioule

- Prévoir un ou deux bénévoles à la sortie de l'eau pour accompagner les enfants sur le cheminement de la transition (jusqu'à la sortie de l'équipement). Point de vigilance Sioule +++.
- Prévoir également un bénévole sur « la zone de transition herbe » pour faire passer le public si besoin afin d'avoir un visu sur la partie natation.



Règlement Triathlon de la Sioule



Article 1 – Conditions générales

Tous les concurrents s'engagent à se soumettre à ce règlement par le seul fait de leur inscription. Les concurrents participent à leurs propres risques et ne peuvent pas tenir l'organisation responsable de tout accident, vol ou perte de matériel et/ou objets personnels pouvant survenir pendant la course. Aucun remboursement ou réclamation ne pourra être effectué sauf en cas d'annulation de l'épreuve (50% des frais engagés seront remboursés).

En cas de non-participation, pour quelque raison que ce soit, les concurrents n'auraient aucun remboursement des droits d'engagement.

Article 2 – Présentation de l'épreuve

Le triathlon de la Sioule est composé de 4 épreuves organisées le **dimanche 7 juillet 2024**.

Deux épreuves jeunes (natation en piscine) contre la montre individuel (CLM) :

• **JEUNES 1** : mini poussins et poussins de 6 à 9 ans (2015/2018)

Distances = 50 m / 1000 m / 500 m

• **JEUNES 2** : pupilles et benjamins de 10 à 13 ans (2011/2014)

Distances = 200 m / 4000 m / 1500 m

Une épreuve **format XS** (natation en piscine) (CLM) ouverte à partir de minime (2006-2007)

Distances = 400 m / 10 km / 2.5 km

Une épreuve **format S (CLM et en relai)** (natation en piscine) à partir de cadet (2005 et avant)

Distances = 750m / 20 km / 5km

L'attribution des dossards sur l'ensemble des courses se fera selon les temps d'engagement natation communiqués lors de l'inscription. Ces épreuves sont régies par le règlement FFTRI en vigueur au moment de la compétition. Le lieu de départ est à la piscine de la Moutte et l'arrivée à l'île de la Ronde à Saint-Pourçain-sur-Sioule. L'épreuve est ouverte à toute personne, homme ou femme, à partir de 6 ans licenciés ou non.

Article 3 – Modalités d'inscriptions

Les inscriptions s'effectuent dans la limite des places disponibles et **se font exclusivement par internet. Seuls les dossiers complets seront validés.** Les inscriptions se font en

ligne sur <https://www.yaka-inscription.com/triathlon-de-la-sioule-2024>

Elles seront closes le 5 juillet 2024 à 23H59.

Un temps natation sur 400m est demandé pour chaque participant ou chaque équipe. L'attribution se fera dans l'ordre de ces temps. (plus fort en premier). Les licenciés FFTRI Loisir devront fournir lors de l'inscription un certificat médical de non-contre-indication de la pratique du sport en compétition de moins d'un an. Les non licenciés devront répondre aux questions pour déterminer la non-contre-indication à la pratique du sport en compétition. Aucune licence d'autres sports ne sera acceptée

Les non licenciés devront s'acquitter d'un Pass Compétition sur le site de la FFTRI (assurance par épreuve).

Les cadets/cadettes (jusqu'à 17 ans) ne peuvent pas doubler le XS et le S en relais sur la même journée.

Article 4 – Dossards

Les dossards sont à retirer la veille et le jour de la course à l'accueil de la Sioule en Fête situé au centre de l'île de la Ronde sur présentation d'une pièce d'identité ou de la licence.

Article 5 – Épreuves

NATATION

La partie natation se fait à la piscine municipale du stade de la Moutte, bassin de 5 lignes de 25 mètres. Aucun échauffement dans le grand bassin.

Le petit bassin est réservé à l'échauffement.

Combinaisons interdites EN PISCINE

L'organisation de la natation se fait selon les modalités définies sur le site internet de l'épreuve : <https://www.scsp-general.fr/le-triathlon-de-la-sioule-a63765.html>

VÉLO

Les Parcours Vélo JEUNES 1 sera fermé. Les autres parcours empruntent la voie publique, ils seront fléchés au sol, le code de la route s'appliquera sur l'ensemble des parcours. Conformément à la demande des autorités, des signaleurs seront positionnés le long du parcours afin d'assurer la sécurité des cyclistes. Toutefois, chaque compétiteur doit rester vigilant. Les parcours ne présentent pas de difficultés. Le casque à coque rigide est obligatoire. Le drafting n'est pas autorisé. Les vélos de chrono sont autorisés. Toute aide extérieure est interdite.

PARTIE PÉDESTRE

Les parcours à pied se réalisent sur des chemins et trottoirs. Ils seront fléchés au sol et des signaleurs orienteront les coureurs. Les parcours ne présentent pas de difficultés.

Le parcours pour les enfants du 6-9 ans se fera depuis un deuxième parc à vélo pour réduire la distance de course à pied.

Un signaleur ouvrira les parcours Vélo et Pédestre en VTT.

Règlement spécifique S RELAIS en CLM : composition des équipes et classement

Composition des équipes libre. Classement uniquement au scratch

Un relai est composé de 2 ou 3 personnes. Chaque personne fait une ou 2 disciplines et à la fin de sa partie donne la puce à son co-équipier dans le parc à vélos. Le coureur à pied doit passer la ligne d'arrivée avec la puce aux pieds.

Article 7 – Assurance

Chaque concurrent doit être en possession d'une assurance individuelle. Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent. Les organisateurs déclinent toute responsabilité quant aux vols et accidents éventuels.

Article 8 – Récompenses

Les catégories récompensées seront :

Course Jeunes 1 (médaille à chaque enfant à l'arrivée)

Classement : mini poussins homme et femme : place 1 à 3

Classement : poussins homme et femme : place 1 à 3

Course Jeunes 2 (médaille à chaque enfant à l'arrivée)

Classement : pupilles homme et femme: place 1 à 3

Classement : benjamin homme et femme: place 1 à 3

Courses XS et S

Classement homme « scratch »: place 1 à 3

Classement femme « scratch »: place 1 à 3

Classement Homme Minimes, Cadets, Juniors, Seniors, Master : place 1

Classement Femme Minimes, Cadets, Juniors, Seniors, Master : place 1

Course S RELAIS

Classement « scratch »: place 1 à 3

Article 9 – Droit à l'image

En s'inscrivant sur nos épreuves tout concurrent autorise l'organisation et ses partenaires à utiliser son image à des fins de présentation ou de promotion. Et ce dans la limite du respect de votre image et de votre vie privée. Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification personnelle vous concernant que vous pouvez exercer en vous adressant à contact@ville-saint-pourcain-sur-sioule.com.

Article 10 – Respect de l'environnement

Afin de respecter l'environnement et les espaces naturels traversés, il est strictement interdit d'abandonner des déchets (papiers, emballages plastiques...) sur le parcours. L'Organisateur se réserve le droit d'attribuer des pénalités de temps ou de mettre hors-course les participants jetant volontairement leurs déchets en dehors des zones délimitées.

Article 11 – Renseignements

Pour tout renseignement merci de nous contacter par mail : contact@ville-saint-pourcain-sur-sioule.com.