

# BRIEFING DISTANCE M

## *TRIATHLON DU* **LION**

**BIENVENUE SUR LE TRIATHLON DU LION,  
VOICI L'ENSEMBLE DES CONSIGNES DE COURSES.**

**BONNE COURSE**

# PROGRAMME :

	Horaires		
	Début	Fin	
Samedi 17 mai 2025	10h00	18h00	Retrait des dossards
	9h00	12h30	Retrait des dossards
dimanche 18 mai 2025	11h45	13h00	Ouverture de l'aire de transition
	13h15		Briefing d'avant course
	13h30	17h30	Course M
	16h	18h	Ouverture de l'aire de transition pour le retrait du matériel
	16h		Remise des prix
		18h	Fermeture de l'aire de transition

# BARRIERE HORAIRES :

16h15 → Celui qui ne s'engage pas dans son 1er tour de course à pied avant 16h15 est mis hors course et disqualifié.

# RETRAIT DES DOSSARDS :

- Par le concurrent (ou les deux concurrents du duo) lui-même, au plus tard une heure avant le départ de la course.
- Dossard remis sur présentation d'une pièce d'identité avec Photo.
- Retrait de groupe possible, en justifiant de son identité et de l'identité de chaque concurrent concerné.
- Si besoin, présenter les documents manquants (certificat médical ou licence).
- Un bracelet inviolable sera mis au poignet de chaque athlète pour accéder à l'aire de transition, déposer et retirer son matériel.
- Toute personne dont le bracelet sera déchiré se verra refuser l'accès à l'aire de transition avant ou après la course.

# CONTENU DE L'ENVELOPPE DOSSARD :

- 1 dossard : Doit être porté à l'arrière sur la partie vélo puis à l'avant sur la partie course à pied. Il doit être lisible et non déchiré au passage de la ligne d'arrivée.
- 1 puce pour le chronométrage : Doit être rendu à l'arrivée, sera facturé 70€ dans le cas contraire.
- 1 bonnet de bain de l'épreuve - Obligatoire
- 1 bracelet : à porter au poignet pour rentrer dans l'aire de transition.
- 1 autocollant à mettre sur le casque.
- 1 autocollant à mettre sur la tige de selle.

# DEPOT DU MATERIEL DANS L'AIRE DE TRANSITION

- Bracelet Obligatoire pour entrer dans le parc lors du dépôt et retrait du matériel.
- Aucun accompagnement dans l'aire de transition n'est autorisé.
- L'entrée dans l'aire de transition s'effectue casque sur la tête et jugulaire fermée, puis le matériel est vérifié par les arbitres.
- Les autocollants doivent être collé à l'avant du casque et sur la tige de selle.

# **REGLEMENT**

Voici le lien vers le règlement du [Triathlon du Lion](#)

## **PARTICULARITE DUO/MIXTE**

Obligation de passer les transitions et de l'arrivée ensemble. Drafting autorisé uniquement pour les duos.

## **PARTICULARITE RELAIS**

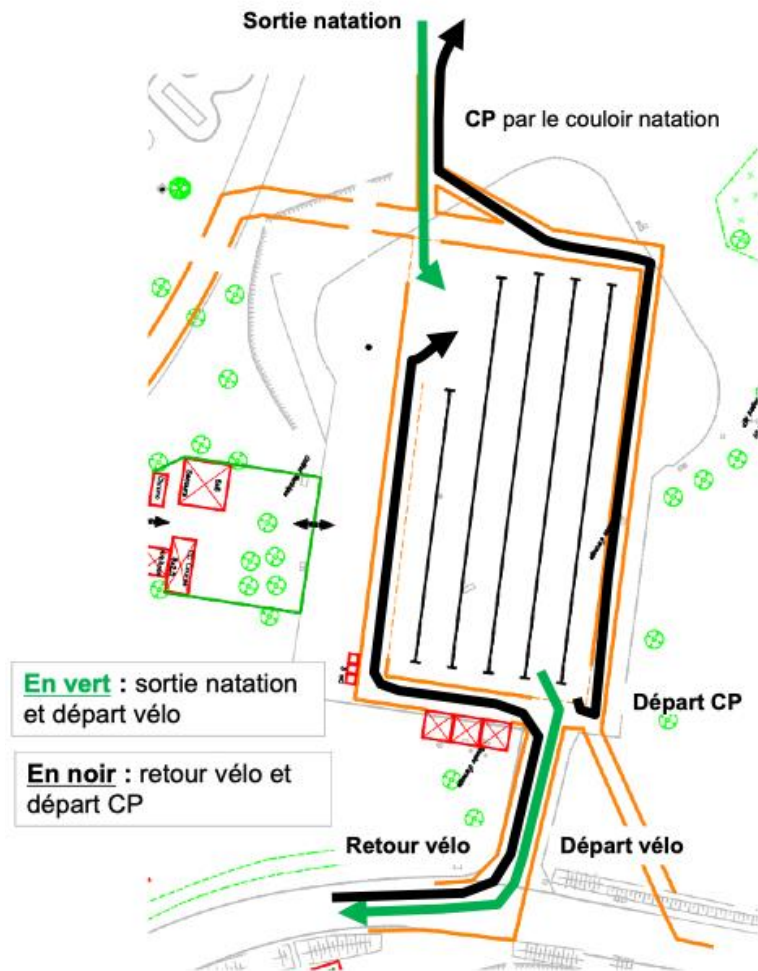
L'attente du passage de relais se fait dans le parc à vélo, au niveau de son numéro.

Le passage de la puce sert de témoins de relais.

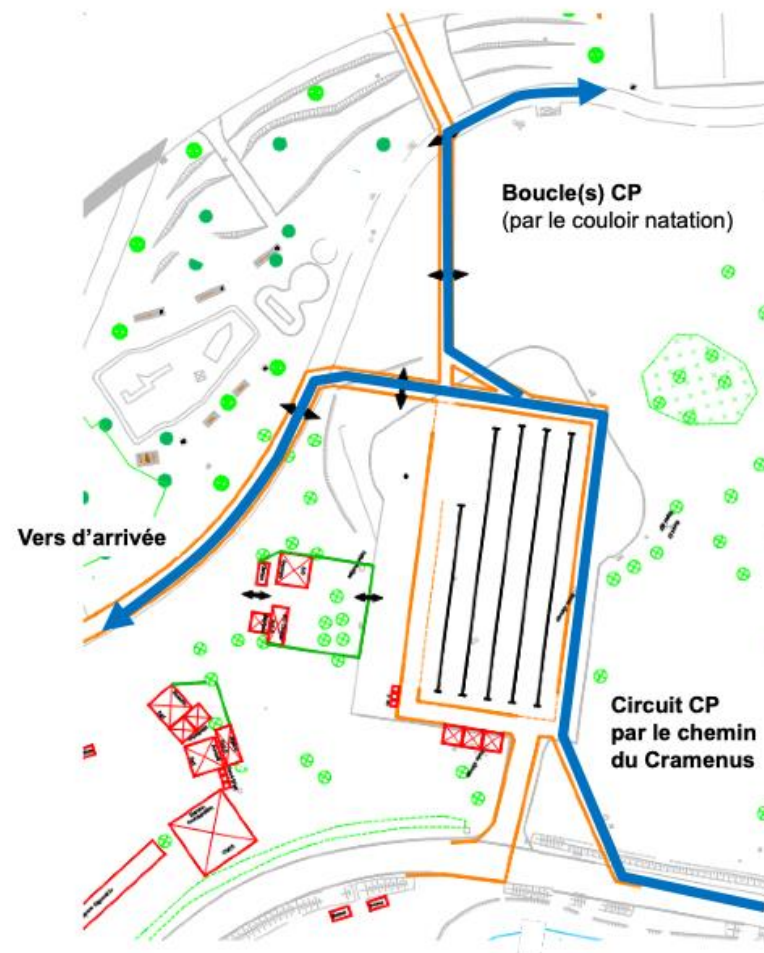
# PLAN DU SITE



# PLAN DE L'AIRE DE TRANSITION



**Circulation dans l'aire de transition**  
- toutes épreuves -



**Circulation CP en traversée du site**  
- toutes épreuves -



# PARCOURS NATATION



**Distance M / Parcours natation de 1500 m.**  
2 tours de 750 m. avec sortie à l'Australienne

Départ en 2 vagues à 13H30 –  
Hommes puis Femmes et Duo

Bouées à prendre main gauche

Les aides artificielles  
(plaquettes, Pull boy etc..) sont  
interdites.

Bonnet de l'organisation  
Obligatoire

## **En difficulté :**

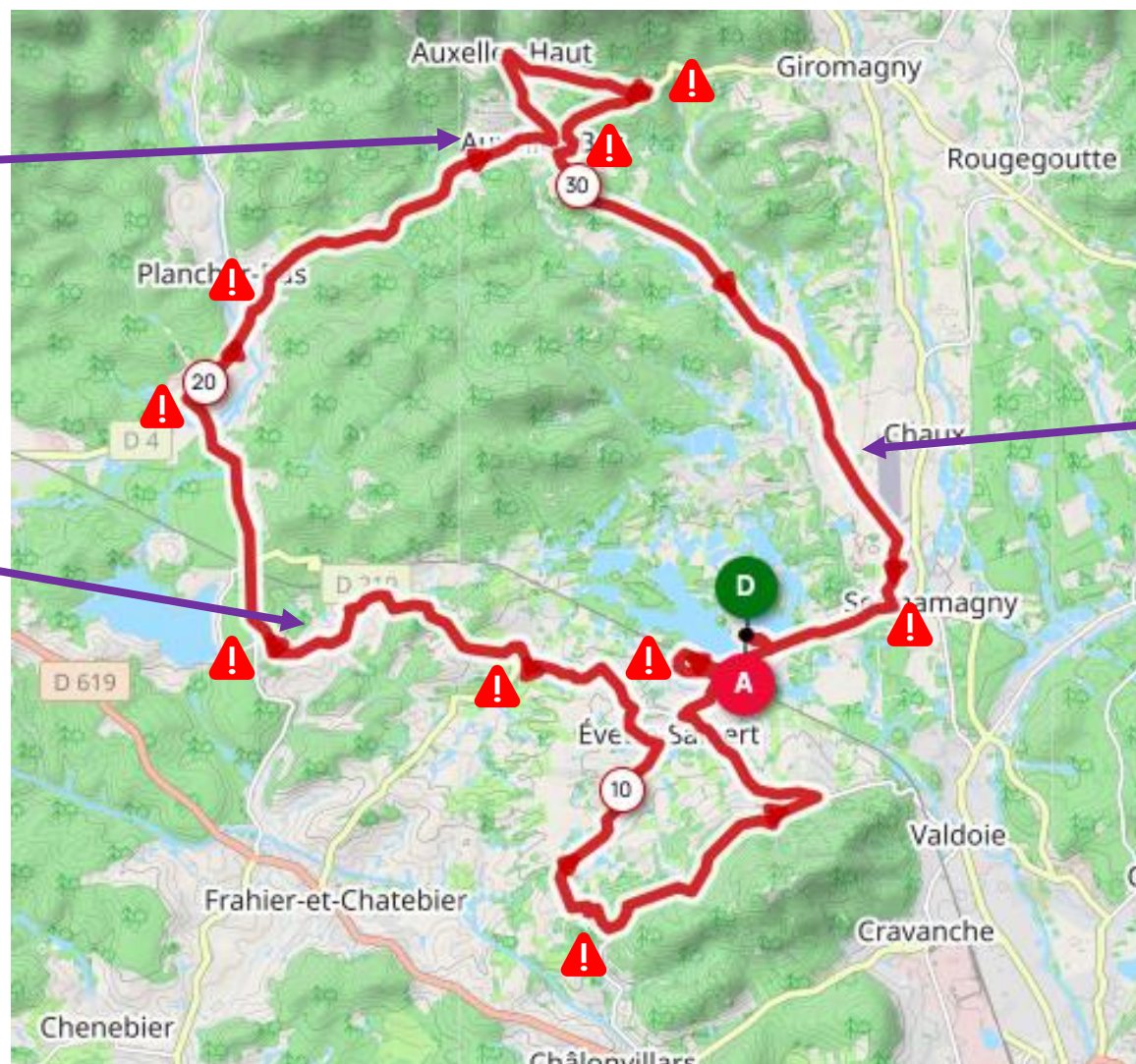
Crampes, fatigue, oppression, sensation  
de malaise... Signalez-vous aux  
sauveteurs en appelant et en levant la  
main plusieurs fois. N'hésitez pas à  
solliciter un autre athlète.

# PARCOURS VELO

Quelques points d'attention particulier sur le parcours vélo

**Attention :** Plusieurs chicanes étroites en entrée de village

**Attention :** virage très dangereux sur route étroite en pleine descente



 = Carrefour dangereux

**Attention :** Plusieurs chicanes étroites en sortie de village

### **Règle primordiale :**

Vous évoluerez sur route ouverte, vous devez respecter le code de la route. Serrez votre droite tout au long de l'épreuve et écoutez les consignes de tous les signaleurs ou motards.

Utilisation du téléphone en course ou écouteurs interdits.

**Distance M / 1 boucle de 40,3km et 550m de dénivelé**

# PARCOURS COURSE A PIED



Utilisation du téléphone en course ou écouteurs interdits.

Il est interdit d'accompagner un athlète sur le parcours.

# REMISE DES PRIX ET RECOMPENSES

Dimanche 18 mai à 16h00 au milieu du village partenaire

Remise des récompenses :

3 premiers scratch homme et femme

3 premiers Duo mixte

1<sup>er</sup> équipe relais