



BRIEFING DE COURSE

23ème Triathlon des Sucrs

Samedi 3 juillet 2021





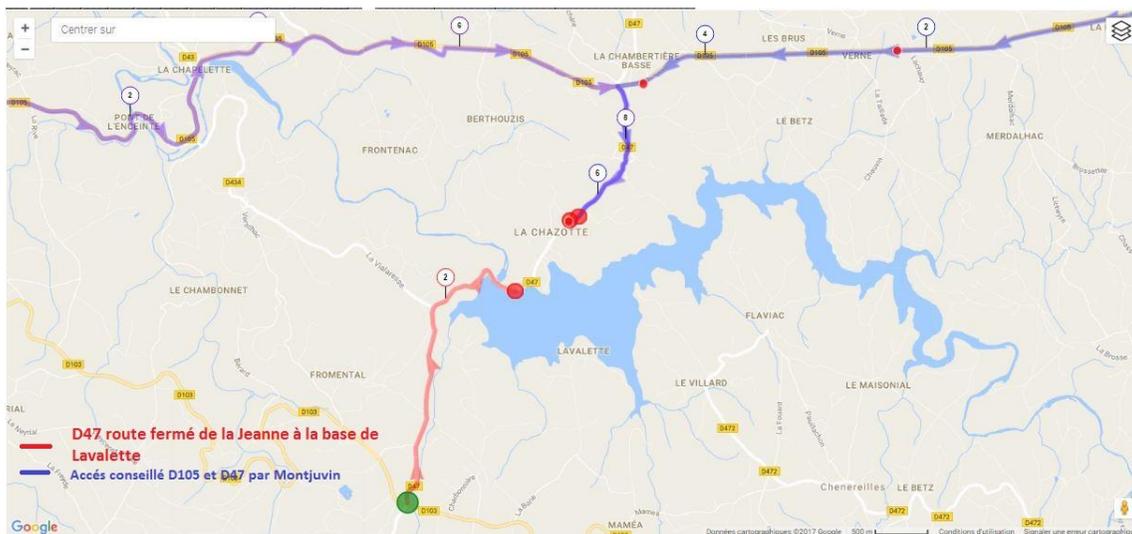
Qui fait quoi?



- **Organisateur:** Tryssingeaux
- **Président:** Cyril Moury
- **Directeur de course:** Roger Sabatier
- **Animateur:** Sébastien Juanole
- **Arbitre Principal:** Mr Crouzet
- **Chronométrage:** Chronospheres [Chronosphere.fr](https://www.chronosphere.fr)
- **Site internet:** www.tryssingeaux.fr



Barrage de Lavalette La Chazotte 43200 Lapte
 Coordonnées GPS : 45.151447, 4.218898



Depuis RN88:

- Sortie Yssingaux/ Montfaucon
- Suivre direction Montfaucon (D105)
- Suivre Base Nautique de Lavalette (via Montjuvin D47)

D47 fermée de la base nautique à la Jeanne (D103) accès à la base impossible par Versilhac

Plus d'infos www.tryssingeaux.fr > Triathlon des Sucs > Accès

Parking



Plan du Site

Sur place:

- Douches
- Vestiaires
- Snack
- Buvette
- Consigne



PROGRAMME Tri des SucS	Triathlon Jeunes 8-11 ans	Triathlon XS sélectif/ Chpt AURA jeunes	Triathlon S sélectif sélectif/ Chpt AURA jeunes	Triathlon S Open
Retrait des dossards vendredi		16h à 18h	16h à 18h	
Retrait des dossards samedi	7h45 à 8h30	7h45 à 9h30	7h45 à 12h15	13h à 15h45
Cloture des inscriptions	Jeudi 1 ^{er} juillet à minuit Pas d'inscription sur place	Jeudi 1 ^{er} juillet à minuit Pas d'inscription sur place	Jeudi 1 ^{er} juillet à minuit Pas d'inscription sur place	Jeudi 1 ^{er} juillet à minuit Pas d'inscription sur place
Ouverture du parc à vélo	8h15	9h15	12h	15h30
Fermeture du parc à vélo	8h45	10h	12h45	16h15
Briefing	Exposé de course	8h pour les coach	8h pour les coach	Exposé de course
DEPART	9h	10h15	13h	16h30
Barrière horaire	/	10h32 pour natation + transition	/	/
Fin de course prévisionnelle	9h20	11h30	14h45	18h45
Fin évacuation du parc à vélo	9h45	11h45	15h15	19h
Remise des Prix	12h	12h	15h30	19h

Retrait des Dossards

- **Pas d'inscription possible le jour de la course**
- Horaires du retrait des dossards en fonction des courses à voir sur le programme (slide précédente)
- Pour le XS sélectif: 1 personne/club
- Pour le S sélectif : 1 personne/club
- Pour plus de visibilité sur le XS et le S sélectifs, 1 couleur par catégorie et par sexe (cf tableau slide suivante)
- **Ceinture porte dossard obligatoire**
- Non licenciés, les dossiers d'inscription doivent être complets, aucun document n'est accepté le jour de la course (www.tryssingeaux.com-> inscription)

Retrait des Dossards



- **Tableau des couleurs de dossards sur le XS et le S sélectif**

	Féminines	Masculin
Benjamin (e)	Rouge	Vert
Minime	Jaune	Bleu
Cadet (te)	Rouge	Vert
Junior (e)	Jaune	Bleu

- **Tableau des couleurs de dossards sur le S open solo et relais**

	Féminines	Masculin	Mixte
Solo	Blanc	Blanc	/
Relais	Jaune	Jaune	Jaune

Arbitrage

- Les épreuves se courent individuellement
- Toute aide extérieur est interdite
- Pour les relais, passage de relais dans le parc à vélo
- Respecter les zones de propreté
- Pas de ravitaillement en vélo
- Un point d'eau en course à pied au niveau de la base
- Point de propreté après le point d'eau en course à pied
- Aucun déchet ne doit être jetés en dehors de la zone de propreté
- Penalty box **uniquement sur le S OPEN** (pénalité en cas de drafting), la (ou les) pénalité (s) se fait dans le parc à vélo avant de poser le vélo à son emplacement



Aire de Transition



Conditions d'accès au parc à vélo:

- Casque porté jugulaire fermé
- Ceinture porte dossard avec dossard fixé avec 3 points d'attache
- Etiquette tige de selle
- Bras et Mollet marqués
- Puce à la cheville gauche
- Pour le XS et le S sélectif jeunes
- Pour le XS et le S sélectif jeunes: Drafting autorisé (voir conditions particulières)



- Jeunes 8-11ans: 75m
- XS sélectif: 400m
- S sélectif et S Open: 750m

Port de la combinaison:

- < 16° combinaison obligatoire (natation interdite pour courses jeunes)
- Entre 16° et 24,5° combinaison autorisée (au choix)
- > 24,5° combinaison interdite

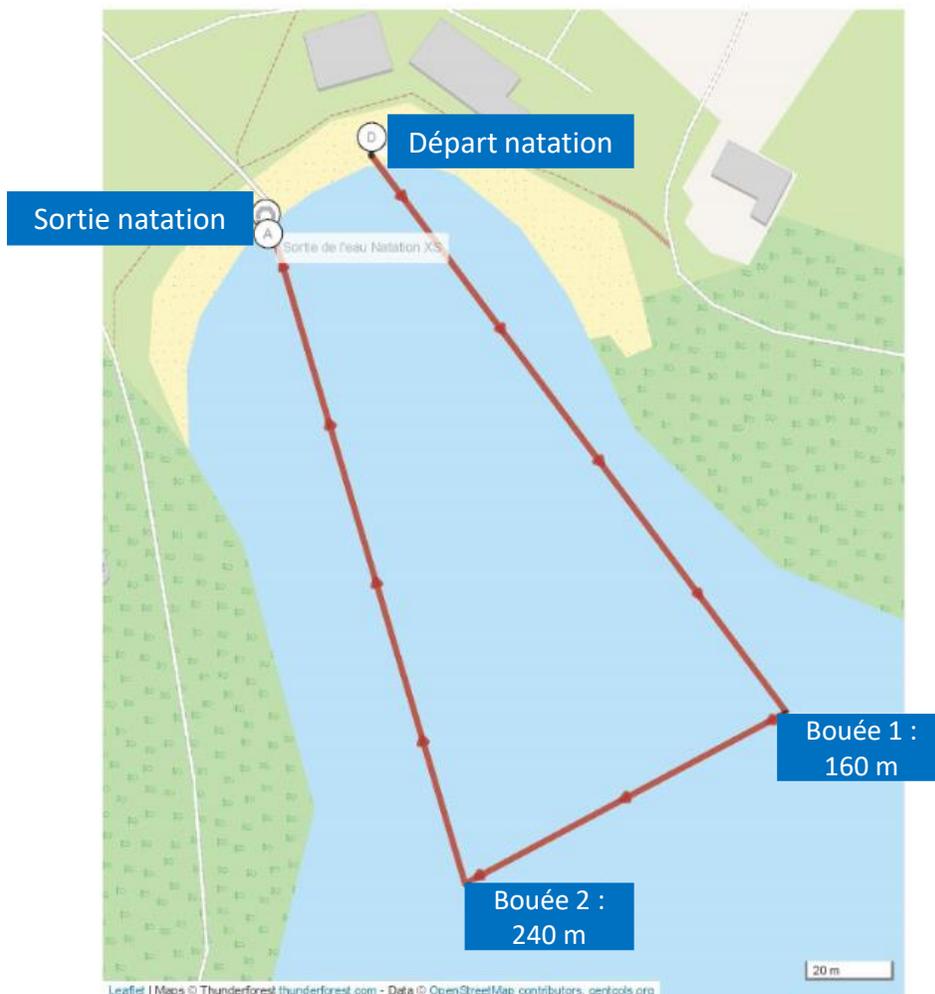
Température de l'eau : 21° au 16 juin

Départ:

- **UNE SEULE VAGUE PAR COURSE**
- Séparation Homme/Femme par un ponton



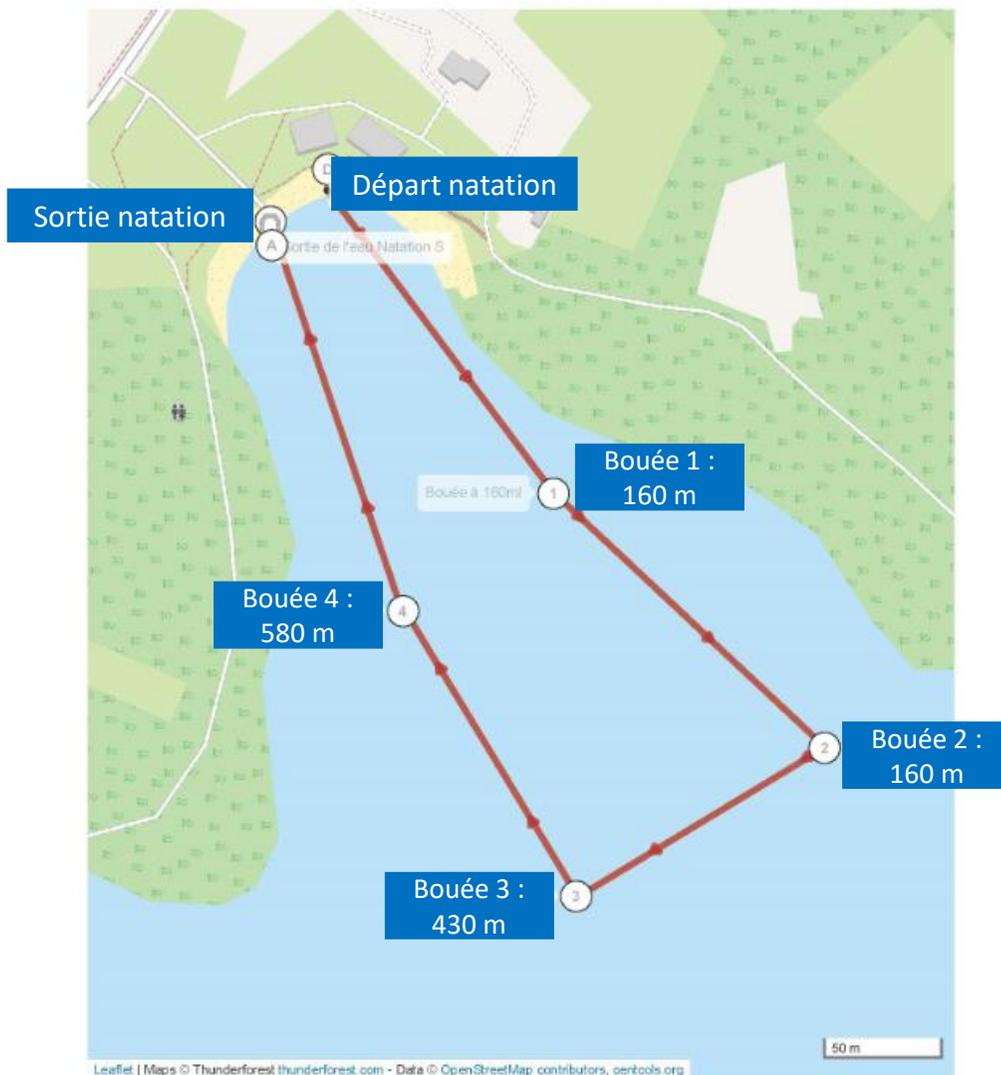
Natation XS sélectif



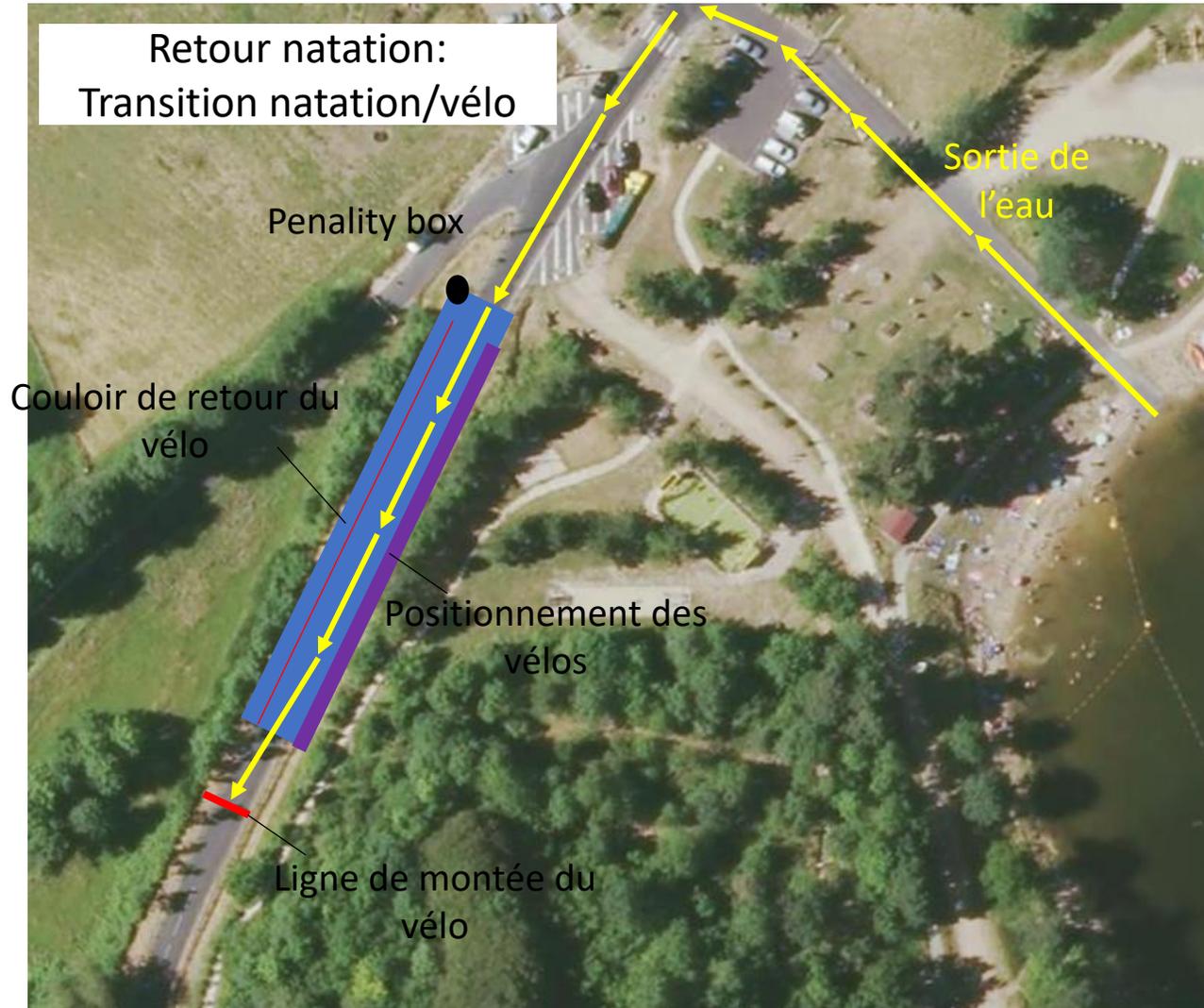
Attention!!! Pour des raisons de sécurité sur la partie vélo, une barrière horaire est mise en place:

La sortie du parc à vélo après T1 doit se faire avant **10h32**.

Natation S sélectif et open

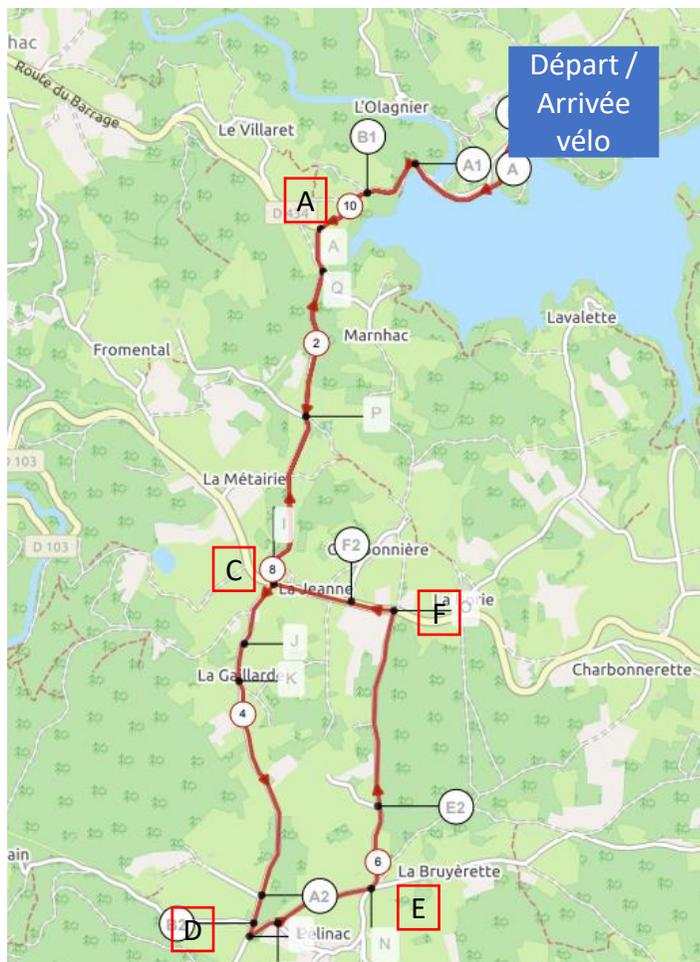


Aire de transition



- **Jeunes 8-11ans: 2km VTT**
- **XS sélectif : 11km sur route fermée drafting autorisé**
 - Les prolongateurs, vélo type contre la montre ou ajouts aux guidons doivent être pontés à l'avant avec un dispositif rigide du commerce (sans ajout ni adaptation personnelle).
 - Les prolongateurs ne doivent pas s'étendre au-delà de 15 cm de l'axe de roue avant, et ne dépassent pas de la ligne créée par les points les plus en avant des leviers de freins Les roues à rayons doivent comporter 16 rayons minimum.
- **S sélectif : 21,7km sur route fermée drafting autorisé**
 - Les prolongateurs, vélo type contre la montre ou ajouts aux guidons doivent être pontés à l'avant avec un dispositif rigide du commerce (sans ajout ni adaptation personnelle).
 - Les prolongateurs ne doivent pas s'étendre au-delà de 15 cm de l'axe de roue avant, et ne dépassent pas de la ligne créée par les points les plus en avant des leviers de freins Les roues à rayons doivent comporter 16 rayons minimum.
- **S Open: 24km sur route ouverte drafting non autorisé**
 - Les concurrents ne sont pas autorisés à s'abriter et à profiter de l'aspiration derrière ou à côté d'un autre concurrent ou d'un véhicule.

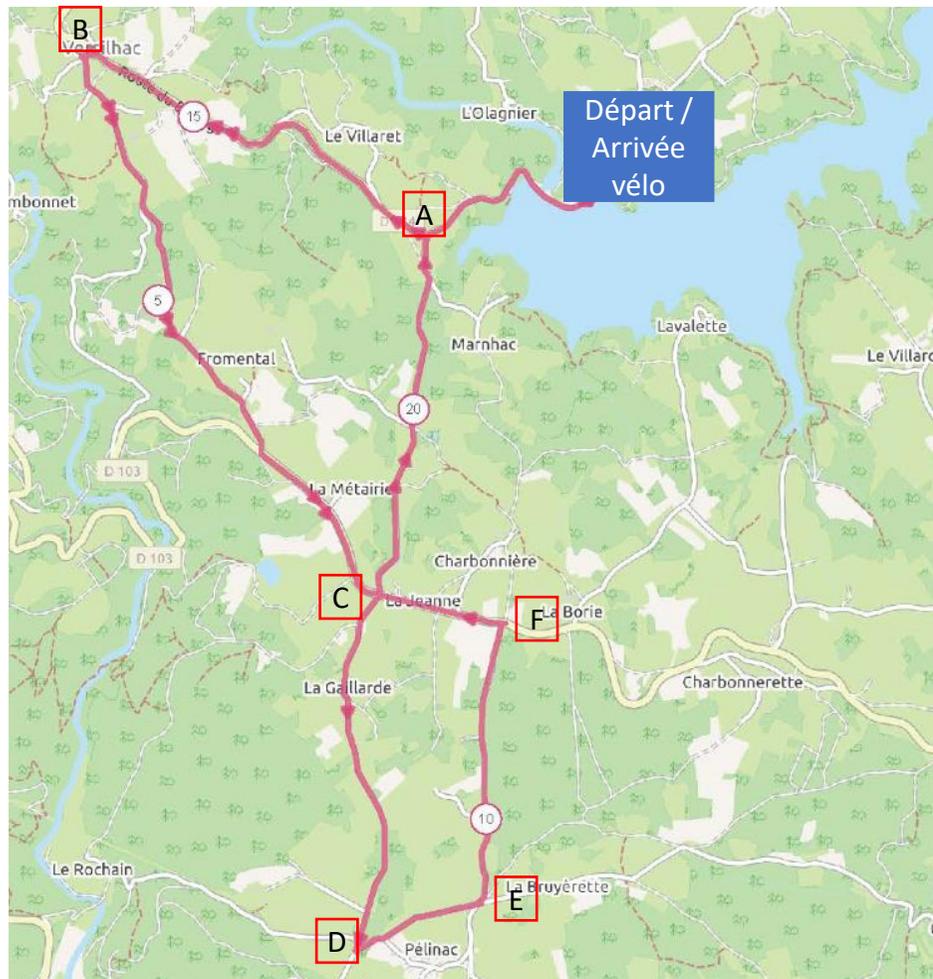
Vélo XS sélectif



- 1 boucle de 11km:
Parc à vélo- A-C-D-E-F-C-A- Parc à vélo

Attention au carrefour C

Vélo S sélectif

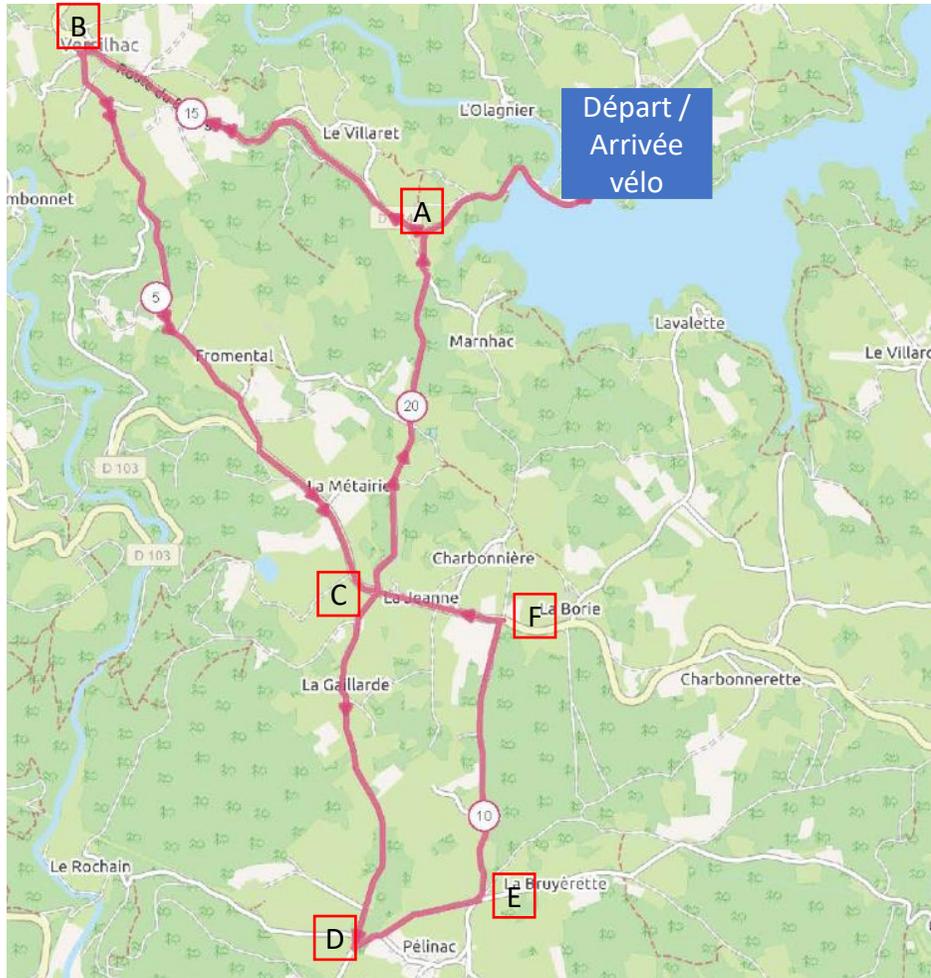


Parcours vélo:

- Départ du parc – point A
- 1 petite boucle (A-B-C-A)
- 1 grande boucle (A-B-C-D-E-F-C-A)
- Point A – retour au parc à vélo

La **PETITE** boucle se fait en 1^{er} !

Vélo S sélectif



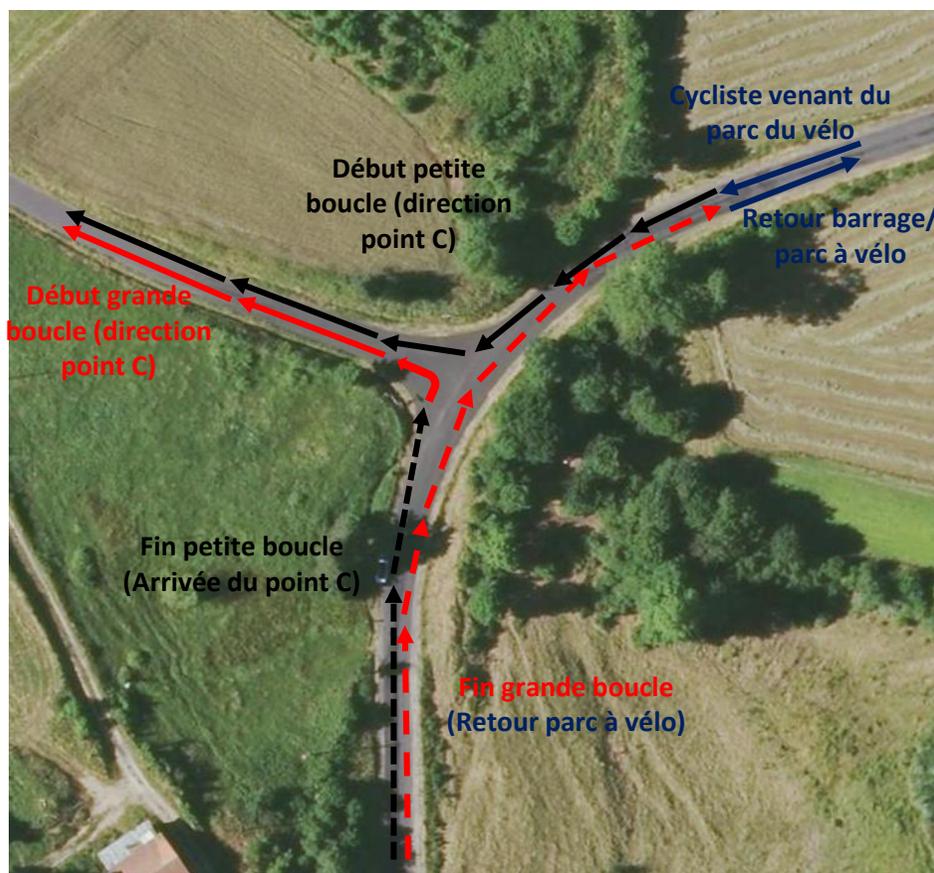
2 carrefours importants:

- Point A: départ des 2 boucles
- Point C: Orientation gauche petite boucle et droite grande boucle

→ Détails slides suivantes

Vélo S sélectif

Carrefour A Début des 2 boucles

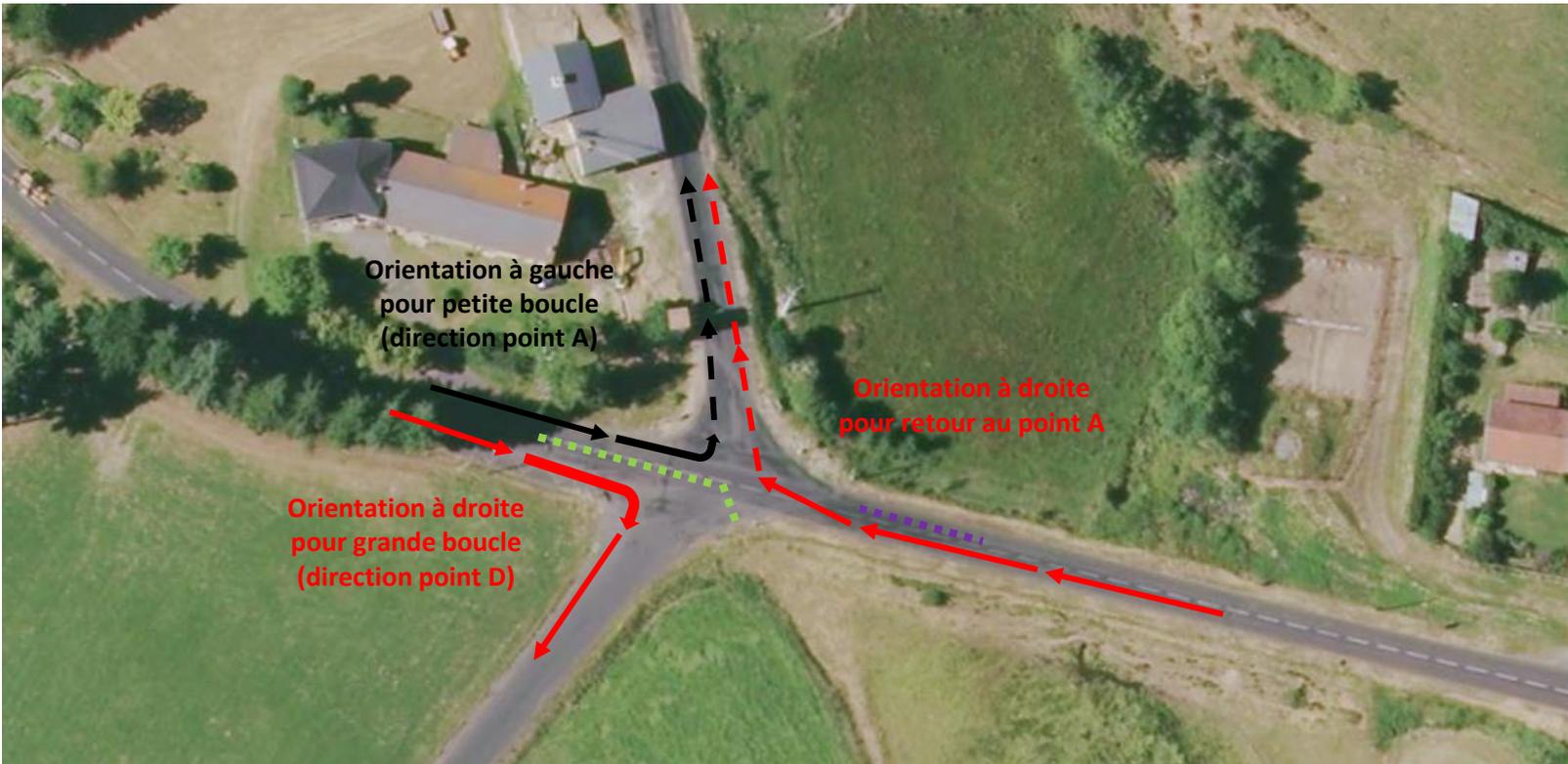


Carrefour important pour l'orientation des cyclistes

Attention la fin de la première boucle, ralentir avant de prendre le virage pour prendre la 2^{ème} boucle. **Soyez prudents**

-  Début petite boucle
-  Fin petite boucle → Orientation grande boucle
-  Début grande boucle
-  Fin grande boucle → Retour parc à vélo

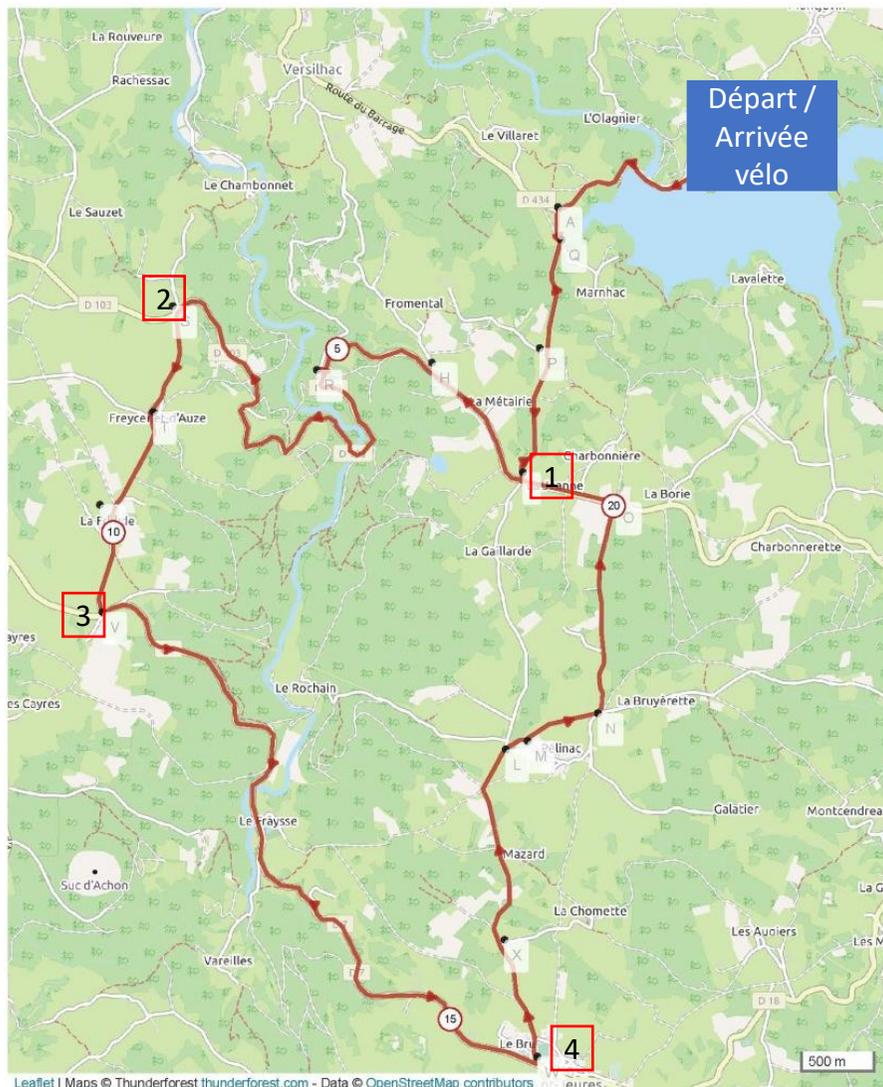
Carrefour C : Orientation à gauche petite boucle et à droite grande boucle



Attention carrefour dangereux: plots de circulation (- - - - -) pour l'orientation des coureurs et plots de sécurité (- - - - -) pour faciliter la trajectoire et faire ralentir les cyclistes avant le virage.

Quelques conseils pour la partie vélo:

- **S sélectif: Prévoir un braquet adapté à un parcours montagneux (segment de 800m à 8% avec passage à 12% à faire 2 fois**
- **S sélectif:** Privilégier des pneus de 25 mm ou 26mm, passage de 300m de routes irrégulières **EN DESCENTE** (entre le point B et C)
- **Reconnaître le parcours:** La signalisation au sol sera mise en place la veille
→ La signalisation au sol sera différente pour chaque course
- Le jour de la course, des panneaux d'orientation seront installés avant les carrefours



<https://www.openrunner.com>

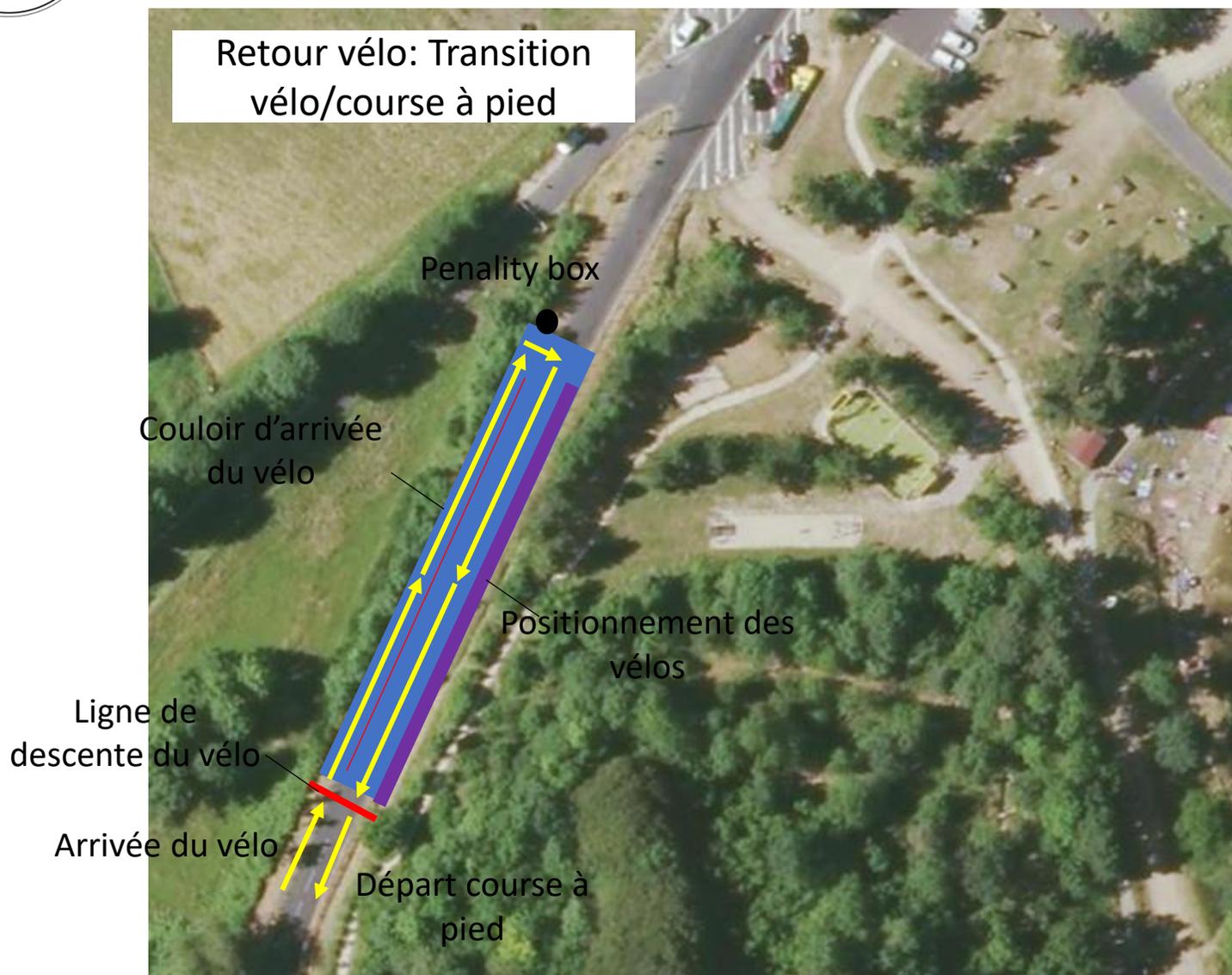
1/1



1 boucle de 24Km:

- Parc à vélo -1-2-3-4-1-Parc à vélo
- Parcours montagneux, prévoir des développements adaptés

Aire de transition





Course à Pied

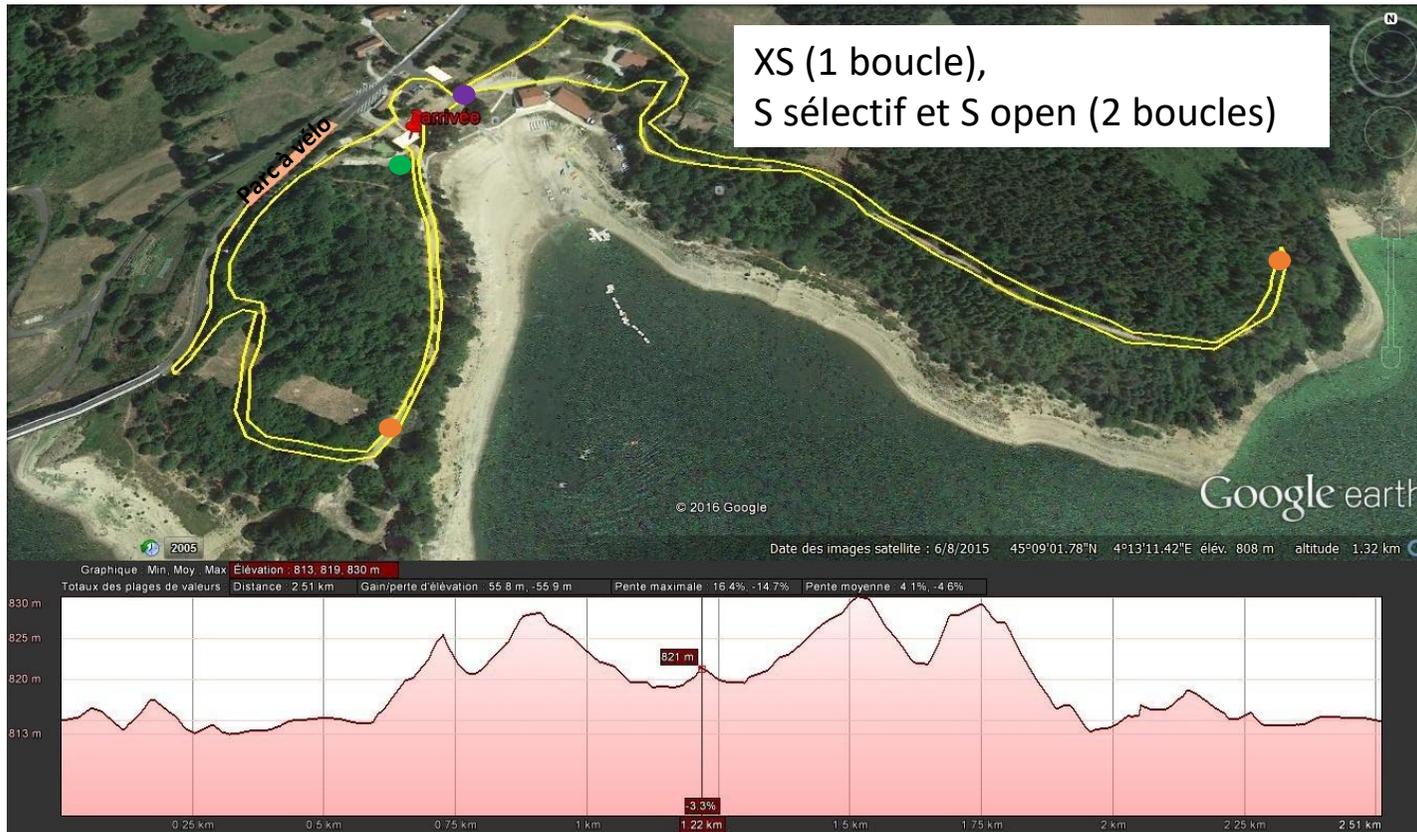


Sur chemins aux abords du barrage

- **8-11ans:** 600m
- **XS sélectif:** 2,5km (1 boucle)
- **S sélectif:** 5km (2 boucles)
- **S Open:** 5km (2 boucles)

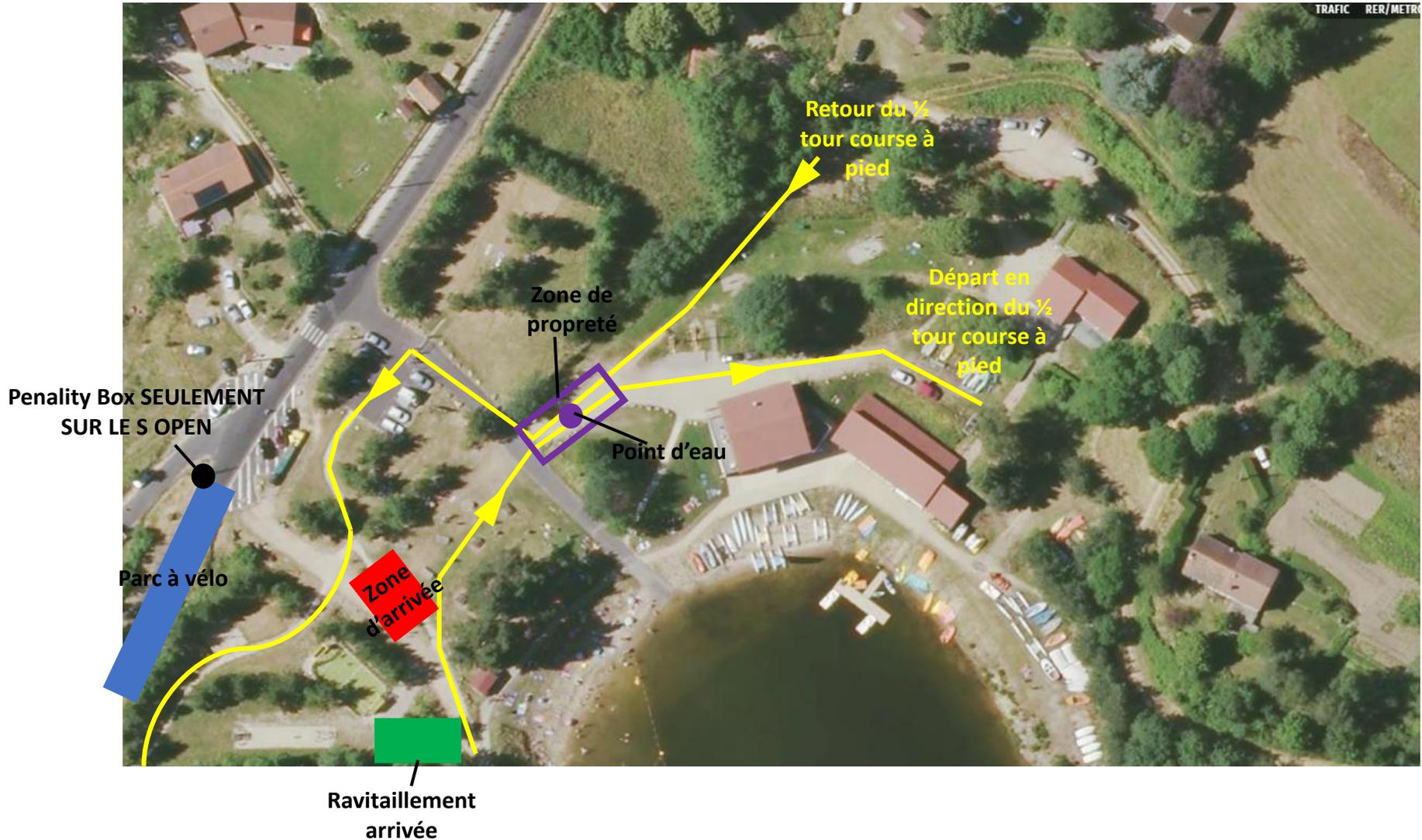


Course à Pied



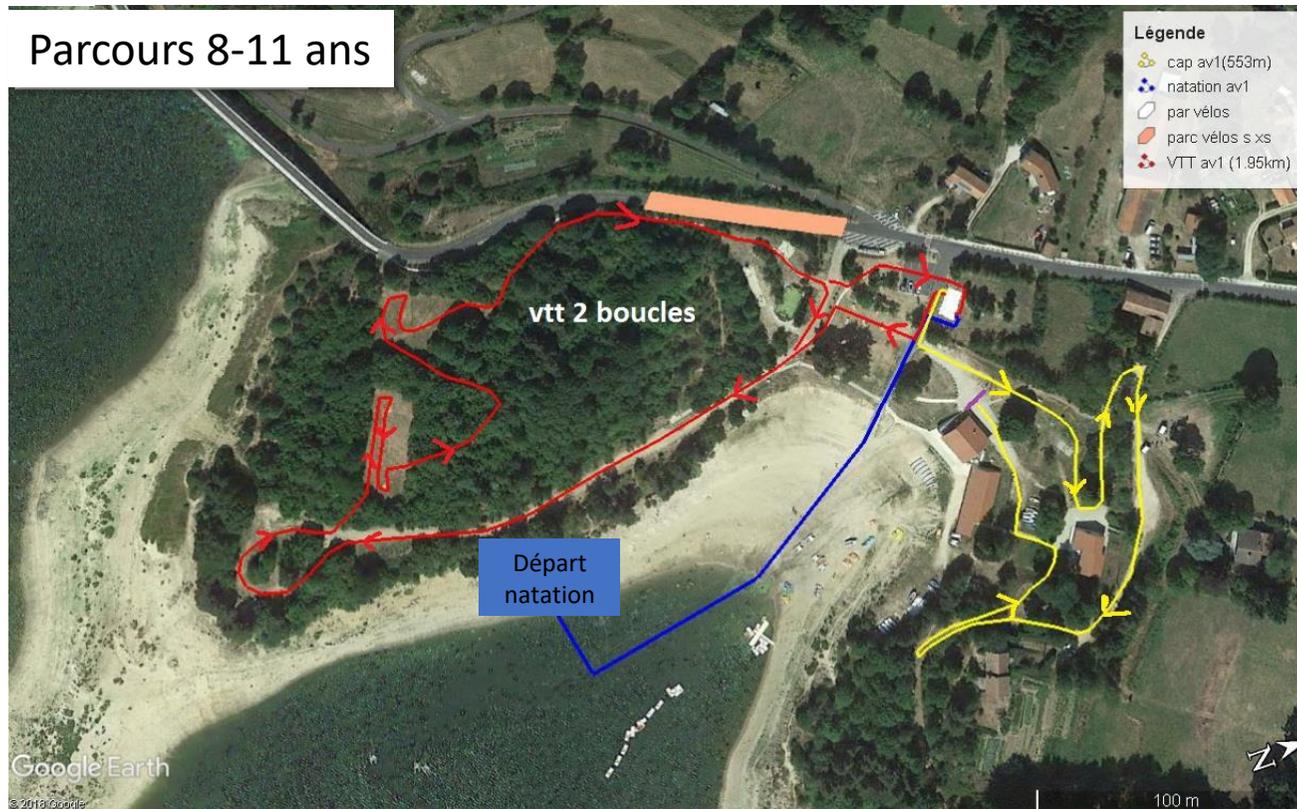
- Point chouchous
XS: 3 chouchous
S Open et sélectif: 5 chouchous
- Point d'eau + zone de propreté
- Ravitaillement arrivée

Course à Pied



Parcours Jeunes 8-11ans

Parcours 8-11 ans



Prize Money sur le format S Open:

	HOMMES	FEMMES
1er	200€	200€
2 ^{ème}	100€	100€
3 ^{ème}	50€	50€

Plus de nombreux lots de nos partenaires repartis sur:

Triathlon des Sucrs S Open

- Les 3 premiers H/F au scratch
- Les 1ers de chaque catégorie H/F
- Le 1^{er} Relais H, le premier relais F et le 1^{er} relais mixte

Triathlon des Sucrs XS Sélectif jeunes

- Les 3 premiers H/F au scratch
- Les 1ers de chaque catégorie H/F
- Protocole Championnat AURA: 1ers H/F de chaque catégorie

Triathlon des Sucrs S Sélectif jeunes

- Les 3 premiers H/F au scratch
- Les 1ers de chaque catégorie H/F
- Protocole Championnat AURA: 1er H/F minime

Triathlon 8/11 ans

- Les 3 premiers H/F au scratch
- Les 1ers de chaque catégorie H/F poussins et pupilles

Consignes sanitaires

- Le port du masque est obligatoire dans les zones de départ et d'arrivée pour tout public et coach
- Du gel hydroalcoolique sera distribué aux points stratégiques (entrée du parc à vélo, inscription, buvette, ravitaillement arrivée...)
- Le port du masque est obligatoire aux inscriptions pour le retrait des dossards et à la buvette
- La distanciation sociale et les gestes barrières devront être respectés
- Pas de ravitaillement mis en place sur les parcours vélo
- Merci de privilégier votre propre ravitaillement

Merci pour votre compréhension



Informations complémentaires



Toute la journée :
Buvette et restauration rapide

Hébergement :

[Office du Tourisme des Sucs aux bords de Loire](http://office-de-tourisme-des-sucs-aux-bords-de-loire.fr)
[Office du Tourisme des Sucs aux bords de Loire](http://office-de-tourisme-des-sucs-aux-bords-de-loire.fr)
(office-de-tourisme-des-sucs-aux-bords-de-loire.fr)

Renseignement et informations complémentaires:

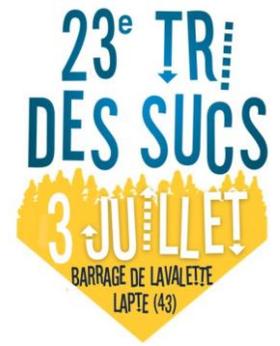
contact@tryssingeaux.fr

Cyril Moury, Président de Tryssingeaux : 07 62 68 13 02





Les Sponsors





Bonne course et à samedi

