



GUIDE DE L'ATHLETE

1. LE TRIATHLON DES LUMIERE :

Vous allez participer au Triathlon des Lumières et nous vous en remercions.

Comme ça a dû en étonner plus d'un, vous voyez qu'il n'y a pas de « S » à la fin de Lumières, ceci n'est pas une faute d'orthographe mais tout simplement un hommage à la Famille des Frères Lumière qui ont inventé le Cinéma et ont résidé une grande partie de leur vie à La Ciotat, vous pourrez d'ailleurs voir le monument en leur hommage sur la plage de La Ciotat tout proche du départ de notre Triathlon.

L'évènement que nous organisons se veut un moment de partage et de convivialité autour de notre passion le Triathlon.

Nous sommes donc heureux de vous accueillir sur notre terrain de jeu habituel et venir partager cette passion avec vous.

Les formats qui vous sont proposés cette année, sont des formats ludiques et accessibles au plus grand nombre, ceci afin que chacun puisse s'amuser avec le niveau de pratique qu'il a du Triathlon et des sports enchaînés.

Tout au long de la journée de nombreuses courses vont se succéder avec notamment les courses enfants et nous espérons que vous serez nombreux à vous poster sur les bords du parcours pour encourager ces futurs champions.

Nous commencerons la journée par les parcours XS, S, les courses enfants, une course au format Super League très spectaculaire et enfin nous finirons avec notre fameux Swim Run S où le spectacle sera assuré à coup sûr.



Au cours de la journée, nous vous proposerons deux tirages au sort, un premier pour les courses XS et S avec de magnifiques lots à gagner comme un voyage en Corse pour 2 personnes avec un véhicule sur les lignes Corsica Linéa ainsi que 3 housses de transport de vélo Héroïn. Ce tirage au sort aura lieu après la remise des récompenses de la course S et se fera avec les dossards des courses XS et S, qui auront été au préalable déposés dans l'urne à disposition après les courses.

Le deuxième tirage au sort aura lieu après la remise des récompenses du Swim Run S, avec les dossards de cette course déposés dans l'urne prévue à cet effet. Il y aura là aussi un voyage en Corse pour deux personnes avec véhicule sur les lignes Corsica Linéa ainsi que deux paires de lunettes de soleil de marques offertes par notre partenaire l'opticien OPTICA à La Ciotat.

Toute l'équipe du La Ciotat Triathlon est donc heureuse de vous accueillir sur nos courses.



2. HORAIRES DE LA JOURNEE :

Pour toutes les courses, un retrait des dossards sera possible le **14 Mai de 16h à 18H30.**

Le plan de chaque course est disponible sur le site **EVENTICOM** et sera affiché au niveau de la zone de retrait des dossards la veille et le jour de la course.

Triathlon XS :

- Retrait des dossards la veille et le matin de 6h30 à 7h30
- Ouverture du parc à vélo 7h45, fermeture du parc à vélo 8h15
- Départ 8h20 pour les Benjamins, 8h 25 pour les féminines, 8h30 pour les hommes.

Natation :

Parcours de 350 mètres au départ de la plage Cynros sous forme d'un aller-retour avec sortie vers l'esplanade Langlois vers la zone T1

Vélo :

Parcours de 10km au départ de l'esplanade Langlois jusqu'au rond-point de Ceyreste sous forme d'un aller-retour.

Retour vers la Zone T2

Course à pied :

Parcours de 2,5 km

Ouverture du parc à vélo pour récupération du matériel : 9h45 – 10h30

Remise des récompenses 11h00

Triathlon S :

- Retrait des dossards la veille et le matin jusqu'à 8h15
- Ouverture du parc à Vélo 8h30 – 9h00
- Départ à 9h10 pour les féminines et 9h15 pour les hommes

Natation :

Parcours de 750 mètres sous forme d'un aller-retour au départ de la plage Cynros avec sortie vers l'esplanade Langlois Vers la zone T1

Vélo :

Parcours de 20, 3 km vallonné avec 343 mètres de dénivelé positif en direction de la zone Athélia en passant par Ceyreste avec deux jolis passages vue mer.

Retour vers la Zone T2

Course à pied :

Parcours de 5km le long de la mer

Ouverture du Parc à vélo pour récupération du matériel : 12h00- 12h45

Remise des récompenses 12h15



Courses enfants :

- Retrait des dossards la veille et matin de 9h à 11h00
- Ouverture du parc à Vélo : 11h15- 11h45
- Le départ des courses enfants se fera par catégories d'âge à partir de 12h00

Les 6-9 : 12h00

Les 10-13 : 12h15

Les 11-15 : 12h40

Ouverture du parc à Vélo pour récupération du matériel : 13h30-14h

Remise des récompenses 13h45

Challenge club type Super League :

Proposer une compétition spectaculaire inter club avec les clubs ayant participé aux autres triathlons de la journée

Format type enduro : 3 boucles enchainées, départ de la deuxième manche 5 minutes après l'arrivée du premier concurrent de la première manche, départ de la troisième manche 5 minutes après l'arrivée du premier concurrent de la manche précédente.

Une course homme

Une course femme

Départ des hommes puis départ des femmes 5 minutes après.

Classement individuel

- Retrait des dossards le matin de 11h45 à 12h45
- Ouverture du Parc à Vélo : 13h- 13h15
- Départ de la course à 13h30 pour les hommes et 13h35 pour les féminines.
- Ouverture du Parc à Vélo pour récupération du matériel : 15h15- 16h00

Remise des récompenses 16h00

Swim Run S :

- Retrait des dossards la veille et de 13h00 à 15h15
- Départ de la course à 15h30

Remise des récompenses 18h15



3. MATERIEL A AVOIR :

Pour le triathlon :

Avant la course tu devras préparer ton matériel et tu le déposeras dans le parc à vélo dans la fourchette horaire prévue.

Tu colleras sur ton casque et ton vélo les étiquettes prévues à cet effet pour t'identifier et tu fixeras par 3 points ton dossard sur ta ceinture porte dossard. Pour déposer ton matériel dans le parc à vélo tu devras porter ton casque de vélo étiqueté sur la tête, avoir ton dossard autour de la taille, tu auras mis la puce de chronométrage sur ta cheville gauche et bien sûr tu auras ton vélo que tu pousseras à la main.

Pour la natation, il te faudra venir avec une combinaison néoprène au cas où l'eau soit froide, des lunettes de natation et des épaules solides. Tu ne pourras pas mettre ton dossard sous la combinaison sous peine de disqualification. Tu auras bien sûr sur la tête le bonnet de bain distribué par l'organisation.

Lorsque tu vas aller vers la zone de transition T1 tu devras enlever ta combinaison, poser tes affaires de natation dans l'espace réservé à cet effet sans dépasser sous peine de pénalité.

Pour le vélo il te faudra une ceinture porte dossard, un casque, l'idéal est d'avoir des lunettes pour protéger tes yeux de la vitesse démesurée et surtout il te faudra ton vélo.

Avant de décrocher ton vélo du parc à vélo tu n'auras pas oublié d'attacher ton casque sous peine de pénalité et tu auras mis ta ceinture porte dossard avec le dossard dans le dos.

Si tu as une gourde et de quoi te ravitailler sur le vélo la course n'en sera que plus facile.

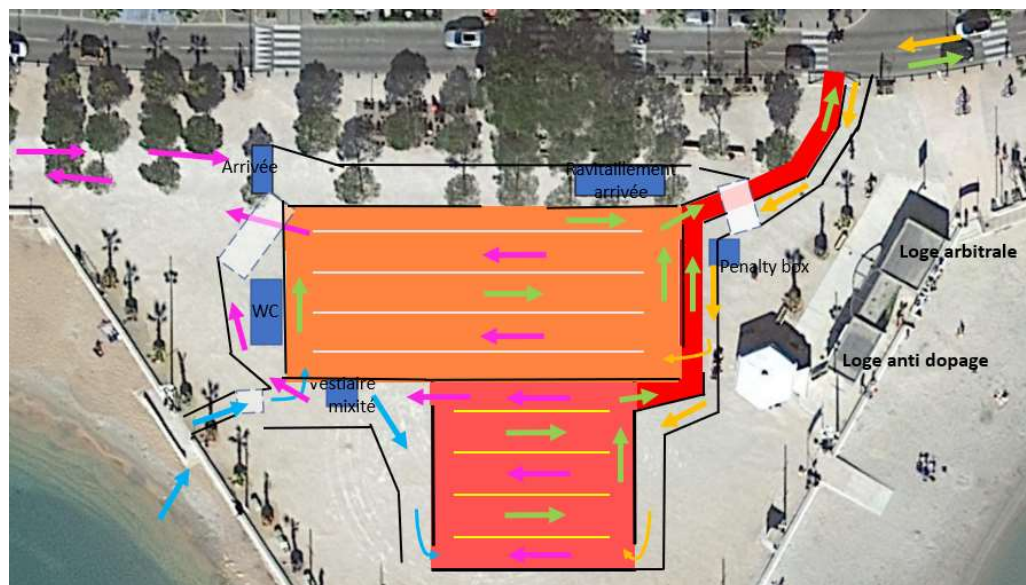
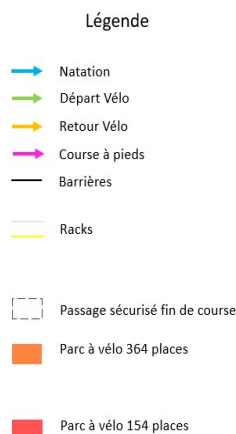
Tu ne pourras monter sur ton fidèle destrier qu'après avoir franchis la ligne indiquant la fin de la première zone de transition sous peine de pénalité

A la fin du parcours cycliste tu vas revenir vers le parc à vélo pour faire ta deuxième transition appelée T2, tu descendras de ton vélo avant la ligne indiquant l'entrée du parc à vélo sous peine de pénalité. Tu tiendras ton vélo à la main et tu ne pourras enlever ton casque qu'après avoir déposé ton vélo à sa place, tu déposeras ton casque et tes chaussures de vélo dans l'espace prévu à cet effet sans dépasser.

Pour la course à pied il te faudra une paire de running qui courent vite, que tu enfileras le plus vite possible, tu mettras ton dossard devant avant de sortir du parc à vélo et de bonnes jambes pour aller rejoindre l'arrivée avec un grand sourire



LE PARC A VELO



Pour le Swim Run :

Pour pouvoir profiter pleinement de ton expérience sur le Swim Run S, tu devras te munir d'une combinaison néoprène adaptée à la pratique de ce sport, de ta paire de lunette de natation fétiche, d'un Pull Buoy que tu pourras fixer sur la cuisse à l'aide d'un élastique, d'une paire de plaquettes de natation et de tes Running préférées afin de réaliser la performance envisagée.

Avant la course tu auras récupéré ta chasuble te permettant de participer à l'épreuve et que tu porteras jusqu'à la ligne d'arrivée, ta puce de chronométrage que tu n'oublieras pas de nous restituer en fin de course, ainsi que ton éco cup pour le ravitaillement de course.

N'oublie pas de récupérer un chouchou à la fin de ton premier tour afin de ne pas être disqualifié sur la ligne d'arrivée.

4. INFORMATIONS PRATIQUES :

Le bord mer étant fermé pour organiser notre belle course nous vous conseillons d'arriver en avance afin de trouver des places de stationnement plus facilement.

N'oubliez pas de vérifier votre vélo avant la course : la pression des pneus, graisser la chaîne et que les freins fonctionnent.

Un tente vestiaire sera mise à disposition pour se changer, ainsi qu'une consigne pour les sacs des coureurs.

Vous devrez vous munir de votre licence, si vous en avez une et surtout de votre **pièce d'identité** pour le retrait des dossards.

Prenez une serviette et des affaires de rechange pour la fin de la course.

L'idéal pour participer au triathlon est d'avoir une trifonction qui évite d'avoir à se changer entre chaque épreuve mais ceci n'est pas obligatoire.

En fin de course un ravitaillement vous sera distribué de manière individuelle.

Vous aurez à disposition un ravitaillement liquide sur le parcours de course à pied et sur le Swim Run, n'oubliez pas d'avoir sur vous l'éco cup qui vous sera distribuée au retrait des dossards.

Si vous avez besoin de renseignements le jour de la course vous pourrez vous adresser aux bénévoles que vous reconnaîtrez facilement à leurs T-shirts jaunes à l'effigie de notre course.

Bonne course à tous et surtout profitez à fond de cette journée.

