

TRIATHLON DE LA CÔTE BLEUE



DOSSIER BRIEFING DE COURSE LUNDI 08 Mai 2023 SAUSSET LES PINS





Chers Triathlètes,

Nous arrivons à quelques jours de la 17ème édition de votre évènement TRIATHLON DE LA CÔTE BLEUE combinant un Triathlon M, S, XS et jeunes l'après-midi.

C'est avec grand plaisir que l'association sportive de Marignane Triathlon vous accueille sur cette belle commune de Sausset les pins. Vous êtes près de 700 concurrents à prendre le départ

Cette discipline est une épreuve d'endurance mais c'est avant tout une belle aventure sportive à partager avec l'ensemble des participants.

Nous tenons à remercier particulièrement toute l'équipe du service des sports de la ville de Sausset les pins, son maire, Maxime Marchand, pour la confiance qu'il nous accorde afin d'organiser un tel évènement grâce à la mise à disposition de moyens humains et matériels.

Afin d'assurer le bon déroulement de votre évènement, c'est environ 130 bénévoles qui sont déployés sur les différents parcours sans compter la présence de la police municipale et de l'UDSP13 qui assure votre sécurité sur mer tout comme sur terre. Nous leur adressons nos remerciements pour leur disponibilité.

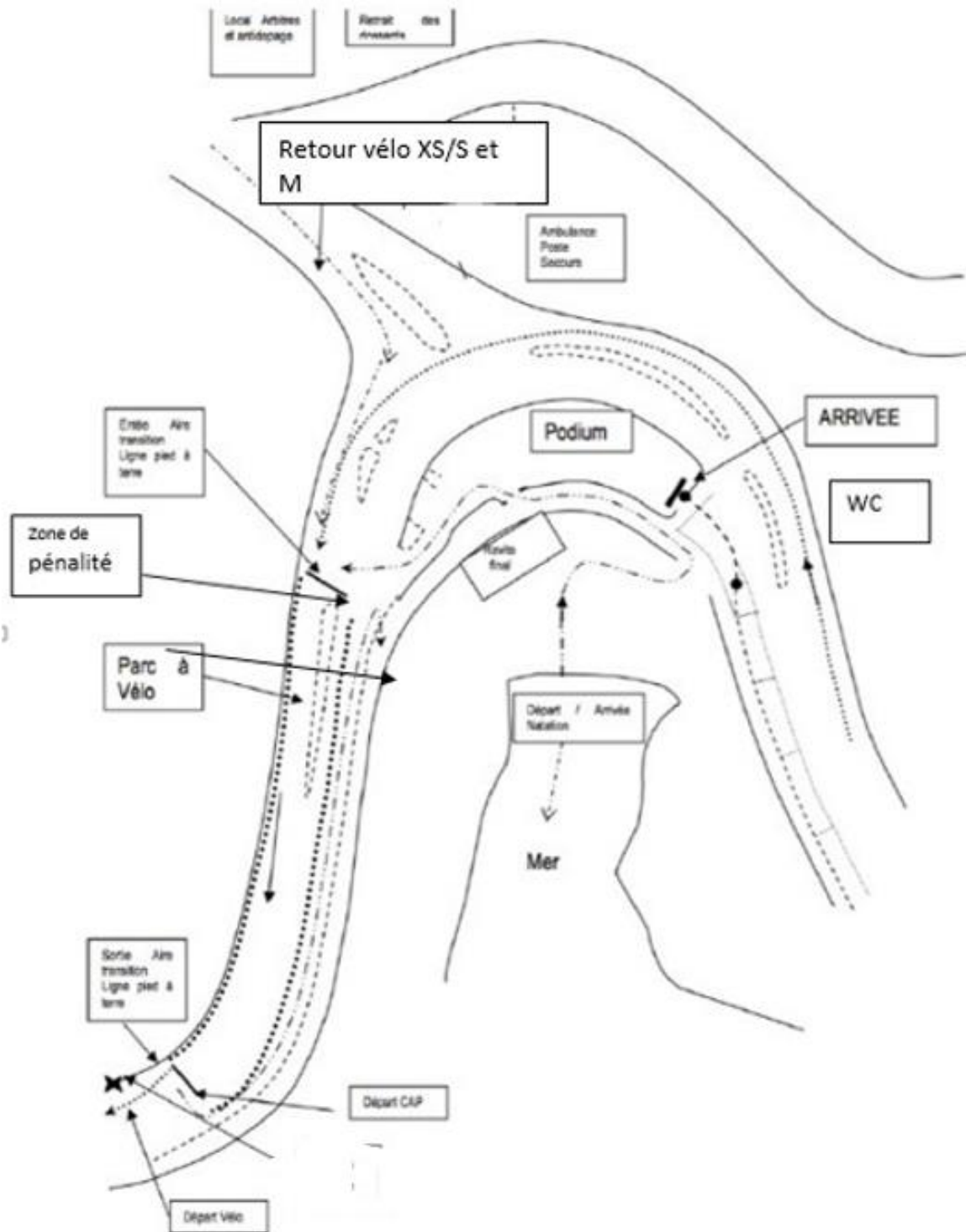
Nous remercions également tous les partenaires privés et publics qui ont répondu à nos demandes afin d'assurer une très belle épreuve hors du commun.

L' Organisation.
Marignane Triathlon



SITE DE LA COURSE

SITE DE LA COURSE



Le village des Exposants Triathlon de la Côte Bleue.

Situé juste à côté de l'anse du petit nid, le village vous accueille le Lundi 08 Mai 2023 de 8h00 à 17H00 en accès libre pour tous.

Le retrait des dossards - ATTENTION PLUSIEURS HORAIRES !!

LES EPREUVES ADULTES

7h00 - 8H30 : RETRAIT DES DOSSARDS ET ACCUEIL S/M

8H30 : FIN DE RETRAIT DES DOSSARDS POUR LE S/M

10H00 : RETRAIT DES DOSSARDS ET ACCUEIL XS

11h : FIN DE RETRAIT DES DOSSARDS POUR LE XS

LES EPREUVES JEUNES

12H00 - 13H30 : RETRAIT DES DOSSARDS ET ACCUEIL

LES DOCUMENTS NECESSAIRES POUR RETIRER VOTRE DOSSARD

Vous devez impérativement nous présenter **votre pièce d'identité !**

EN CAS DE DOSSIER INCOMPLET

Vous avez du recevoir un email de notre partenaire Eventicom afin de vous mettre à jour. Pour des raisons de logistiques **il est impératif d'y répondre et d'envoyer les éléments demandés.**

Dans votre package, vous trouverez :

- Votre dossard
- Vos étiquettes de vélo (casque et tige de selle)
- Votre puce de chronométrage
- Votre cadeau participant à retirer sur le stand prévu.



La puce de Chronométrage

Une seule puce est attribuée. Vous devez la fixer à la **cheville gauche** et ne doit pas être cachée votre combinaison.

Une fois l'épreuve terminée vous devez rendre votre puce aux bénévoles.

Toute puce non rendue sera facturée 85 € aux concurrents.



Si vous devez abandonner, merci de retourner la puce au PC course de manière à faire invalider votre dossard à l'arbitre principale.

Si vous perdez votre puce, merci de le signaler PC course également.

Le chronométrage est effectué par la société EVENTICOM.

Les ravitaillements

Vous allez retrouver une zone de ravitaillement sur le parcours vélo pour le M au niveau de la corniche sur votre deuxième tour en vélo mais aussi sur le parcours course à pied du M, du S et du XS au niveau de la corniche (1/2 tour du XS) ainsi que sur l'aire d'arrivée.

Le Triathlon est un sport impliquant le respect de la nature et des sites de courses.

Le respect de l'environnement est donc important et c'est pourquoi vous devez impérativement jeter vos déchets dans la zone propre sous peine de disqualification.

Le Jour J

Vous pouvez vous garer le long de la corniche avant l'anse du petit nid, sur le parking de l'évènement ou dans les allées situées à proximité du site de compétition. Merci de respecter les riverains.

Le village des exposants est ouvert toute la journée.

L'organisation ne fournit qu'un seul dossard. La ceinture porte dossard est donc indispensable.



Matériel fournis par les organisateurs

- Votre dossard
- Vos étiquettes pour le vélo et votre casque de vélo
- La puce de chronométrage
- Votre cadeau participant



Couleur des dossards selon votre épreuve :

- Bleu = M
- Rouge=S
- Orange = XS



Votre Matériel de compétition :

Avant le départ de la course, chaque concurrent doit avoir obligatoirement:

- Une combinaison néoprène si la température de l'eau est inférieure à 16 °c
- Une paire de lunettes de natation
- Un bonnet de natation **si possible bleu pour le M et rouge pour le S.**
- Votre matériel pour le vélo et **surtout votre casque !**
- Une paire de basket ou des chaussures adaptées pour la course à pied

SI TEMPERATURE DE L'EAU INFÉRIEUR A 16° C



Le Jour J - Programme de la journée - RETRAIT DES DOSSARDS = 7H00

CASQUE OBLIGATOIRE EN VELO



Le Programme :

LES EPREUVES ADULTES

7h00 - 8H30 : RETRAIT DES DOSSARDS ET ACCUEIL S/M
7h30 : OUVERTURE DU PARC A VELO S/M
8H30 : FERMETURE DU PARC A VELO S/M
8H35 - 8H50 : BRIEFING DES COUCURRENTS S/M
9H00 : DEPART DE LA COURSE M
9h05 : DEPART DE LA COURSE S
10H00 : RETRAIT DES DOSSARDS ET ACCUEIL XS
10h30 : OUVERTURE DU PARC A VELO XS
11h30 : FERMETURE DU PARC A VELO XS
11h35 : BRIEFING
11h45 : OUVERTURE PARC RECUPERATION VELO S/M
12h : DEPART DE LA COURSE XS (**11h55 départ Benjamins**).
13h00 : FIN DES COURSES ADULTES ET ÉVACUATION DU PARC
13H30 : RECOMPENSES DES COURSES ADULTES

LES EPREUVES JEUNES

12H00 - 13H30 : RETRAIT DES DOSSARDS ET ACCUEIL
13H50 : BRIEFING D'AVANT COURSE
14H00 : DEPART DES COURSES JEUNES
15H30 : FIN DES COURSES JEUNES
16H00 : REMISE DES RECOMPENSES
16H30 : FIN DE JOURNEE

Lieux et horaires des zones d'échauffements

Natation -> Anse du petit nid après le briefing !

Vélo -> Corniche (D49) entre 7H30 et 8h25

Run -> Corniche le long du bord de mer entre 7h30 et 8h30

BRIEFING OBLIGATOIRE = 8H35 S/M et 11h35 XS(AU DESSUS DE L'ANSE DU PETIT NID AU NIVEAU DU PARKING)

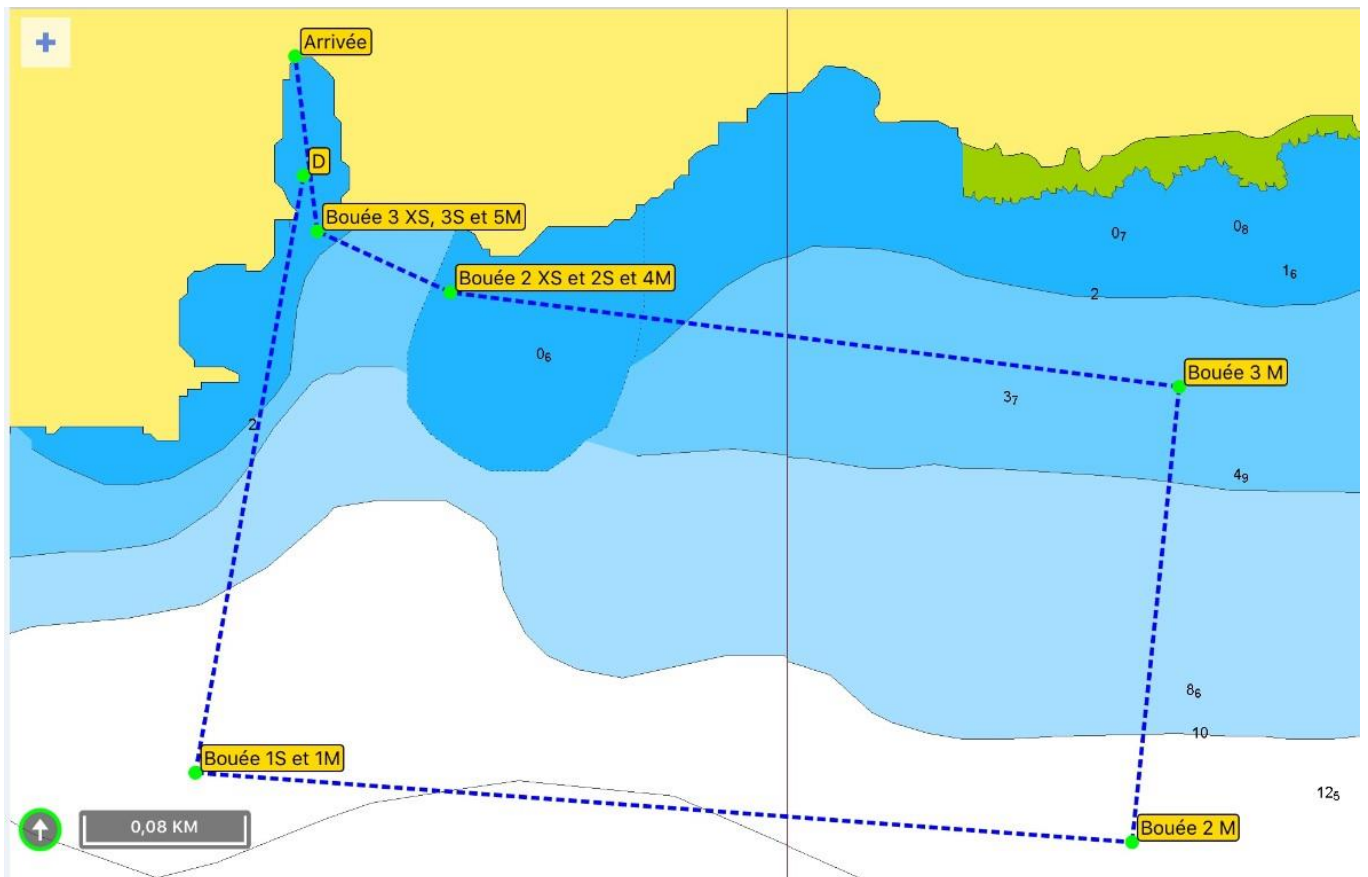
Consigne de course :

- Le parcours se déroule sur route ouverte à la circulation. **Un strict respect du code de la route est impératif (cf règlement) sous peine de disqualification.**
- Il est impératif de respecter l'intégralité du parcours.
- Il est impératif de suivre le fléchage au sol.
- Il est impératif de respecter les consignes des bénévoles.
- Le casque en vélo est obligatoire
- Soyez vigilant sur les parties à double sens et **courez à droite !**
- Soyez vigilant au niveau des croisements.
- Soyez tout de même vigilant aux piétons égarés.
- A vélo : utilisez les voies cyclables lorsqu'elles existent.



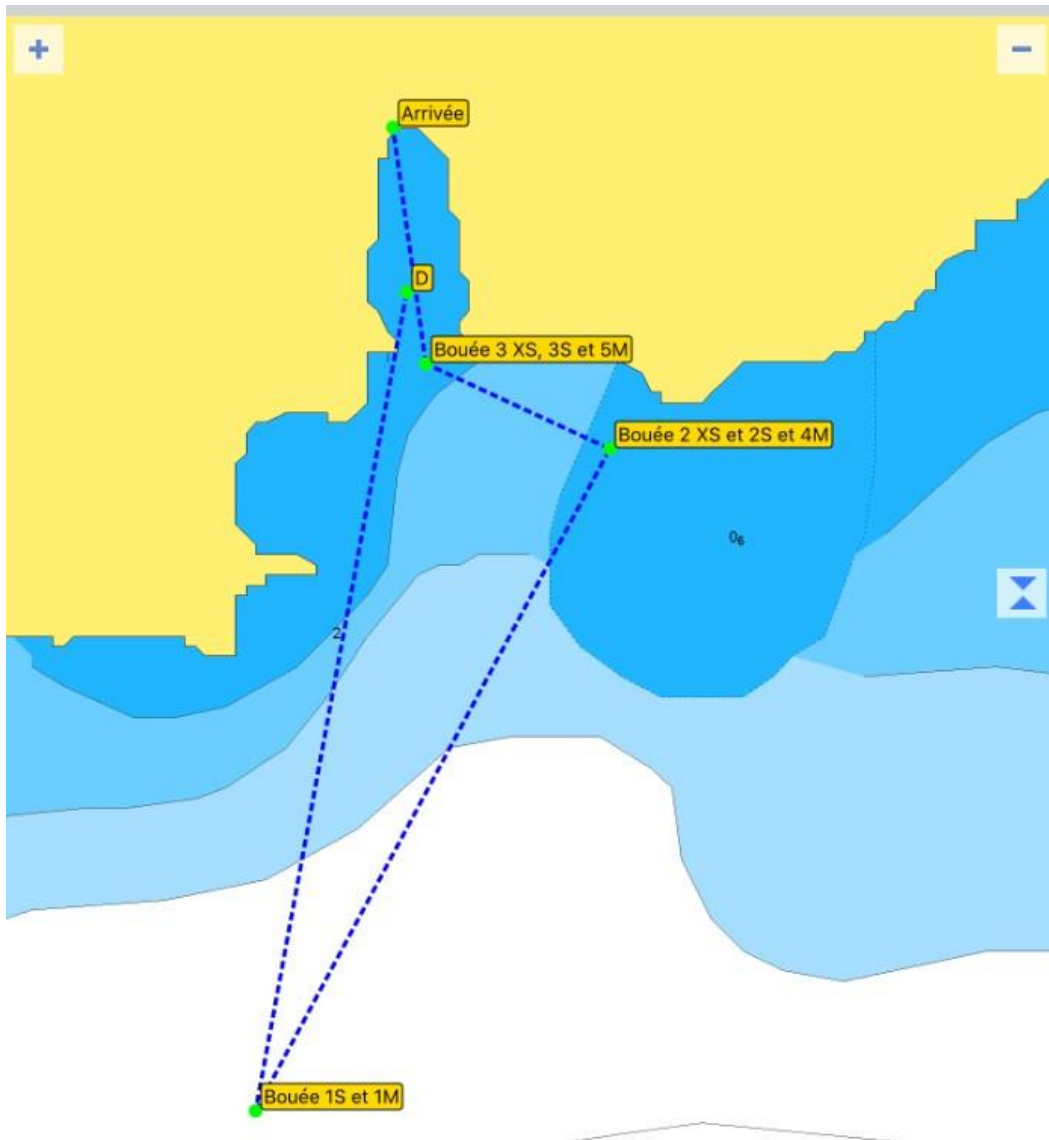
LES POINTS SENSIBLES EN NATATION

9h00 - LE M



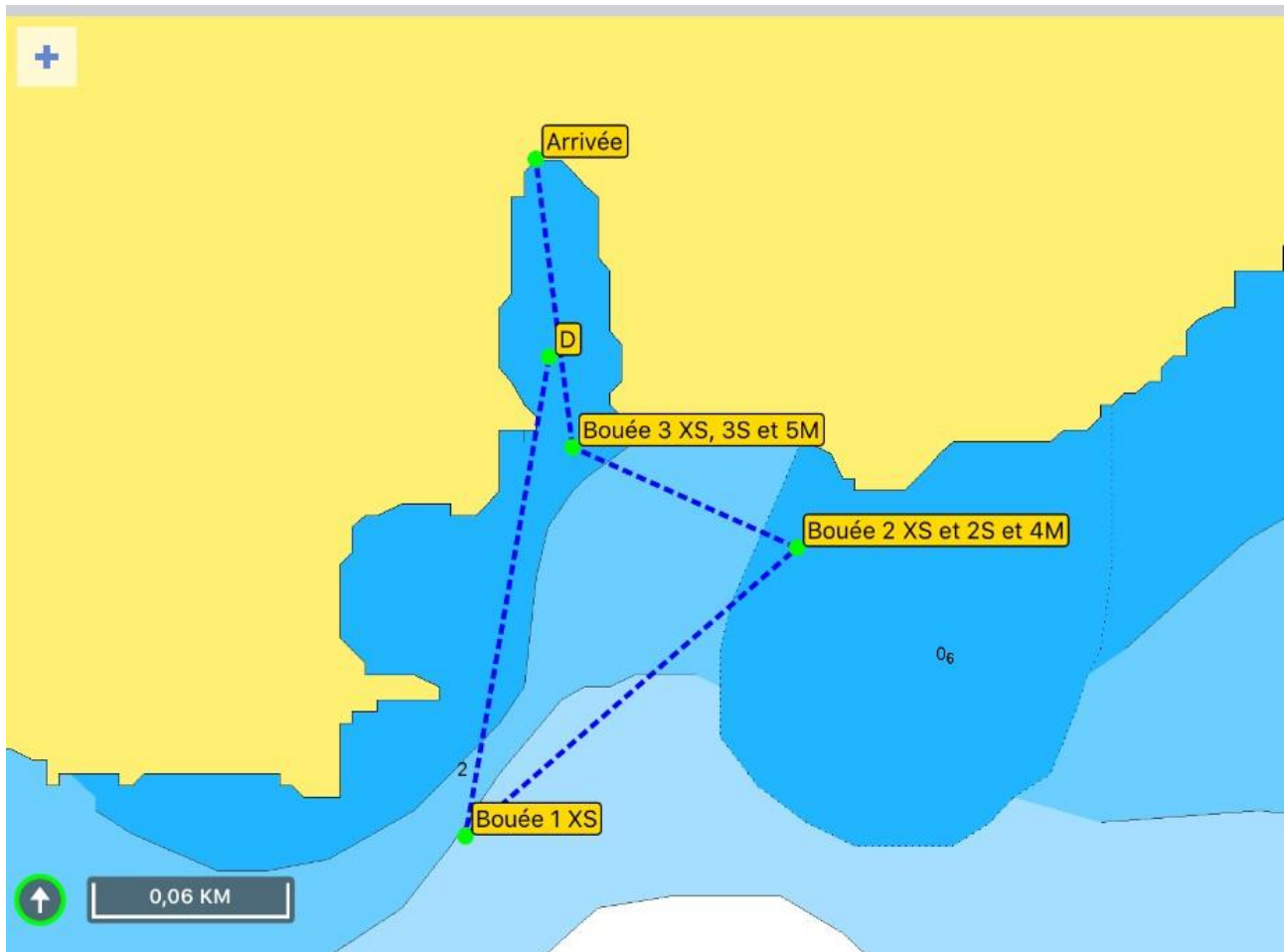
- Départ.
- Bouée 1S et 1M main gauche
- Bouée 2M/3M main gauche
- Bouée 2XS 2S 4M et 3XS 3S et 5M main droite.
- Arrivée

9h05 le S :



- Départ
- Bouée 1S et 1M main gauche
- Bouée 2XS 2S 4M main gauche
- Bouée 3XS 3S et 5M main droite.
- Arrivée

12h : le XS

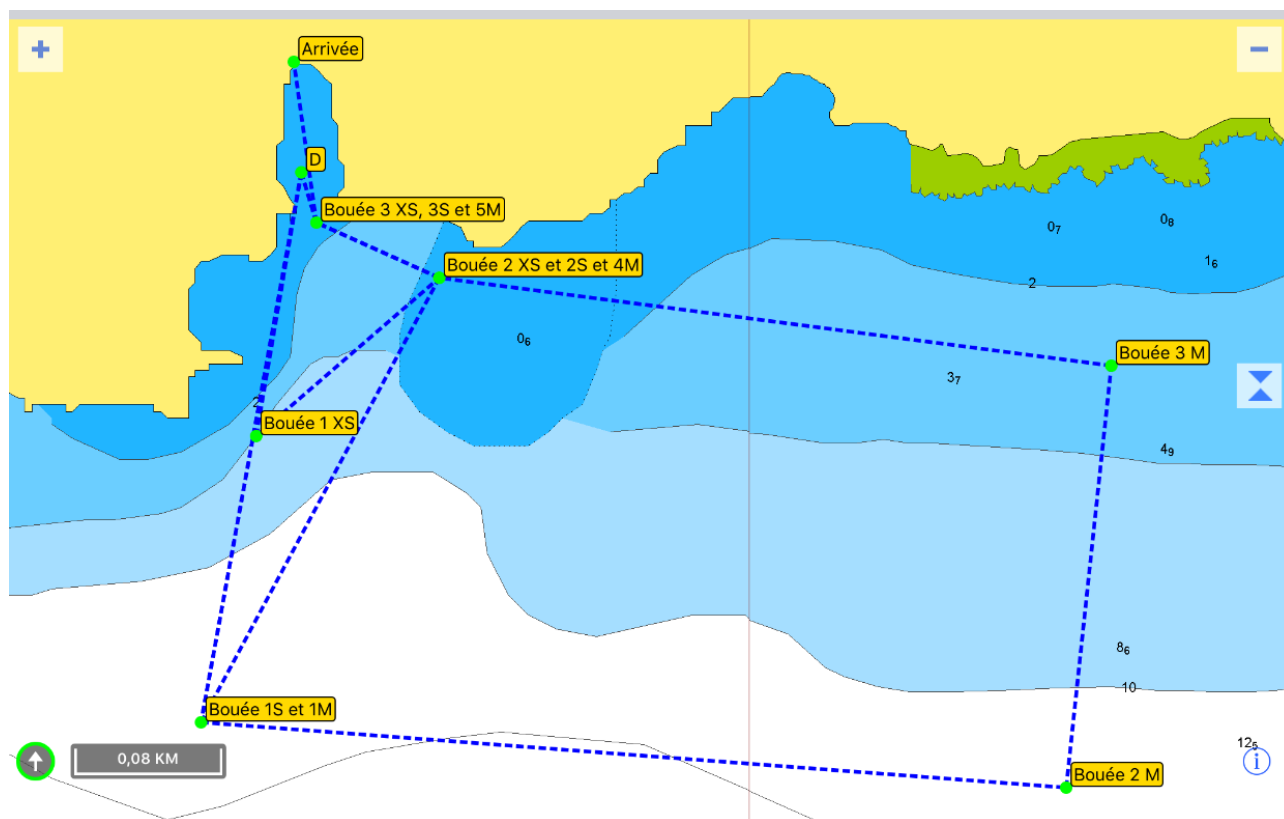


- Départ
- Bouée 1XS main gauche
- Bouée 2XS 2S et 4M main gauche
- Bouée 3XS 3S et 5M mai droite
- Arrivée

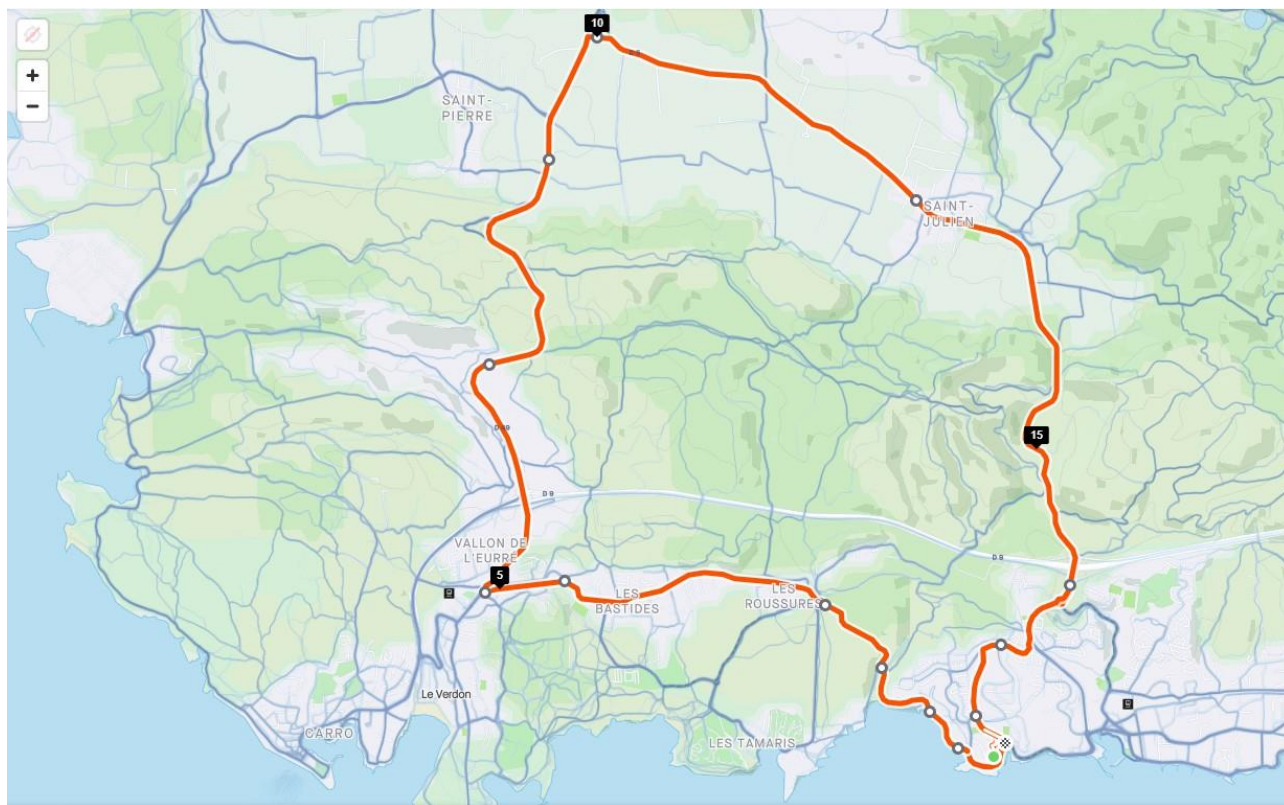
SUPERPOSITION DES PARCOURS

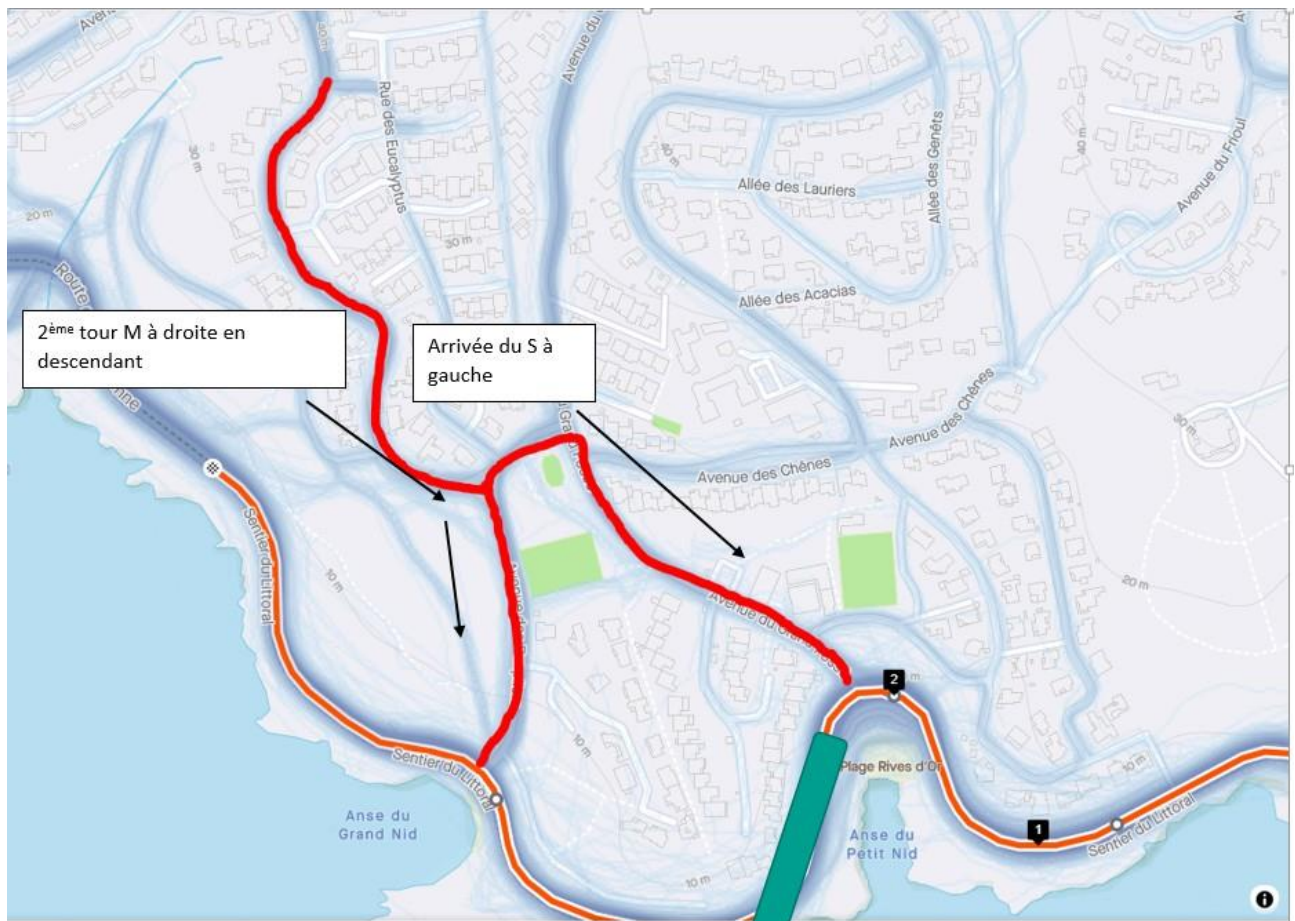


Toutes les bouées seront placées dans l'eau au même moment. **Prenez bien en compte votre parcours.**



Parcours vélo S/M :





D49 Route des bastides avant de remonter vers la Couronne.

Parcours vélo – Points sensibles



D5 retour sur Sausset Avenue Albert Camus après le collège croisement avenue des Belges.

Parcours vélo – Points sensibles

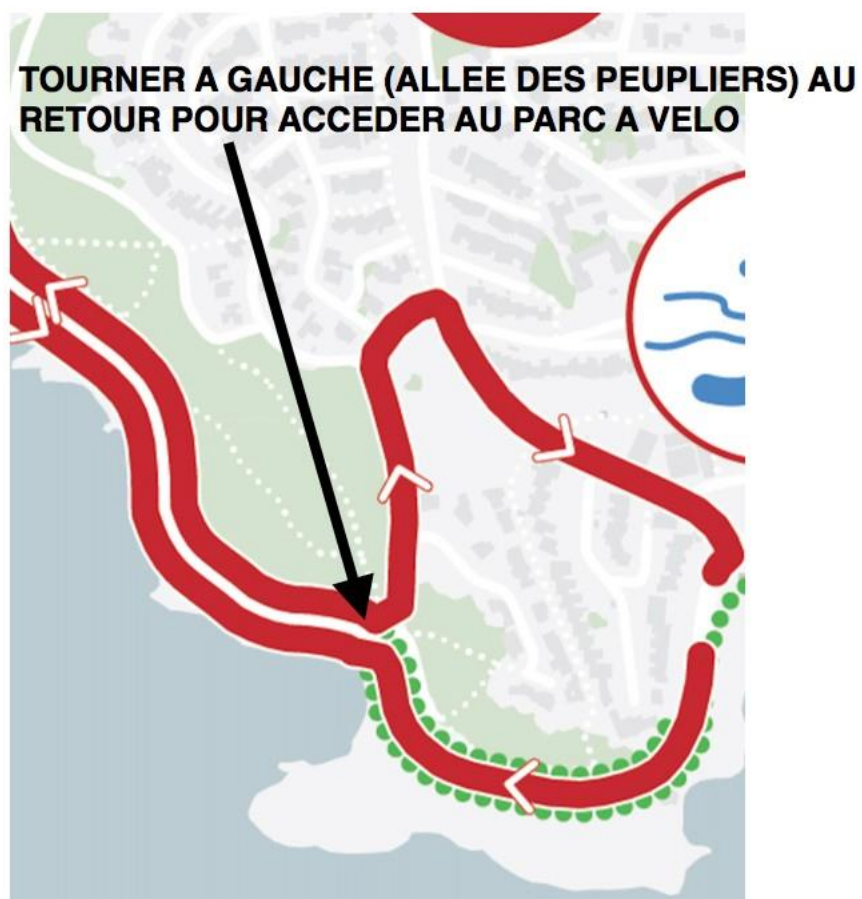
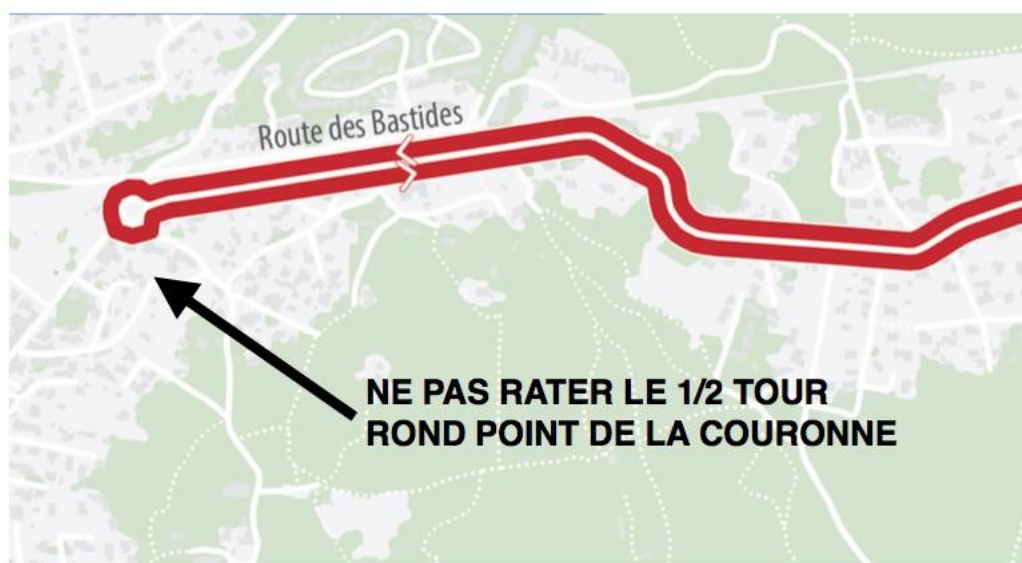


Rond point Avenue des Belges Avenue des peupliers.



Bas Avenue des peupliers croisement D49.

LES POITS SENSIBLES EN VELO POUR LE XS



PARCOURS VELO TRIATHLON XS

Lieu : D49 et D5

Départ et Arrivée : D49 - Anse du petit Nid.

Le parcours vélo est un aller retour depuis l'Anse du Petit Nid à Sausset les Pins jusqu'au rond pont de la Couronne. Il emprunte la route départementales D49 selon le parcours suivants :

Route de la Couronne -> Route des Bastides (D49) -> Rond point de la Couronne sur la route de Martigues (D49) -> Retour sur le D49 -> Carrefour Allée des Peupliers -> Avenue du Grand fossé -> Parc à vélo (D49).



PARCOURS COURSE A PIED TRIATHLON XS/S/M

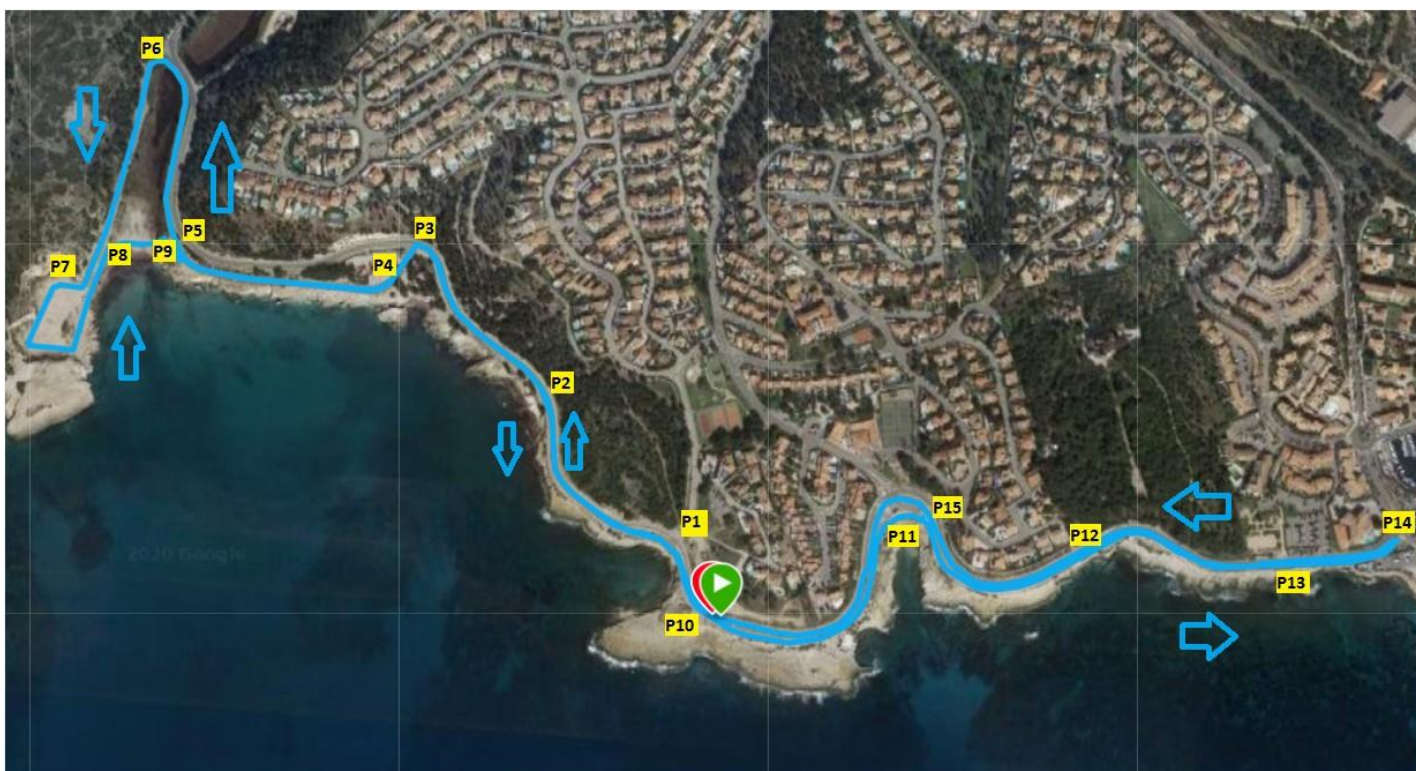
Aller :

Départ anse du petit nid en direction de la plage de la roselière ou s'effectuera le demi tour. Parcours entièrement sur le sentier du littoral.

Retour :

Depuis la plage de la roselière vers Sausset les Pins en passant par l'Anse du petit nid entièrement sur le sentier du littoral. Arrivée directement pour le XS et Demi tour au niveau de l'Hotel le Paradou à Sausset les Pins où la route sera fermée (D49) pour le S (un tour) et M(deux tours).

SOYEZ ATTENTIFS AUX CHANGEMENTS DE DIRECTION NOTAMMENT AU NIVEAU DE L'AIRE D'ARRIVEE



Les différents parcours

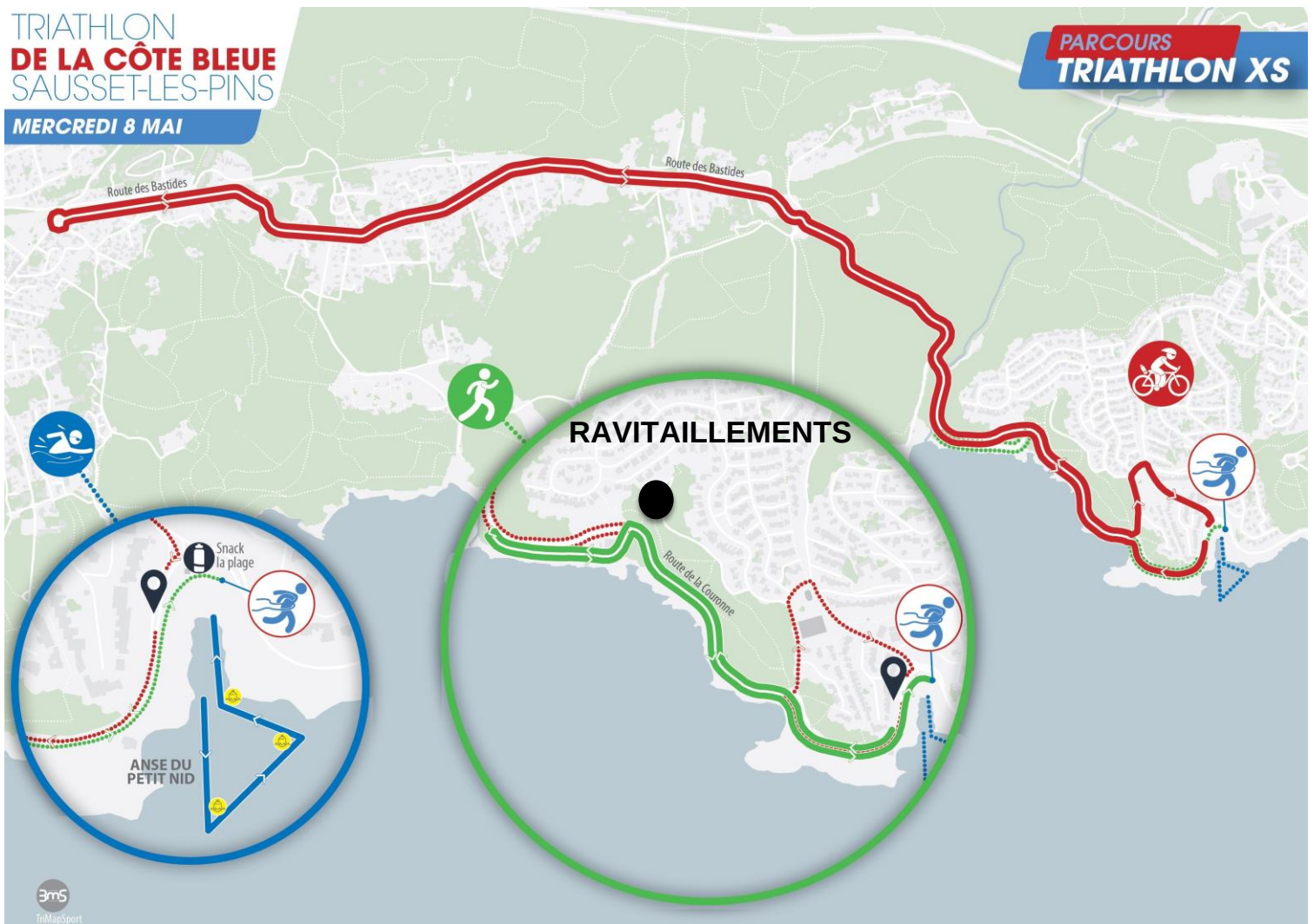
Format XS :

- 400 m de natation
- 10 km de vélo
- 3 km de course à pied

TRIATHLON
DE LA CÔTE BLEUE
SAUSSET-LES-PINS

MERCREDI 8 MAI

PARCOURS
TRIATHLON XS



Les différents parcours

Format S :

- 750 m de natation
- 18 km de vélo
- 5 km de course à pied



Les différents parcours

Format M :

- 1500 m de natation
- 37 km de vélo
- 10 km de course à pied



Zoom sur l'aire d'arrivée course à pied fermée à la circulation :



Les différents parcours pour les jeunes

Format des 6-9ans :

- 50 m de natation
- 1 km de vélo
- 500 m de course à pied

Format 8-11ans:

- 100 m de natation
- 2 km de vélo
- 1 km de course à pied

Format des 10-13ans :

- 200 m de natation
- 4 km de vélo
- 1500 m de course à pied

NATATION : 50 m. Départ dans l'eau.



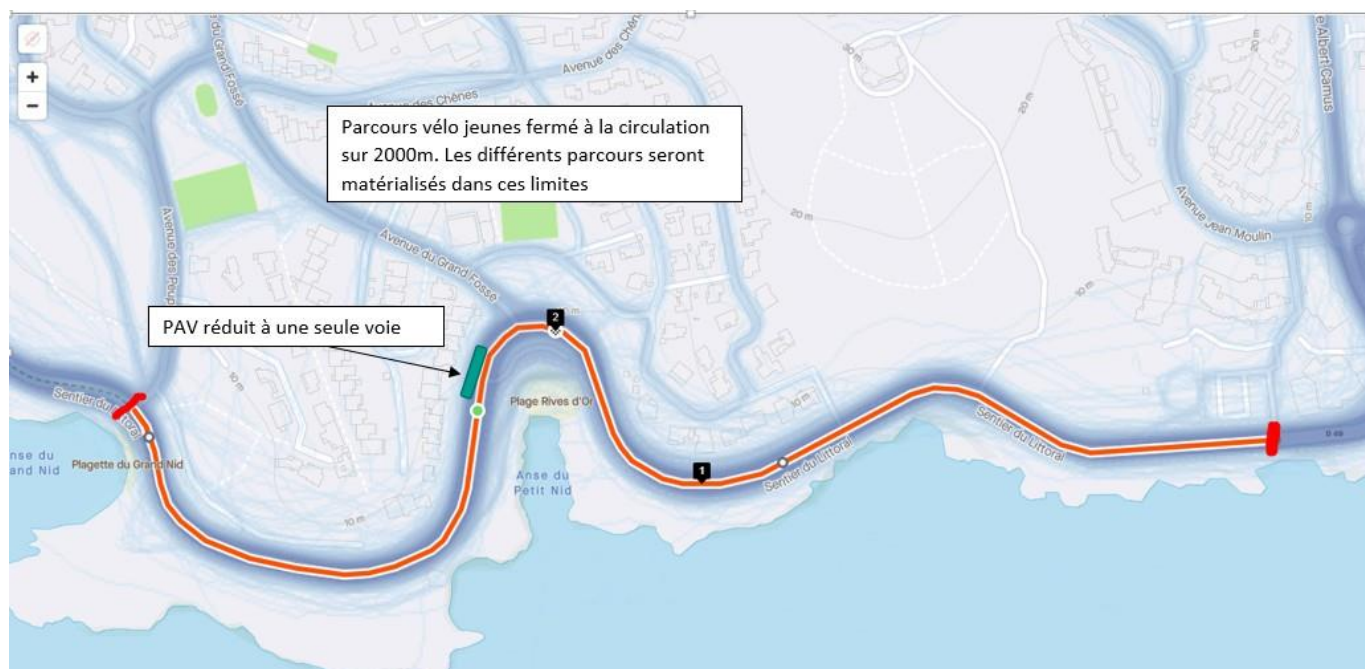
NATATION : 100 m. Départ dans l'eau.



NATATION : 200 m. Départ dans l'eau.



Vélo :



CAP :



FINISHER DE LA COURSE

Après la course pensez à rendre votre puce de chronométrage.

Remise des prix vers 13H30 pour les adultes et 16H00 pour les enfants

Résultat disponible ensuite sur le site :

www.eventicom.fr

REMERCIEMENTS

L'équipe organisatrice de l'association Marignane Triathlon te souhaite une bonne course pour cette 16ème édition du Triathlon de la Côte Bleue.

Nous remercions tous les bénévoles qui sont là pour te soutenir et faire en sorte que l'épreuve puisse avoir lieu.

Merci à la commune de Sausset les pins et aux services des sports pour leur soutien et leur contribution dans cette manifestation Triathlon ainsi qu'à nos partenaires pour leur investissement.

Nos partenaires :

HEAD
SWIMMING



Les Vêtements Gautier - ...



FRAMATEQ
Vente - Maintenance - Location - TP
Votre plus court chemin vers le SERVICE



Merci aux institutions

