

**DIMANCHE**  
**17**  
**OCTOBRE**  
**2021**



[WWW.TRIATHLONDESAINTRAPHAEL.FR](http://WWW.TRIATHLONDESAINTRAPHAEL.FR)



**GUIDE DES ATHLÈTES**



# Présentation

Bienvenue à Saint Raphaël pour une nouvelle édition du triathlon de la Corniche d'Or ! Le climat est encore très doux et ensoleillé, la mer autour des 22 degrés, le mois d'octobre se prête à merveille à la pratique du triathlon sur la Côte d'Azur. Le départ de l'épreuve sera donné sur la plage de sable du Veillat situé au cœur de Saint Raphaël, vous nagerez 750m ou 1500m selon la course que vous avez choisi de faire, le port de la combinaison sera autorisé mais pas obligatoire.

Le parcours natation se déroule entre la grande roue de Saint Raphaël et l'île du lion de Mer, le spectacle sera garanti pour les compétiteurs comme pour les spectateurs. Une fois sorti de l'eau, vous enfourcherez votre vélo pour suivre la route du bord de mer jusqu'à Agay, soit environ 10 km sans grande difficulté, juste de quoi se mettre en jambes. S'en suivra une boucle de 20km bien vallonnée au cœur du massif de l'Esterel avec comme décor les roches rouges, les pins et la mer en contre-bas. Pour finir la partie vélo en douceur, vous reprendrez la route du bord de mer en sens inverse de Agay vers Saint Raphaël. Une fois le vélo posé et les chaussures de course aux pieds, vous partirez sur un circuit tout plat en aller et retours entre le vieux port et le port de Santa Lucia, sur 5 ou 10km vous longerez la mer en permanence pour terminer l'épreuve sur les magnifiques jardins Bonaparte qui surplombent la basilique Notre Dame, le vieux port et la plage du Veillat. Le triathlon de la Corniche d'Or c'est l'occasion de terminer sa saison sur une belle épreuve, et que vous soyez concurrent ou spectateur, nous vous donnons rendez-vous le 17 octobre à Saint Raphaël !

# Accès au site



## Distance des grandes villes

| Ville     | En avion                                                                      | En train                            | En voiture           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| Paris     | Paris-Nice : 1h30 (+ trajet Nice / Saint-Raphaël, 50min en voiture ou train ) | 4h45 (TGV, lignes directes)         | 8h45                 |
| Lyon      | Lyon - Nice : 1h (+ trajet Nice / Saint-Raphaël)/                             | 3h30 (Gare Saint-Raphaël Valescure) | 4h                   |
| Bordeaux  | Bordeaux - Nice : 1h20 (+ trajet Nice / Saint-Raphaël)                        | 8h30 (Gare Saint-Raphaël Valescure) | 6h30 (Via A62 et A8) |
| Marseille | /                                                                             | 1h30 (Gare Saint-Raphaël Valescure) | 1h30 (via A8)        |

## Accès en voiture

- Autoroute du Soleil A8 en provenance de toute la France et l'Italie. Prendre les sorties :
- Sortie n°36 Le Muy : Accès à Roquebrune-sur-Argens
- Sortie n° 37 Puget-sur-Argens / Fréjus : Accès à Puget-sur-Argens
- Sortie n° 38 : Accès à Fréjus Centre / Saint-Raphaël
- Sortie n°39 Les Adrets de l'Estérel : Accès à Les Adrets de l'Estérel et les Villages du Pays de Fayence



[Google Maps: Site de course](#)

# Accès au site



## Accès en train

---

Gare TGV Méditerranée  
Saint-Raphaël Valescure  
situé en centre-ville  
à 1km du jardin Bonaparte

Infos

Paris – Saint-Raphaël : 04h40

Lyon- Saint-Raphaël : 03h30

Marseille – Saint-Raphaël : 01h30

Préparez votre voyage sur Oui.sncf & TGV.com

Liaison Europe

Bruxelles : TGV Thalys

Suisse : TGV Lyria

Préparez votre voyage avec TGV.com

## Accès en avion

---

### Aéroport International Nice Côte d'Azur

Tél : + 33 (0) 820 423 333 (0.12 /mn)

E-mail : [erc@cote-azur.cci.fr](mailto:erc@cote-azur.cci.fr)

Site : [nice.aeroport.fr/](http://nice.aeroport.fr/)

Distance Nice/ Fréjus Saint-Raphaël = 65 kms

### Aéroport International Toulon-Hyères

Tel : + 33 (0) 825 018 387 (0.15 €/mn)

E-mail : [accueil.aeroport@var.cci.fr](mailto:accueil.aeroport@var.cci.fr)

Site : [toulon-hyeres.aeroport.fr](http://toulon-hyeres.aeroport.fr)

Distance Toulon/ Fréjus Saint-Raphaël = 93 kms

Vols quotidiens sur Londres avec Ryanair

# Accès parking



## Parking payant

---

### Parking Bonaparte

- Parking souterrain
- Quai Albert 1er · 04 94 82 64 01
- Ouvert 24h/24

### Parking Kennedy

- Parking souterrain
- 171 Cr Jean Bart · 04 94 82 64 01
- Ouvert 24h/24

### Parking Pierre Coulet

- Parking souterrain
- Pl. Pierre Coulet · 04 94 82 64 03
- Ouvert 24h/24

### Parking Indigo Saint-Raphaël De La Gare

- Parking couvert
- 123 Rue Antoine Barrière · 04 94 40 56 78
- Ouvert 24h/24

## Parking Gratuit

---



### Parking Beaurivage

- Gratuit hors juin à septembre
- 500 m remise des dossards



### Parking Santa Lucia Entrée bassin Nord

- GRATUIT
- 800 m remise des dossards



### Parking Port Santa-Lucia - Entrée bassin Sud

- Gratuit
- 1500m remise des dossards



[Carte des parking Saint-Raphaël](#)

# HÔTELLERIE

---

Trouvez votre hébergement sur Saint-Raphaël

Découvrez tous les hôtels, campings, chambres d'hôtes... du territoire Estérel Côte d'Azur ! Tous les établissements sont visités par nos conseillers afin de vous proposer les meilleurs hébergements du territoire !

Réservez séjour en ligne !

Découvrez ci-dessous la liste des hôtels de la destination. Comparez et sélectionnez l'établissement de votre choix aux dates désirées. Réservation sécurisée en quelques clics.



Suivre le lien reservation Hoteliers

# DIRECT-LIVE



## COMMENT SUIVRE LA COURSE

---

Pour ne pas rater votre passage, n'oubliez pas de dire à vos proches de suivre le LIVE sur le site de la page Facebook triathlon de saint Raphaël by ROXIM et Trimax.

Et pour connaître et prédire vos prochains pointages sur les tapis de chronométrage sur le site Timing Zone.

# PROGRAMME

|                                                                                                |                                 | S             | M             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|---------------|
| Retrait des dossards <b>samedi 16 octobre</b><br>Jardin Bonaparte                              |                                 | 14h00 à 18h00 | 14h00 à 18h00 |
| Retrait des dossards <b>dimanche 17 octobre</b><br>Jardin Bonaparte                            |                                 | 6h30 à 8h00   | 8h30 à 12h30  |
| Entrée des vélos dans l'aire de transition                                                     |                                 | 7h00          | 11h15         |
| Fermeture de l'aire de transition                                                              |                                 | 8h00          | 12h30         |
| Exposé d'avant course                                                                          |                                 | 8h15          | 12h35         |
| Départ course                                                                                  | Femme :                         | 8h30          | 12h50         |
|                                                                                                | Homme :                         | 8h40          | 13h00         |
| Horaire natation                                                                               | Sortie 1 <sup>er</sup> nageur   | 8h45          | 13h20         |
|                                                                                                | Sortie dernier nageur           | 9h15          | 13h55         |
| Horaire vélo                                                                                   | Retour 1 <sup>er</sup> cycliste | 9h30          | 14h30         |
|                                                                                                | Retour dernier cycliste         | 10h15         | 15h45         |
| Arrivée du premier concurrent                                                                  |                                 | 9h40          | 15h05         |
| Récupération des vélos (horaire prévisionnel-ouverture à l'arrivée à T2 du dernier concurrent) |                                 | 10h40         | 16h45         |
| Remise des récompenses                                                                         |                                 | 11h00         | 16h30         |



# RETRAIT DES DOSSARDS

Vous trouverez ci dessous toutes les informations nécessaires concernant les mesures sanitaires.

Pour retirer votre dossard au jardin Bonaparte, nous suivons l'évolution des conditions sanitaires et des restrictions qui en découlent.

L'ensemble de ces mesures peuvent être modifiées selon l'évolution du contexte sanitaire.

Par Décret n° 2021-955, les évènements sportifs rassemblant plus de 50 personnes seront soumis au pass sanitaire.

Tous les participants et accompagnants devront présenter au **moment de l'entrée au jardin Bonaparte l'un de ces documents:**

**Un test négatif RT PCR ou antigénique** datant de moins de 72h avant le départ de votre épreuve.

**Un certificat de rétablissement de la Covid 19** datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois par rapport à la date de votre épreuve.

**Un certificat de vaccination valide** (en général : 7 jours minimum entre la deuxième vaccination et le départ de votre épreuve, à vérifier suivant le type de vaccination).

L'un de ces documents devra être présenté en format papier ou digital avec un QR code et uniquement pour les personnes majeures.

## Public, athlètes et accès village retrait des dossards jardin Bonaparte

**UN CERTIFICAT  
DE VACCINATION**  
À condition de disposer d'un  
schéma vaccinal complet.

**UN TEST NÉGATIF**  
RT-PCR ou antigénique  
de moins de 48h.

**OU**

**UN CERTIFICAT  
DE RÉTABLISSEMENT**  
de la Covid-19 : test RT-PCR  
ou antigénique positif datant  
d'au moins 11 jours et  
de moins de 6 mois.

# RETRAIT DES DOSSARDS

## JARDIN BONAPARTE

Samedi 16 octobre

- 14h à 18H Format S et M

Dimanche 17 octobre

- 6h30 à 8h00 Format S
- 8h30 à 12h30 Format M

Le pack course contient

- 1 dossard (pensez à prendre une ceinture porte dossard ou des épingles à nourrice, 3 points d'attache obligatoires)
- 1 bonnet de natation à porter sur la partie natation
- 1 autocollant à fixer sur la tige de selle du vélo
- 2 tatouages : un pour l'épaule gauche, un pour le mollet gauche,
- 1 masque chirurgical
- 1 gourde (pour les inscrits au format M)

**N'oubliez pas la licence FFTRI ou le certificat médical et une pièce justifiant l'identité pour le retrait du dossard. -Le pass sanitaire et le port du masque sont obligatoires. Le certificat médical doit dater de moins d'un an au jour de la course avec la mention Triathlon en compétition. Pour tout oubli ou pièces non valables, nous serons dans l'obligation de vous refuser le départ.**



# SITE : Arrivée. Village. Dossard



## Légende

- Sens course à pied
- Ligne d'arrivée
- Chronomètre
- Tente ravitaillement 6\*3
- Agent de sécurité
- Tente dossard 6\*3
- Zone publique
- Concurrent remise des dossards/piétons
- Podium
- Ecran géant
- Stand
- Barrière Vauban 2,5\*0,9 m
- Barrière Heras 3\*2 m
- G.B.A.
- Régie 1 tente 3\*6  
Et une tente 3\*3
- Passage course à pied
- Passage piéton

## Plan jardin Bonaparte aire remise des dossards et arrivée



# SITE PARC À VÉLO



## Légende

- Sens course à pied
- Ligne d'arrivée
- Chronomètre
- Tente ravitaillement 6\*3
- Agent de sécurité
- Tente dossard 6\*3
- Zone publique
- Concurrent remise des dossards / piétons
- Podium
- Ecran géant
- Stand
- Barrière Vauban 2,5\*0,9 m
- Barrière Heras 3\*2 m
- G.B.A
- Liaison natation
- Liaison vélo
- Liaison course à pied
- Passage course à pied
- Passage piétons





# BRIEFING CONSIGNES ORGANISATEUR

Chaque triathlète recevra un dossard lors du retrait de son pack de course. De même, il recevra sa puce électronique à l'entrée du parc à vélo. Il faudra la fixer à la cheville gauche. Le dossard est à conserver jusqu'au retrait du vélo. Celui-ci sert de laissez-passer pour : ° L'accès au parc à vélo ° Les aires de transition ° L'accès à la zone ravitaillement ° le retrait du vélo du parc en fin de course.

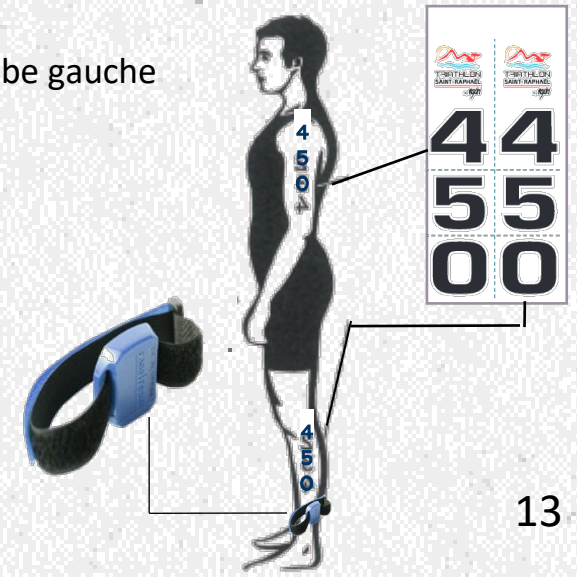
**Il est interdit d'entrer dans le parc à vélo avec un sac**

Pour récupérer votre vélo après l'épreuve à partir de 10h45 (format S) et 16h45 (format M), obligation d'être muni également de votre dossard. Vous devrez vous-même déposer votre puce dans un bac, dès l'arrivée franchie.

L'Estérel est classé zone Natura 2000 zéro déchet jeté sous peine de disqualification.

Avant de rentrer dans le parc vous devez.

- Tatouage à mettre sur le bras et la jambe gauche
- Coller l'autocollant sur la tige de selle



# BRIEFING CONSIGNES ARBITRALES



- Tatouage à mettre sur le bras et la jambe gauche
- Ceinture porte dossard trois points obligatoire
- Un seul dossard sera fourni par l'organisation, l'athlète doit donc faire le nécessaire pour que son dossard soit derrière en vélo et devant en course à pied
- Port du masque obligatoire jusqu'au départ
- Jeter les masques dans les poubelles prévues à cet effet
- Epreuve individuelle donc : aucune aide ou accompagnement extérieur pendant les courses
- Un concurrent qui franchit la ligne d'arrivée sans dossard lisible par l'avant ne sera pas classé. Un marquage du numéro de dossard de l'athlète sera fait à l'entrée du parc à vélo, mais il ne dispense pas le port du dossard pendant l'épreuve (sauf natation)
- Les trifonctions sont ouvertes au maximum jusqu'au sternum. L'athlète doit obligatoirement porter un haut.
- Comptage des tours à la charge de l'athlète avec chouchous distribués à chaque tour

**Il est interdit d'entrer dans le parc à vélo avec un sac**



# BRIEFING NATATION

- Port du dossard sous la combinaison autorisée
- Départ en masse décalé homme et femme
- Port du masque obligatoire jusqu'au départ
- Jeter les masques dans les poubelles prévues à cet effet
- Port du bonnet de l'organisation obligatoire
- Départ de la boucle natation prendre 1ère bouée main droit
- 1 boucle de 1 500 m Format M
- 1 boucles de 750 m format S

## Les règles en natation :

- ° En dessous de 12°C, la natation est annulée et remplacée par une épreuve en duathlon
- Le port de la combinaison est autorisé lorsque la température de l'eau est comprise entre 16°C et 24,5°C .
- ° En dessous de 16°C , la combinaison est obligatoire .
- ° Si la température de l'eau est supérieure à 24,5°C, la combinaison est interdite. (Natation en tri fonction ou maillot de bain)
- ° **Les accessoires de natation sont tous interdits (planche, palmes, tuba, pullboy,.....)**

Location combinaison chez notre partenaire



Contact@waatdistribution.com

# PLAN NATATION



**Format M :** 1 boucle. Départ / arrivée plage Veillat



**Format S :** 1 boucle. Départ / arrivée plage Veillat



# BRIEFING VÉLO

- Port du casque obligatoire
- Roulez prudemment même si certaines routes sont fermées dans le sens inverse de la course
- Respecter et appliquer les règles du code de la route à tout moment
- Monter sur le vélo après et descendre du vélo avant la ligne
- Drafting interdit
- Attention dans la descente du rocher de Saint Barthélémy. La route et les virages sont dangereux.
- Ne rien jeter sur la chaussée (Esterel classé zone Natura 200)
- 1 ravitaillement sur le format M propose uniquement: eau, coca-cola, bananes et abricots secs
- Les bénévoles rempliront votre gourde pour éviter les contacts

## Règles en vélo

Carton JAUNE : avertissement ou mise en conformité ( Stop and Go )

Carton BLEU(vélo uniquement): pénalité 5 minutes

Carton ROUGE : Disqualification

° Si vous avez un carton bleu, les arbitres signaleront au chronométreur les minutes de pénalité

À rajouter à votre temps cumulé.

zone de pénalité sous abri, près du parc vélo

° En cas de contestation non justifiée, vous serez disqualifié .

Réparation de dernière minute chez notre partenaire

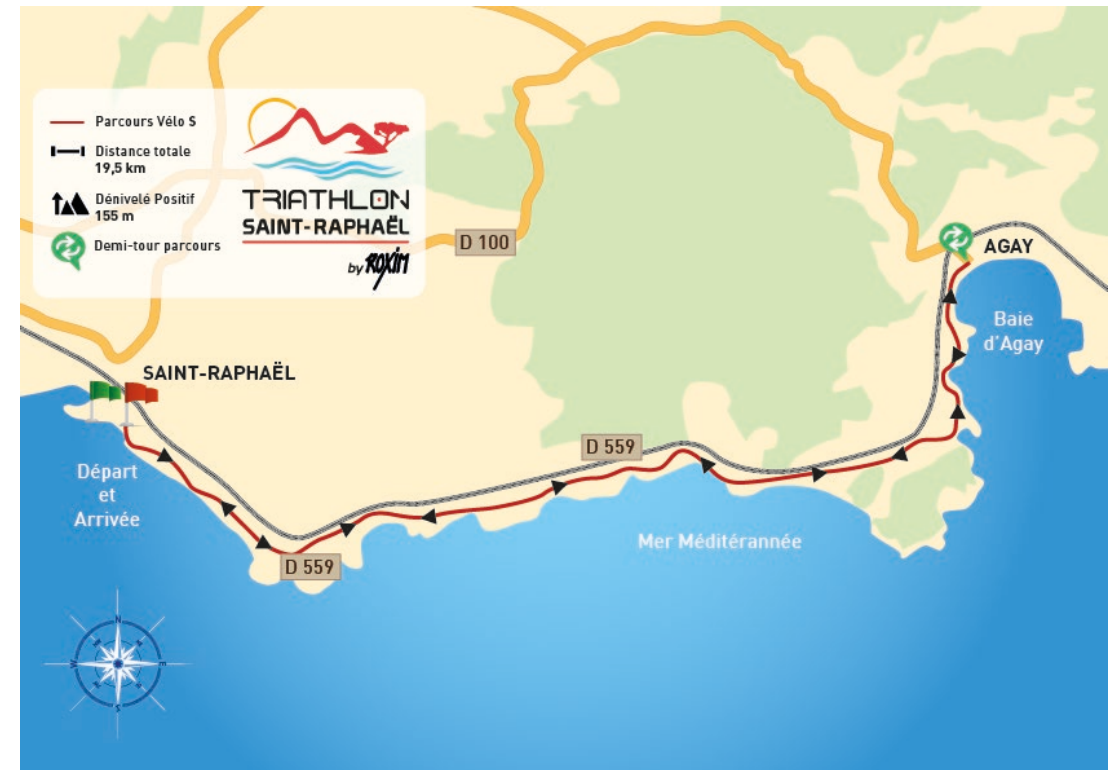
# PLAN VÉLO



**Format :M** 1 boucle 45,4 km dénivelé 436 m



**Format S** 1 boucle 19,5 km dénivelé 155 m





# BRIEFING COURSE À PIED

- Dossard tourné à l'avant
- Format M deux boucles de 5km
- Format S une boucle de 5km
- Un ravitaillement : eau, coca-cola, bananes, abricots secs à 100 m de la sortie parc à vélo

**Matériel de dernière minute venez chez notre partenaire**



# PLAN COURSE À PIED



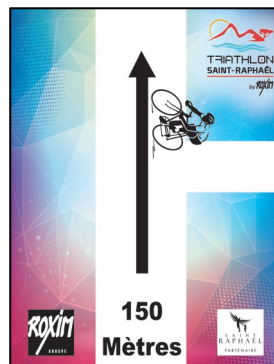
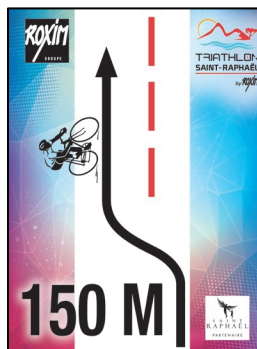
**Format M** 2 boucles **Format S** 1 boucle



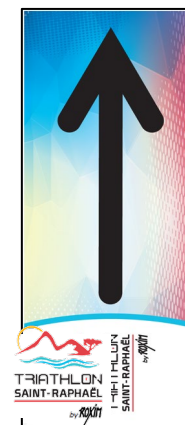
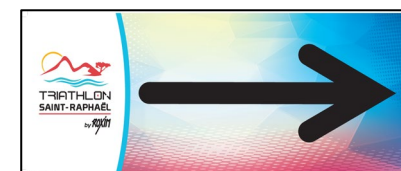
# Balisage



## Vélo



## Course à pied



## Zone de propreté



# TOUTE L'ÉQUIPE

D'ORGANISATION VOUS SOUHAITE  
UNE EXCELLENTE COURSE !

Rendez-vous le 17 octobre 2021