

TRIATHLON DE LA CÔTE BLEUE



DOSSIER BRIEFING DE COURSE JEUDI 08 Mai 2025 SAUSSET LES PINS





Chers Triathlètes,

Nous arrivons à quelques jours de la 19ème édition de votre évènement TRIATHLON DE LA CÔTE BLEUE combinant un Triathlon S et M.

C'est avec grand plaisir que l'association sportive de Marignane Triathlon vous accueille sur cette belle commune de Sausset les pins. Vous serez près de 900 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



Situation Géographique



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 jeudi 08 Mai 2025 de 8h00 à 14H00 en accès libre pour tous.

Programme :

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

11h30 : protocole remise des prix courses S/M

12h : Ouverture du Parc à Vélo

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 bonnet fourni par l'organisation
- 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 terminé 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

Pas de ravitaillement sur le parcours vélo. Un ravitaillement sur le parcours CAP au niveau de la corniche. 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
- Le Bonnet
- Votre cadeau participant





Couleur des dossards selon votre épreuve :

- Bleu = M
- Rouge=S



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
- Le bonnet fourni par l'organisation
- 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



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 = 8H45 S/M 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.

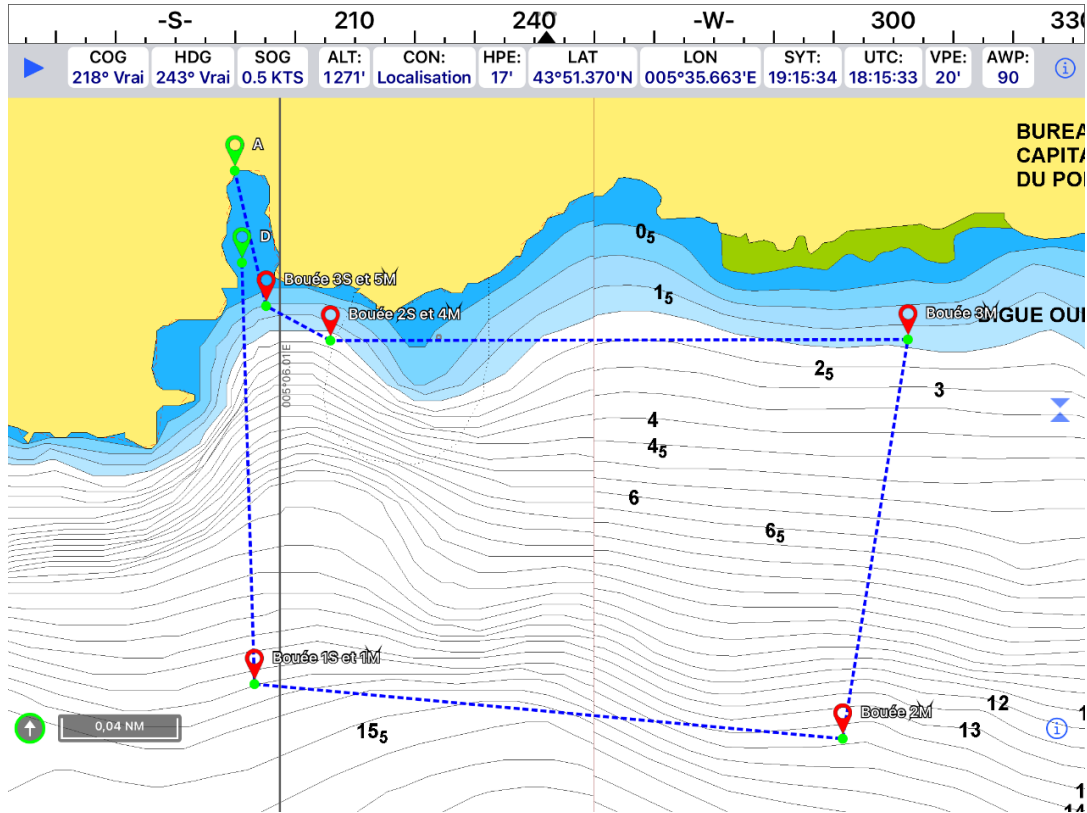


LES POINTS SENSIBLES EN NATATION

9h00 - LE M

Sortie de l'eau du 1^{er} : 9h20

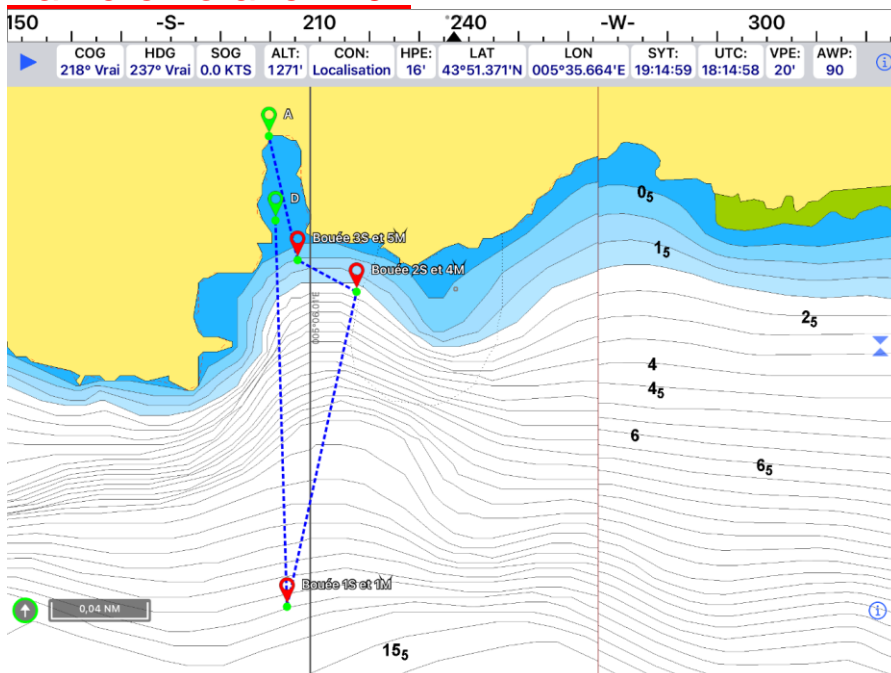
Barrière horaire : 10h



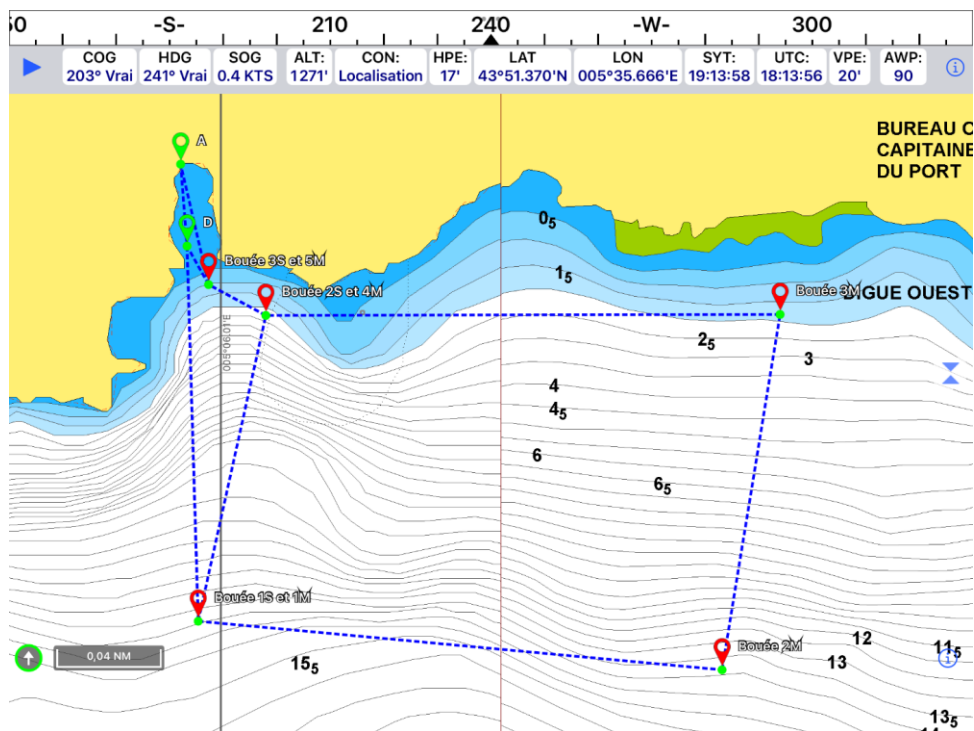
9h05 le S :

Sortie de l'eau du 1^{er} : 9h15

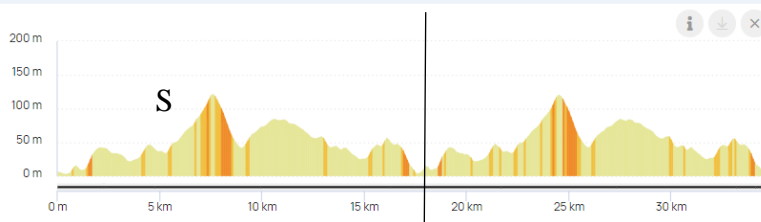
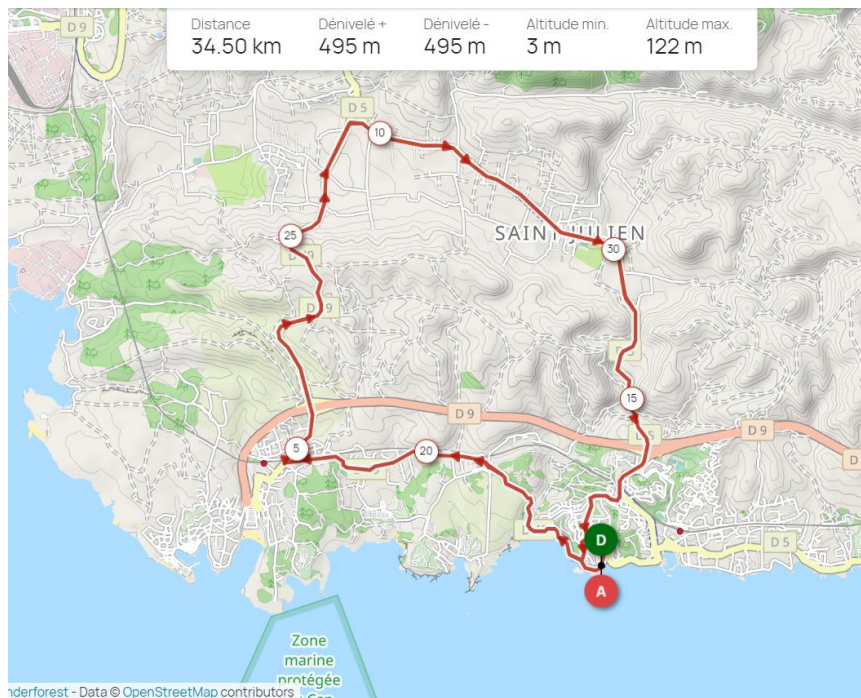
Barrière horaire : 10h



Superposition des parcours natation des deux épreuves. Les bouées seront positionnées comme ci-dessous :



Parcours vélo S/M : [Lien : Parcours Open Runner](#)



Descente sur Sausset :

ATTENTION cette année la descente se fera par l'avenue du grand fossé

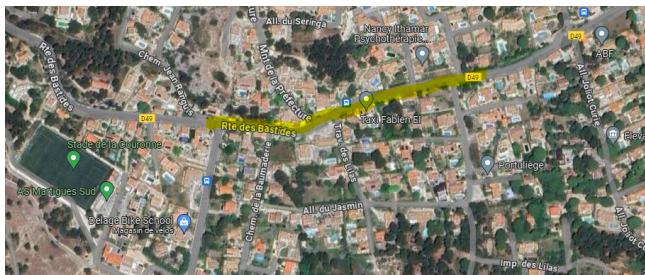


Les points sensibles parcours vélo :

Bas Avenue des peupliers croisement D49.
ATTENTION Virage à négocier



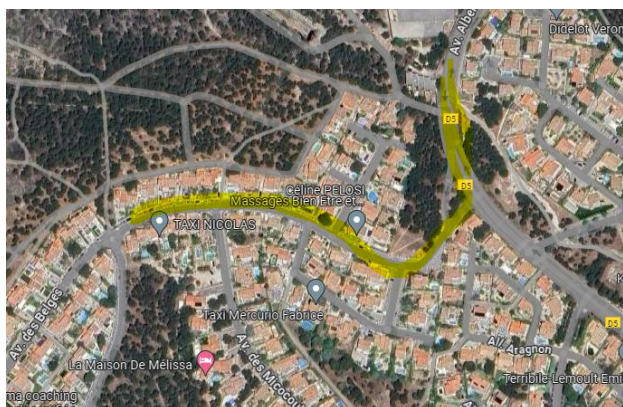
D49 Route des bastides avant de remonter vers la Couronne.
ATTENTION route endommagée



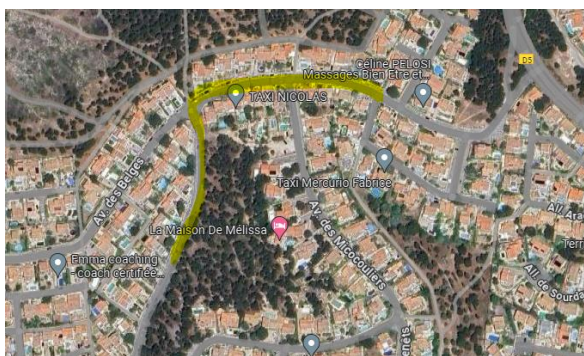
Rond-point de la Couronne
ATTENTION la circulation peut être dense



D5 retour sur Sausset Avenue Albert Camus après le collège
croisement avenue des Belges.
ATTENTION la circulation peut être dense



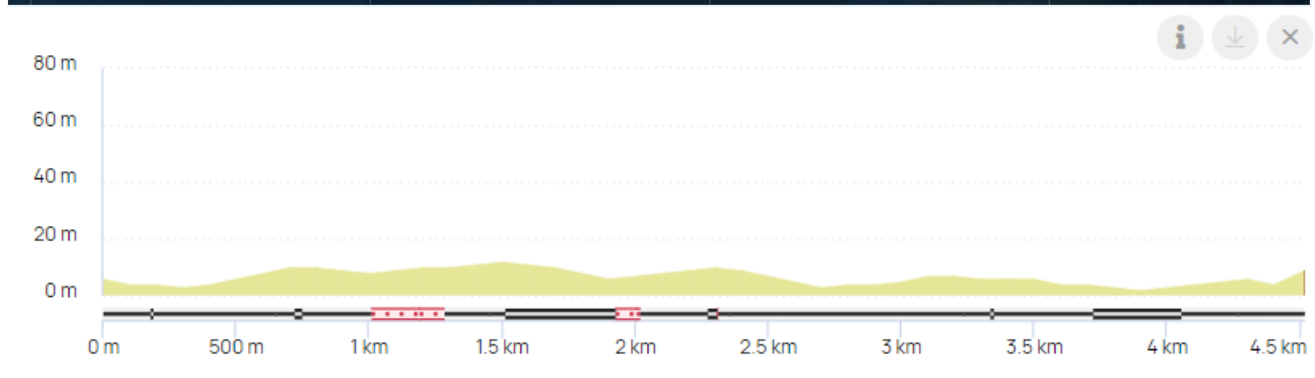
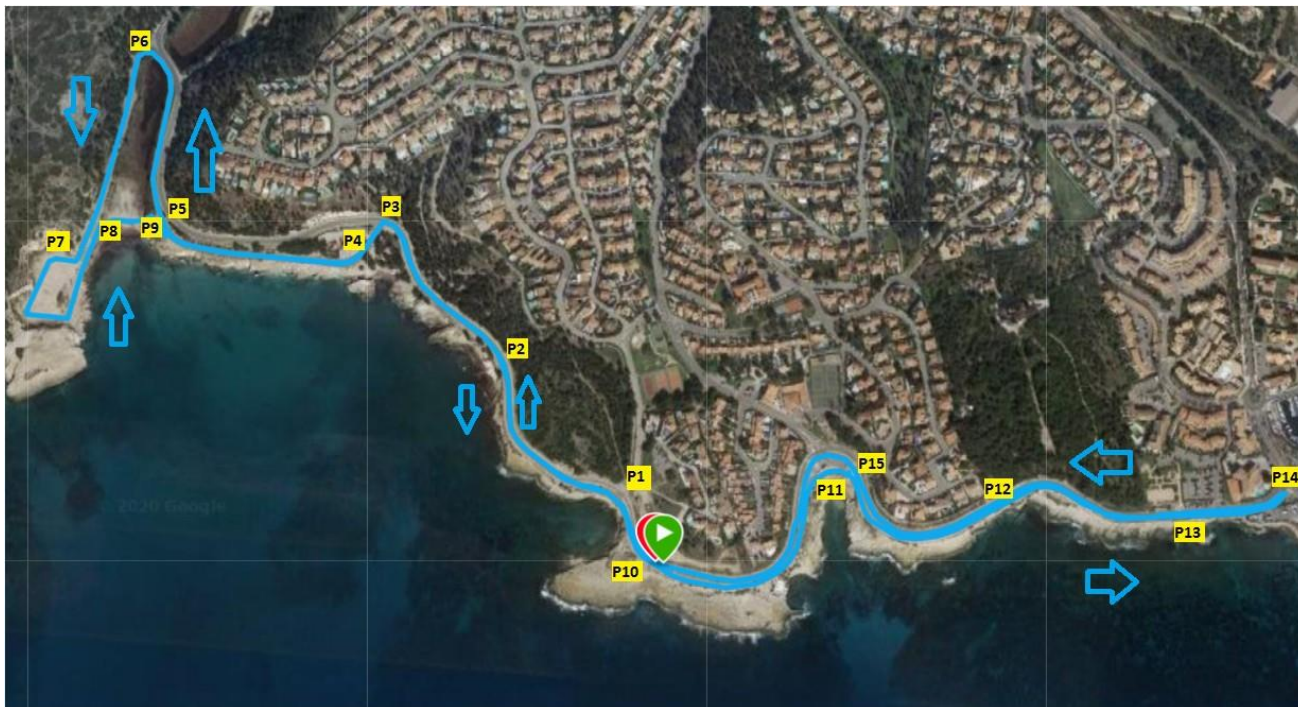
Rond point Avenue des Belges Avenue du grand fossé



Descente avenue du grand fossé ATTENTION prudence dans cette descente. Dos d'anes et chicanes.



PARCOURS COURSE A PIED TRIATHLON 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. 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

Les différents parcours

Format S :

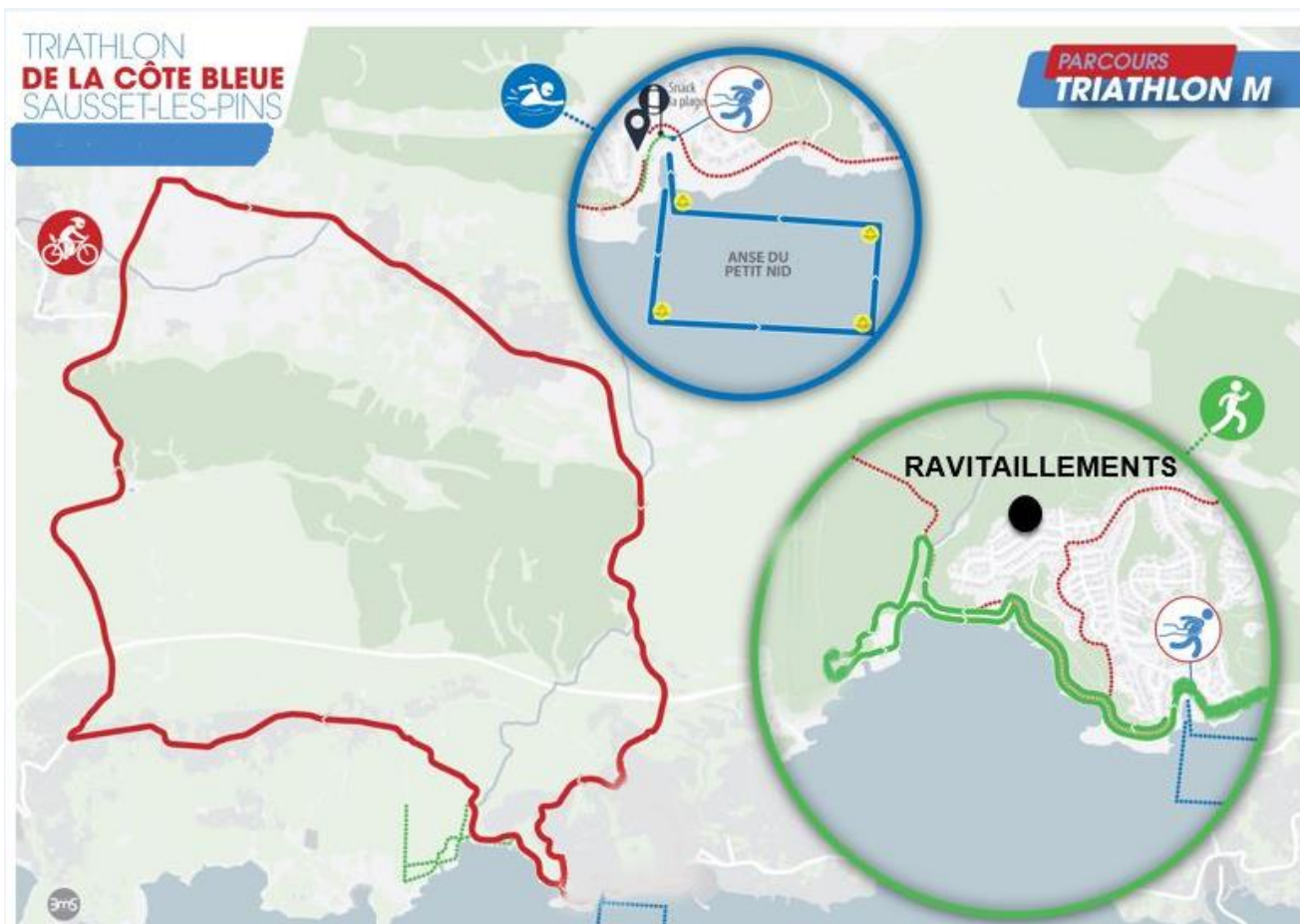
- 750 m de natation
- 18 km de vélo
- 5 km de course à pied



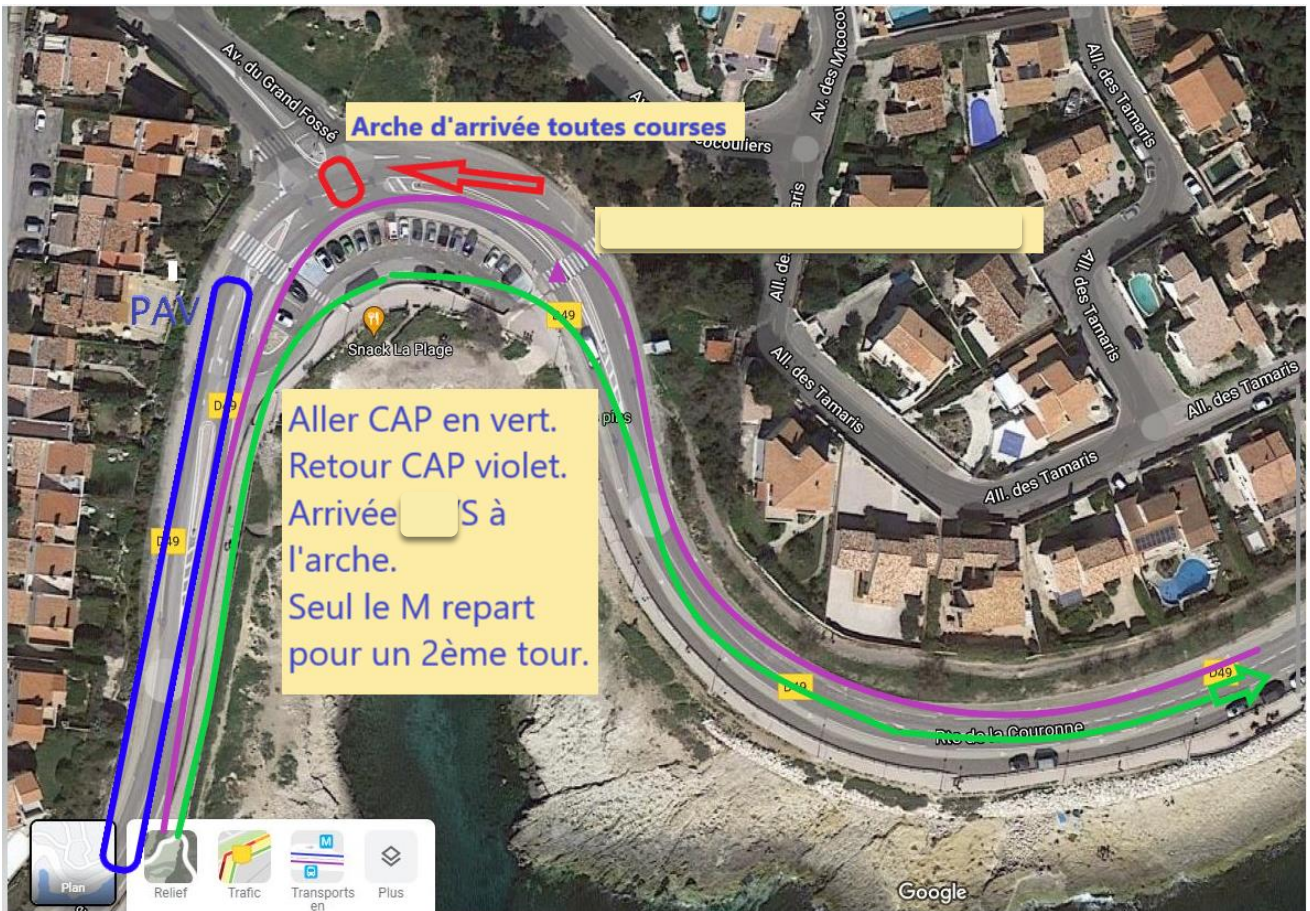
Les différents parcours

Format M :

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



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



FINISHER DE LA COURSE

Après la course pensez à rendre votre puce de chronométrage.

Remise des prix vers 11H30

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 18ème 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 :



Les Vêtements Gautier - ...



Merci aux institutions

