



TRIATHLON DES LUMIÈRE
DIMANCHE 27 AVRIL 2025

SwimRun S

Triathlon S

Triathlon XS

Association Organisatrice

LA CIOTAT TRIATHLON

Maison des Associations

Place Evariste Gras

13600 LA CIOTAT

<https://la-ciotat-triathlon.assoconnect.com/>

laciotatriathlon@gmail.com





1. PROGRAMME PREVISIONNEL

3 épreuves sont organisées dans la même journée dans l'ordre suivant :

- un SwimRun format S,
- un Triathlon format S
- un Triathlon format XS

Nous attendons un maximum de 560 personnes sur les différents formats de courses ouvertes aux adultes.

Dimanche 27 avril 2025	1/ SwimRun S	2/ Triathlon S	3/ Triathlon XS
Retrait des dossards la veille	16h00 à 18h00		
Retrait des dossards le jour J	7h15 à 7h45	7h15 à 9h30	7h15 à 11h30
Ouverture du parc à vélo	N/A	9h00	11h15
Fermeture du parc à vélo	N/A	9h45	12h15
Horaire de départ	8h00	10h00	12h30
Arrivée du premier concurrent	9h09	11h05	13h05
Arrivée du dernier concurrent	9h50	12h00	14h00
Barrières horaires	9h55	12h00	14h00
Réouverture de l'aire de transition	N/A	12h15	14h00
Remise des récompenses	10h30	14h00	14h00
Remise des récompenses → spécifique entreprises	N/A	12h30	N/A

* Ces horaires sont donnés à titre indicatifs et sont susceptibles d'adaptation en fonction de l'arrivée du dernier concurrent sur chacune des courses.



2. REGLEMENT DES EPREUVES

Volet sanitaire : Tous les participants devront respecter les conditions sanitaires en vigueur au moment de la course.

Le Triathlon des Lumière est une épreuve organisée par l'association sportive « La Ciotat Triathlon » sous l'égide de la FFTRI et de la ligue PACA. Les épreuves consistent à enchaîner en continu et sans arrêt du chronomètre la natation, le cyclisme et la course à pied selon des distances différentes en fonction du format choisit par le compétiteur.

Les différents formats sont les suivants :

- **Le SwimRun S** enchaînement de parcours de natation et course à pied répétés (2 boucles pour un total de 2,2 km de natation et 6,6 kms de course à pied)
- **Le S** (750 m de natation / 19 km de vélo / 5 km de course à pied)
- **Le XS** (350 m de natation / 8 km de vélo / 2,4 km de course à pied)

En natation, il s'agit d'effectuer un parcours en mer au départ de la plage du Cynros. En fonction du format de course, le compétiteur devra effectuer la distance selon un balisage de bouées positionnées dans l'eau.

En vélo, le respect du code de la route est obligatoire et il s'agit d'effectuer un parcours sur route ouverte au départ de l'esplanade Langlois de La Ciotat en suivant le balisage mis en place et qui correspond au plan de chaque épreuve.

Pour le format S ainsi que le format XS, les épreuves de vélo se feront sur une seule boucle.

En course à pied, il s'agit d'effectuer un parcours en bord de mer pour faire les distances prévues aux différents formats de courses.



Article 1 : Inscriptions

Toute inscription se fait par internet sur le site du chronométreur : <https://eventicom.fr> avec un paiement en ligne sécurisée. Pour être validée toute inscription doit inclure les droits d'inscriptions et l'acceptation du présent règlement.

La participation est limitée à 560 personnes au total des 3 épreuves.
Les courses sont ouvertes aux garçons comme aux filles.

	1/ SwimRun S	2/ Triathlon S	3/ Triathlon XS
Nombre d'individuel maximum	50	300	100
Nombre d'équipes maximum	50	20 relais	20

Toute inscription est ferme et définitive. En cas de non-participation à l'épreuve, le participant ne pourra pas prétendre à un remboursement des droits d'inscriptions.
Un concurrent prenant l'identité d'un tiers sera automatiquement disqualifié.

Article 2 : Briefing

Chaque concurrent, devra assister au briefing et s'engage à respecter la réglementation sportive de la FFTRI et les instructions qui lui seront données par le directeur de course et l'arbitre principal.



Article 3 : Licences

a) Les licenciés

Pour pouvoir participer les licenciés doivent disposer d'une licence en cours de validité et devront justifier de leur identité lors du retrait de dossards. Cette dernière sera demandée au moment de l'inscription.

b) Les non licenciés

Les non licenciés à la FFTRI devront présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition ou du triathlon en compétition ou de la discipline concernée de moins d'un an au jour de l'inscription à la compétition.

Les mineurs au jour de la course devront fournir une autorisation parentale.

De plus, un PASS compétition doit être complété au moment de l'inscription et remis sur le site de notre chronométreur. Toute personne devant faire l'acquisition d'un PASS compétition est informée :

- Qu'elle détient dans le cadre de la manifestation des garanties prévues au contrat d'assurance de responsabilité civile souscrit par la FFTRI auprès du groupe MAIF.
- Que le PASS compétition ne comprend pas de garantie d'assurance de personne et que le non licencié peut souscrire auprès de l'assureur de son choix un contrat d'assurance de personne permettant de le couvrir sur les dommages corporels auxquels la pratique sportive peut l'exposer.
- Que son vélo ne bénéficie d'aucune assurance sur les éventuels dégâts matériels qu'il pourrait causer à son vélo ou aux vélos d'un autre concurrent par l'assurance responsabilité civile fédérale.
- Que les éventuels dégâts matériels causés par d'autres concurrents ne sont pas couverts par l'assurance responsabilité fédérale.



c) Les athlètes étrangers :

Lorsqu'un athlète étranger titulaire d'une licence FFTRI ou d'une licence reconnue par l'ITU est accidenté en France au cours d'une manifestation organisée et ou encadrée par le FFTRI, la société mondiale assistance pourra régler les frais hospitaliers afin d'éviter des avances de trésorerie de la FFTRI, des ligues régionales, des comités départementaux, des clubs, des associations, des établissements affiliés et du bénéficiaire.

Aucun chèque de paiement du montant à garantir ne sera demandé par Mondial Assistance qui facturera directement MAIF.

Le montant des frais médicaux et d'hospitalisation réglés directement aux organismes hospitaliers par la société mondiale assistance et ne pourra pas dépasser la limite des garanties prévues par le contrat fédéral.

L'organisateur attire l'attention sur l'intérêt pour les concurrents de souscrire un contrat d'assurance de personne pouvant couvrir les dommages corporels auxquels peuvent être exposés la pratique sportive.

Nous rappelons qu'il est donc possible de souscrire des garanties, atteintes corporelles complémentaires facultatives permettant de renforcer les garanties de bases du contrat. Nous rappelons aussi qu'il est également possible de souscrire une garantie optionnelle pour les dommages au vélo.

Nous rappelons que pour la catégorie Minime, Cadet et Junior et si le concurrent est mineur au jour de la course, une autorisation parentale est obligatoire.

Article 4 - Puce de chronométrage

L'organisateur fournira à tous les compétiteurs un bracelet type puce électronique avec une fixation en néoprène. Ce dernier doit le porter à la cheville gauche. La non remise du bracelet après la course sera facturée 60 € TTC.

Article 5 - Dossards bracelets athlètes et autocollants

L'organisateur mettra à disposition des concurrents un dossard. Le port de la ceinture porte dossard est donc indispensable. Il est interdit de réduire la taille du dossard et il doit être fixé en trois points minimum.



Un autocollant devra être collé sur la partie avant du casque et sur la tige de selle du vélo.



Article 6 – Natation

Il est interdit d'utiliser le fond, le bord, un autre concurrent, les lignes ou autres objets flottant pour gagner un quelconque avantage.

Pour des raisons de sécurité, il est toutefois autorisé de se reposer temporairement sur un point fixe (si mis à disposition de l'organisation). Les concurrents devront porter le bonnet de bain fourni par l'organisation.

Le vêtement minimum en natation est le maillot de bain non transparent en une ou deux pièces. Les lunettes de natation, masque, pince-nez sont autorisés. Les aides artificielles sont interdites (tuba / gilets / palmes / flotteurs ..) ainsi que le recouvrement des mains et des pieds.

La température de l'eau doit être prise par un arbitre, 1h15 avant le départ, à trois points différents sur le parcours natation, à 60 cm de profondeur. La température la plus basse sera la température de référence. Elle doit être communiquée une heure avant le départ.

L'utilisation d'une combinaison néoprène est autorisée, selon les températures suivantes :

Distance	Annulation de l'épreuve	Combinaison Obligatoire	Combinaison Interdite
Distances jeunes	< 16°C	-	> à 24,5°C
XXS à XXL	≤ 12°C	< à 16°C	> à 24,5°C

La température de course officielle est la moyenne entre la température de l'eau et de l'air extérieur. Le tableau suivant indique des configurations de température lors desquelles la partie natation doit obligatoirement être annulée, en intérieur comme en extérieur.

Pour les épreuves de disciplines enchaînées dont les épreuves de natation se déroulent en intérieur, la température de l'air extérieur doit être au minimum de 8°C. Dans le cas contraire, la partie natation est annulée.

		Température de l'air extérieur (en °C)										
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Température de l'eau (en °C)	22	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	Annulée
	21	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	Annulée
	20	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	Annulée
	19	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	Annulée
	18	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée
	17	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée
	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée
	15	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	14	14	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	13	13	13	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée



En cas d'annulation de la partie natation (température de l'eau, qualité de l'eau, conditions météorologiques défavorables, état de la mer), elle sera remplacée sur les triathlons par une partie pédestre :

- Triathlon S : 2,5 km
- Triathlon XS : 1,2 km



Article 7 – Cyclisme

Toute assistance extérieure, hormis celle des membres de l'organisation et des services de sécurité, est formellement interdite durant la course.

Chaque concurrent s'engage à respecter le code de la route.

Il est de la responsabilité de l'athlète d'avoir un matériel adapté à la compétition à laquelle il participe et de respecter les obligations ci-dessous :



- Utiliser un cycle uniquement muni par la force musculaire
- Utiliser un cycle à 2 roues (vélo couché interdit)
- Porter un casque de cyclisme rigide en conformité avec les normes de sécurité en vigueur sur le territoire Français, jugulaire attachée et ajustée.
- Protéger toutes les extrémités en protubérances (embouts de guidon, surguidon, extrémité des câbles ...).
- Positionner les ajouts aux guidons ainsi que les poignées de freins afin de limiter les risques de blessure en cas de chute ou collision (pour les ceintres droits type VTT, VTC ...). Les ajouts dits « corne de vache » ou « bar ends » sont autorisés.
- Avoir un système de freinage pour chaque roue sur le vélo
- Dans le cadre de la pratique para triathlon, présenter les vélos ou fauteuils à l'arbitre principal pour validation.
- Les concurrents ne sont pas autorisés à s'abriter et à profiter de l'aspiration derrière ou à côté d'un autre concurrent ou véhicule. La distance à respecter est de 7 m entre la roue avant de son vélo et celle de son concurrent.





Article 8 - Course à pied

Durant la course à pied, le dossard devra être porté de façon visible, c'est à dire devant sur le ventre.



Le port du casque cycliste est interdit sur toute la partie pédestre. L'assistance extérieure, le parcours coupé et le torse nu sont interdits. Au terme, un concurrent est jugé arrivé au moment où une partie de son torse passe à la verticale de la ligne d'arrivée.

Un concurrent qui franchit la ligne d'arrivée sans dossard visible par l'avant ne sera pas classé.

Article 9 - Parc à vélo

Aucun sac ne sera toléré dans le parc à vélo.

Il est interdit de monter sur son vélo dans le parc à vélo, il faut monter sur le vélo à la sortie du parc à vélo après la ligne sous la surveillance des arbitres.

Le vélo est déposé dans le parc à vélo par le concurrent, celui-ci est responsable de son matériel. L'organisation du Triathlon des Lumières ne pourra être mise en cause en cas de perte ou de dégradation de celui-ci.



Article 10 – SwimRun

Matériel obligatoire :

- Fourni par le swimrunner :
 - un sifflet par participant
 - chaussures de sport

- Fourni par les organisateurs :
 - Des chasubles pour les concurrents (pour information le lycra porté directement sur la peau peut être irritant)
 - une puce chronométrique

Matériel autorisé :

- plaquettes de main (paddles)
- flotteurs d'une taille inférieure à 40x30x20cm (type pull boy)
- lunettes de natation
- ravitaillement personnel
- corde entre le binôme inférieure à 3 mètres

Matériel interdit :

- Tout autre matériel est formellement interdit (palmes, masque, tuba, etc).



- Les swimrunners doivent passer la ligne de départ et d'arrivée ensemble avec leur bonnet sur la tête, leur chasuble et la puce chronométrique à la cheville gauche d'un des équipiers.
- L'ensemble du matériel choisi au départ par une équipe devra être conservé jusqu'à la fin de la course.
- Un contrôle de matériel pourra être effectué au départ ou pendant la course : chaque binôme devra pouvoir montrer qu'il possède bien le matériel obligatoire auquel cas il pourra être disqualifié.
- Il est de la responsabilité du swimrunner d'être bien préparé pour l'épreuve et d'avoir un matériel adapté à la compétition à laquelle il participe.

A SAVOIR : selon les conditions météorologiques :

Si la température de l'eau est en dessous de 16°C

la combinaison sera obligatoire pour l'ensemble des swimrunners

Si la température de l'eau est comprise entre 16°C et 24,5°C

la combinaison sera non obligatoire pour l'ensemble des swimrunners.

Si la température de l'eau est au-dessus de 24,5°C

la combinaison sera interdite pour l'ensemble des swimrunners.

Article 11 - Respect de l'environnement

Les athlètes doivent respecter l'environnement sous peine de sanction. Tout concurrent qui se verra abandonner son matériel et ses déchets en dehors des zones de propreté sera sanctionné par le corps arbitral par une disqualification immédiate (carton rouge).





Article 12 - Ravitaillement

Un ravitaillement liquide et solide sera présent à l'arrivée.

Article 13 - Modification / Annulation

L'organisateur se réserve le droit de modifier le parcours après acceptation des pouvoirs publics (préfecture et mairie) si les circonstances indépendantes de sa volonté l'y contraignent. Ainsi, en fonction des conditions climatiques et pour d'autres raisons de sécurité le triathlon pourra être transformé en aquathlon (natation / course à pied) ou duathlon (course à pied / vélo / course à pied) ou tout autre format décidé par l'organisateur.

En cas d'annulation de la course dont la responsabilité n'incombe pas à l'organisateur (cas de force majeure, impératifs de sécurité, conditions météorologiques, décisions des autorités administratives ...) aucune inscription ne pourra être remboursée, le participant ne pourra pas réclamer le paiement de dommages-intérêts à l'organisateur. En revanche, l'organisateur s'engage à proposer un parcours de repli lorsque cela est possible, si l'une des disciplines doit être modifiée ou annulée.

Article 14 - Règles de courses et arbitrales

Aucune aide extérieure n'est autorisée. Un concurrent disqualifié pour tricherie ne pourra pas participer à l'épreuve pendant deux ans.

Les décisions prises par le corps arbitral ne peuvent pas être discutées. Les arbitres valident les résultats de la course et deviennent définitifs sans possibilité d'attaquer la décision en justice.

Article 15 - Remise des prix

La présence des concurrents est obligatoire pour prétendre à son prix. En cas d'absence le suivant du classement pourra prendre sa place.

Article 16 - Sécurité et secours

La sécurité sur les parcours est assurée par les signaleurs et encadrants de la course. Ces derniers ne pourront en aucun cas être considérés comme responsable en cas d'accident. Chaque participant est responsable de sa propre sécurité et se doit d'adapter sa vitesse à la situation.

Les secours et la surveillance médicale sont sous la responsabilité du Docteur DONATI médecin officiel assisté d'équipe de sauveteurs de la Croix Rouge.



Article 17 - Droit à l'image et à l'information

La signature du bulletin d'inscription autorise l'organisateur à utiliser toutes vidéos et images sur lesquelles les concurrents pourraient apparaître dans le cadre de la promotion de cet évènement : publication sur plaquettes, affiches, site web, images pour des partenaires et tout autre support d'information et de communication du Triathlon des Lumières. Cette autorisation est gratuite et les droits relatifs à la compétition appartiennent exclusivement à l'organisateur. De plus, les coordonnées des athlètes pourront être transmises aux partenaires de l'épreuve afin d'assurer la promotion de leurs offres et services.

Article 18 - Responsabilité des concurrents

Toute responsabilité est déclinée par l'organisation pour les risques de santé encourus par le compétiteur qui participe à l'épreuve. Chaque concurrent déclare avoir connaissance du fait que sa participation comporte des risques de santé pouvant aller jusqu'au décès. Celui-ci confirme et accepte qu'il est seul responsable de savoir si son état de santé lui permet de participer à l'épreuve ou pas. Il déclare qu'aucun médecin ou personne équivalente ne lui a déconseillé de participer à l'épreuve. Pendant la compétition, le participant accepte à recevoir si nécessaire tous soins et traitements médicaux pendant la compétition. Ces frais ne sont pas compris dans les droits d'inscriptions et seront donc facturés au participant. L'organisateur ne proposant pas d'assurance couvrant les frais médicaux, il est donc de la responsabilité du participant de conclure toutes assurances nécessaires ou utiles à cet effet. Toute responsabilité de l'organisateur à cet égard est exclue.

Chaque concurrent est l'unique responsable de ses effets personnels et de ses équipements sportifs. Le concurrent déclare qu'il a connaissance qu'il pourra croiser des véhicules et des piétons sur le parcours et qu'il assume l'intégralité des risques liés aux circonstances de sa participation. Ainsi le concurrent prend acte sur le fait qu'il existe des risques de chutes, de collisions avec des véhicules, des piétons, d'autres participants et/ou d'objets, des risques liés à la qualité du sol, des incidents techniques et défaillance de matériel, insuffisance de l'équipement de protection, risques et dangers causés par les spectateurs, les volontaires ou des intempéries. Le participant s'engage à se familiariser avec le parcours et les aires de transition avant l'épreuve.

La participation à l'épreuve vaut acceptation de la part du compétiteur du parcours et des aires de transition tels qu'ils auront été fixés.



Article 19 – CNIL

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 Janvier 1978, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles les concernant.

Article 20 – Responsabilité

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accidents ou de défaillances consécutifs à un mauvais état de santé, de vol ou perte d'objets, d'accident provoqué par le non-respect du règlement et du code de la route, des consignes de l'organisateur ou du service médical. Les organisateurs s'accordent le droit de modifier le parcours en cas de force majeure.

Tout concurrent ayant utilisé de documents falsifiés pour s'inscrire dégage l'organisateur de toute responsabilité.

Tout concurrent participant à une épreuve en usurpant l'identité d'un tiers, ou faisant une fausse déclaration d'identité ou d'âge, se verra disqualifié et fera l'objet de poursuites.

Article 21 – Neutralisation course

Si les secours publics doivent intervenir en urgence dans les habitations accessibles uniquement par la route fermée, la course sera neutralisée.

La caserne des pompiers préviendra le directeur de course qui préviendra à son tour tous les signaleurs sur la route.