

# TRIATHLON DE POUANCE- DIMANCHE 29 AOUT 2010

Organisateur : Mairie de Pouancé  
Téléphone : 02.41.92.41.08 (contact mairie)  
06.31.73.93.19 (Samuel GARAUD, animateur sportif)

Messagerie pour inscriptions : [info@ville-pouance.fr](mailto:info@ville-pouance.fr)

## CONDITIONS GENERALES

### ➤ LES INSCRIPTIONS

Le dossier peut être retiré en mairie à partir du 1er juin et est téléchargeable sur le site [www.ville-pouance.fr](http://www.ville-pouance.fr) à partir du 1er juillet.

Chaque participant déposera ou adressera avant le samedi 14 août son bulletin d'engagement, accompagné de TOUTES les pièces demandées, à

MAIRIE DE POUANCE  
38 RUE DU MARECHAL FOCH  
B.P. 19  
49420 POUANCE

Tout dossier incomplet sera systématiquement refusé à l'accueil. De plus, aucun chèque ne sera restitué en cas de désistement après le samedi 14 août, à moins de présenter un certificat médical.

### ➤ LE PROGRAMME

- 9 H 30 Accueil des premiers participants & début du retrait des dossards.
- 10 H 15 Appel des concurrents au TRI KAYAK FAMILIAL + briefing sur le déroulement de la course
- 10 H 30 **Départ du TRI KAYAK FAMILIAL**  
Kayak en duo / 1000 m  
VTT / 11 km  
Course à pied / 4.3km
- 13 H 00 Remise des récompenses du TRI KAYAK FAMILIAL  
Début du retrait des dossards pour le TRI NATATION
- 13 H 45 Appel des concurrents au TRI KAYAK PASSION + briefing
- 14 H 00 **Départ du TRI KAYAK PASSION**  
Kayak en duo / 2000 m  
VTT / 16.5 km  
Course à pied / 6.5 km

- 15 H 45 Appel des concurrents au TRI NATATION + briefing
- **16 H 00 Départ du TRI NATATION**
  - Natation / 400 m
  - VTT / 16.5 km
  - Course à pied / 4.3 km
- 18 H 30 Remise des récompenses
- 19 H 30 Vin d'honneur suivi de la soirée grillades

**Les concurrents s'engagent à respecter les différents points du règlement ci-dessous par le seul fait de leur inscription.**

## RÈGLEMENT DE L'ÉPREUVE

### Remarques générales :

- **Le concurrent s'engage à être couvert par une assurance en responsabilité civile individuelle**, et renonce à tout recours à l'encontre de l'organisation en cas de perte, vol, et pour tout accident pouvant lui survenir avant, pendant ou après la course. L'organisation ne peut être tenue responsable de détérioration de matériel effectué pendant l'épreuve.
- Il veille à respecter l'environnement et les propriétés qu'il traverse, à adopter une attitude correcte envers les organisateurs et les bénévoles mobilisés sur le parcours.
- Il fait preuve de retenue et de fair-play envers ses adversaires.
- Tout manquement ou non respect du code de la route entraînera la disqualification de l'équipe ou de l'athlète concerné. Rappel : les participants ne sont jamais prioritaires sur les voies publiques.
- La sécurité est assurée par les organisateurs.
- En fonction des conditions météorologiques, les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours au dernier moment, voire d'annuler les épreuves.
- **Dans le cadre de la promotion du Triathlon Pouancéen, les concurrents acceptent la diffusion de photos relatives aux 3 épreuves, sur lesquelles ils peuvent figurer.**

### Kayak :

- **L'épreuve de kayak est par équipe de 2**
- **Les kayaks et gilets de sauvetage sont fournis par l'organisateur.**
- **Le port du gilet de sauvetage, et des chaussures de sport sont obligatoires à bord du kayak (sous peine d'élimination). Il n'y a pas de casque sur cette épreuve.**
- Le tracé du parcours kayak et les consignes de sécurité sur l'eau sont à respecter scrupuleusement : un briefing sera réalisé avant le départ de chaque épreuve pour les rappeler.
- La sécurité sur l'eau est assurée par la présence de 2 sapeurs-pompiers, 2 surveillants de baignade diplômés, et 2 commissaires sportifs membres de l'organisation.
- Aucune assistance sur le bassin autre que celle des services de sécurité, n'est tolérée.
- Les concurrents respectent le matériel mis à leur disposition.

- Le coéquipier (ne disputant pas l'épreuve de VTT) a la responsabilité, sitôt l'épreuve terminée, de remonter le kayak sur le sable et d'y ranger les double-pagaies, ainsi que les gilets de sauvetage.
- Chacun des 2 coéquipiers a le choix de prendre place à l'avant ou à l'arrière du kayak.
- Les kayaks sont numérotés de 1 à 30 et rangés les uns à côté des autres en bordure d'étang.

#### Natation :

- **L'épreuve de natation est individuelle.**
- **Charge aux concurrents de s'équiper d'une combinaison de nage, ou d'un slip de bain.**
- **Les bonnets de bain sont remis à chaque triathlète au moment du retrait des dossards.**
- La combinaison de nage est conseillée mais non obligatoire, quand la température de l'eau est comprise entre 16 °C et 23°C, comme c'est le cas généralement sur le bassin de Pouancé à cette période de l'année.
- La sécurité sur l'eau est assurée par la présence de 2 sapeurs-pompier, 2 surveillants de baignade diplômés, et 2 commissaires sportifs membres de l'organisation.
- Aucune assistance sur le bassin autre que celle des services de sécurité, n'est tolérée.

#### VTT + Course à pied :

- L'épreuve de VTT est individuelle et réservée au capitaine.
- **VTT et casques ne sont pas fournis par l'organisateur : le matériel est à la charge de chaque vététiste.**
- **Le port du casque à coque rigide est obligatoire sur le circuit vtt, sous peine d'exclusion de l'épreuve.**
- Un commissaire sportif, situé à la sortie du parc à VTT, s'assure du port du casque et du dossard.
- A chaque passage en zone de ralentissement, un commissaire de course valide un tour de VTT
- L'épreuve de càp est individuelle et réservée au coéquipier.
- Le coureur à pied doit prendre soin d'afficher clairement le dossard sur sa poitrine.
- **Les coureurs s'engagent à ne dépasser aucun concurrent sur les passerelles en bois.**
- A chaque passage en zone de ralentissement, un commissaire de course valide un tour de càp.

#### Zone de transition VTT/ course à pied

- La zone de transition se situe sur la plage.
- Arrivé sur la plage, le concurrent descend du vtt et tape la main de son coéquipier.
- Le vététiste regagne alors le parc à pied.

#### A partir de quel âge puis-je participer ?

TRI KAYAK FAMILIAL : 1 jeune de 12 ans (âge révolu) + 1 adulte ... ou 2 adultes

TRI KAYAK PASSION : 1 jeune de 15 ans (âge révolu) + 1 adulte ... ou 2 adultes

TRI NATATION : à partir de 15 ans (âge révolu)

Les équipes « KAYAK » sont composées de 2 personnes et peuvent être féminines, masculines ou mixtes.

### Cumul des épreuves :

Les concurrents peuvent cumuler 2 épreuves : TRI KAYAK FAMILIAL + TRI NATATION par exemple.

Ils doivent établir un ordre de priorité entre les 2 épreuves choisies, et acceptent la possibilité de ne pas être retenus sur la 2e épreuve.

### Chronométrage :

Le chronométreur ne renseigne pas des temps de passage du coureur sous l'arche gonflable. Seul le temps final à l'arrivée de l'épreuve est comptabilisé.

### Délais :

Les délais pour rallier l'arrivée, à chacune des 3 épreuves, sont de 2 heures.

Tout concurrent dépassant ce délai sera accompagné jusqu'à la ligne d'arrivée par un commissaire de course.

L'horaire de départ d'une épreuve sera respecté, quels que soient les chronos des derniers concurrents à rallier l'arrivée.

### Ravitaillement :

Deux points de ravitaillement sont disposés sur le circuit, respectivement à la sortie de l'épreuve kayak/natation pour l'un, et à l'intérieur du parc VTT pour l'autre.

### Palmarès et récompenses :

Un 1er palmarès se tient à partir de 13h00. Il s'organise comme suit :

#### **1. Palmarès du TRI KAYAK FAMILIAL**

##### Sont récompensés :

- Les 3 meilleures duos
- La 1ère équipe mixte
- Le 1er duo féminin
- Le 1er duo jeune /adulte
- Le 1er duo vétéran (+ de 35 ans)
- Le 1er duo pouancéen

La suite et fin du palmarès se déroule à 18h30. Elle s'organise comme suit :

#### **1. Palmarès du TRI KAYAK PASSION**

##### Sont récompensés :

- Les 3 meilleures duos

- La 1ère équipe mixte
- Le 1er duo féminin
- Le 1er duo jeunes (15-17 ans)
- Le 1er duo vétéran (+ de 35 ans)
- Le 1er duo pouancéen

## 1. Palmarès du TRI NATATION

- Les 3 meilleurs triathlètes
- La 1ère féminine
- Le meilleur jeune (15 - 17 ans)
- Le 1er vétéran (+ de 35 ans)
- Le 1er pouancéen

Les récompenses ne sont pas cumulables :

EXEMPLE : si un duo vétéran remporte une épreuve, il lui sera remis la récompense destinée aux 2 lauréats de l'épreuve. Dans la catégorie « meilleure équipe de vétérans », les lots seront attribués à la 2ème meilleure équipe ralliant l'arrivée.

## MODALITES DES EPREUVES

### CIRCUIT VTT





## TRI KAYAK PASSION

Dès 9h30, chaque équipe peut se présenter au complet au stand DOSSARDS :

Le capitaine et son coéquipier émargent la feuille de présence.

L'équipe reçoit 1 enveloppe. Celle-ci contient dossard, plaquette + attaches plastique.

La plaquette doit être attachée au guidon du VTT du capitaine...1 dossard, épinglé dans le dos du capitaine...et l'autre, sur la poitrine du coéquipier.

A 13h45, un briefing a lieu sur la plage.

### Départ : 14h00

Les kayaks sont disposés en bordure d'étang, dans l'ordre des numéros de dossards. Au coup de starter, les concurrents s'élancent du muret de la plage et embarquent dans le kayak correspondant à leur n° de dossard.

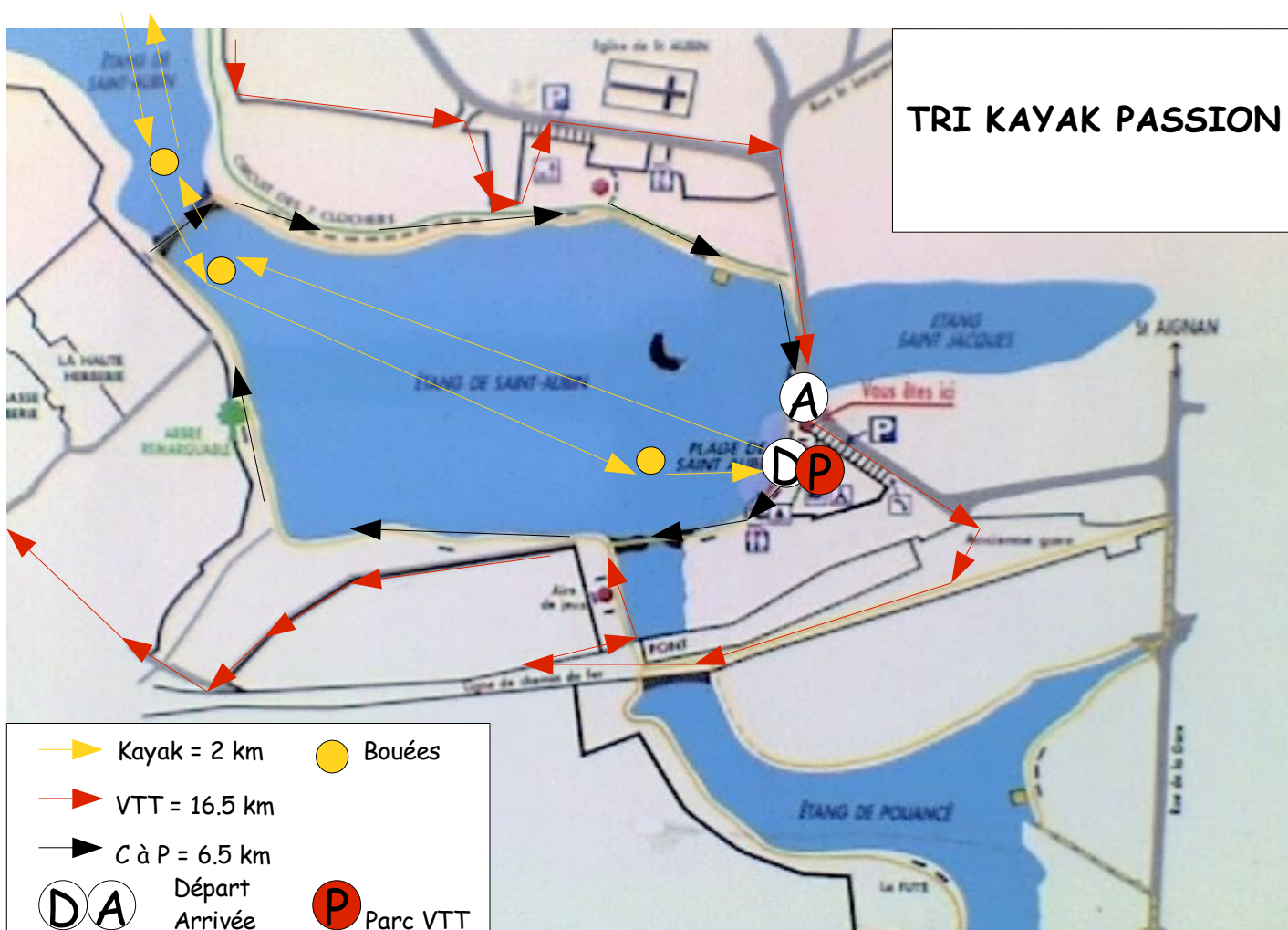
**Chaque équipe parcourt 2000 m** en suivant le parcours balisé.

Une fois le tour accompli, le capitaine vététiste se dirige vers le parc, s'équipe, et poursuit à pied jusqu'à la ligne officielle de départ.

Son coéquipier remonte le kayak sur le sable, récupère... et se prépare pour l'épreuve de course à pied.

**Le vététiste s'élance pour 3 tours de circuit.** A chaque passage en zone de ralentissement, un commissaire de course valide un tour.

Quand le capitaine arrive sur la plage, il descend du VTT, et tape la main de son coéquipier : **le coureur à pied part effectuer 3 tours de l'étang de St Aubin.**



## TRI NATATION

Dès 13h00, chaque triathlète peut se présenter au stand DOSSARDS.

Chaque concurrent émarge la feuille de présence.

Une enveloppe est remise à chaque concurrent. Elle contient 1 bonnet numéroté, 1 dossard, 1 plaquette + attaches plastique.

La plaquette doit être attachée au guidon du VTT...le dossard, épinglé sur le tee-shirt VTT et course à pied.

Les nageurs regagnent à pied l'aire de départ. A 15h45, un briefing a lieu sur la plage.

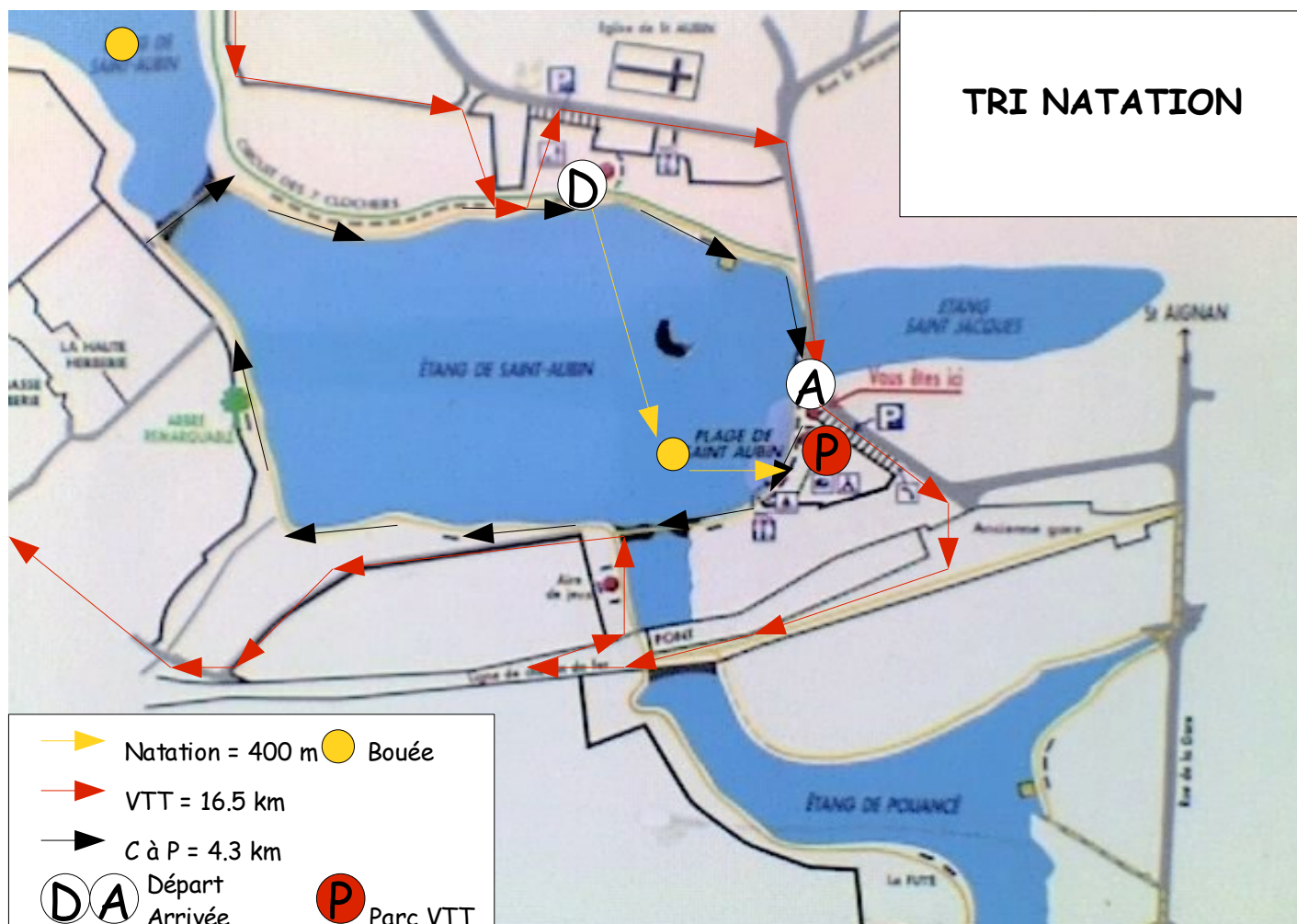
### Départ : 16h00

Au coup de starter, les triathlètes, alignés entre les 2 oriflammes, s'élancent et **nagent 400 m jusqu'à la plage**, en suivant le parcours balisé.

Arrivé sur la plage, le triathlète se dirige vers le parc à vtt, se change, enfile le tee-shirt affichant son dossard, **et parcourt en VTT les 3 tours du circuit.**

Après être entré puis sorti à pied du parc à VTT, il part en courant effectuer **2 tours de l'étang de St Aubin.**

A chaque passage en zone de ralentissement, un commissaire de course valide un tour.



Toute l'équipe d'organisation vous souhaite un bon triathlon !

