



Exposé de course

37^{ème} Triathlon de Bourg en Bresse

Base de loisirs de Bouvent

Dimanche 26 mai 2024

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



www.bourgenbresse.fr



Merci à nos partenaires !



COMITÉ D'ORGANISATION & REPRÉSENTATION FÉDÉRALE

COMITÉ D'ORGANISATION :

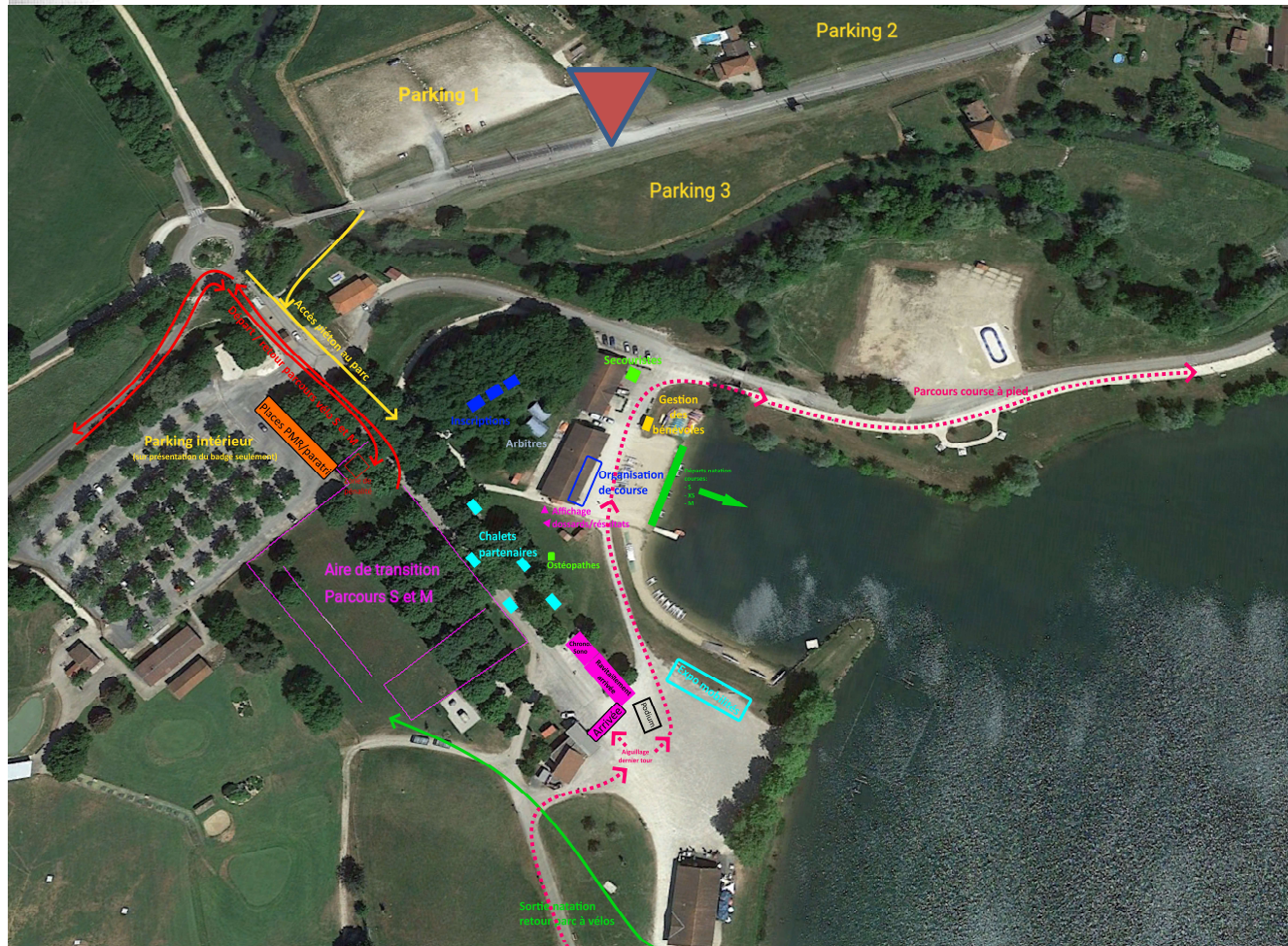
- Directeur de Course : Pierre Murat
- Club organisateur : Bourg en Bresse Triathlon



REPRÉSENTATION F.F.TRI. :

- Arbitre principal : Didier Pothet

Accès et plan des parkings



- **3 parkings concurrents** de grande capacité à votre disposition à moins de 500m du départ
- Merci de bien respecter les consignes de stationnement
- Merci de ne pas perturber les parcours ou l'accès des secours
- Parking handisport sur parking intérieur

Adresse parking : <https://maps.app.goo.gl/t8AT3aucy8Vjb8N6A>



Programme & horaires

		Triathlon S individuel et relais		Triathlon XS individuel		Triathlon M individuel et relais		Triathlon Jeunes 8-11 ans	
		Horaire Début	Horaire Fin	Horaire Début	Horaire Fin	Horaire Début	Horaire Fin	Horaire Début	Horaire Fin
Retrait des dossards la veille		17h30	19h00	17h30	19h00	17h30	19h00	17h30	19h00
Retrait des dossards le jour j		7h00	8h15	9h00	10h30	9h00	13h00	9h00	13h30
Clôture des inscriptions		8h15		10h30		13h00		13h30	
Entrée des vélos dans l'aire de transition		7h30	8h30	10h45	11h45	12h30	13h45	13h45	14h45
Exposé d'avant course (Briefing)		8h30		11h30		13h30		14h15	
Départ de la course (1ère vague)		8h45		11h45		13h40		14h30	
Horaire Natation	Sortie du premier nageur	8h54		11h48		13h58		14h31	
	Sortie du dernier nageur	9h19		12h01		14h37		14h37	
Horaire Vélo	Sortie du premier cycliste	9h22		12h03		14h54		14h34	
	Sortie du dernier cycliste	10h14		12h31		16h29		14h39	
Arrivée du premier concurrent		9h39		12h10		15h29		14h38	
Clôture de la course		11h15		13h00		18h00		15h15	
Sortie des vélos de l'aire de transition		11h00 – 12h00		12h30 – 13h15		17h00 – 18h15		15h00 – 16h00	
Remise des récompenses		13h00		13h00		17h30		15h30	

Consignes de course

➤ Numérotation et couleurs des dossards



- Dossard fixé avec 3 points d'attache sur une ceinture porte-dossard (**obligatoire**, un seul dossard fourni) à présenter aux arbitres à l'entrée de l'aire de transition.
- Position du dossard en course :
 - ✓ Derrière en cyclisme
 - ✓ Devant en course à pied
- Port du bonnet de bain personnel **obligatoire** (non fourni par l'organisation)

Rappel de la réglementation sportive

Les épreuves de Triathlon sont régies par la Réglementation Sportive Internationale (ITU) amendée par la Fédération Française de Triathlon ainsi que la Réglementation Sportive.

Ces règles ont pour objectifs de :

- Créer un climat de sportivité, d'équité et de fair-play,
- Garantir sécurité et protection,
- Pénaliser les athlètes qui ne respectent pas les règles.

[Cliquer ici pour accéder à la réglementation sportive 2024](#)

RÉGLEMENTATION SPORTIVE AIRE DE TRANSITION

AVANT LE DÉPART

①

Je me présente aux arbitres **AVEC** :

- ▷ LE CASQUE ATTACHÉ ET AJUSTÉ,
- ▷ LE DOSSARD ATTACHÉ EN 3 POINTS MINIMUM.

Je laisse à mon emplacement **UNIQUEMENT** :

- ▷ MES AFFAIRES DE COURSE,
- ▷ MON 2^E DOSSARD.

②

ETIQUETTE DE VELO

PROTEGER LES EXTREMITÉS
DU GUIDON

SYSTEME DE FREINAGE
PAR ROUE



VELO À 2 ROUES MÔ
PAR LA FORCE MUSCULAIRE
DU CONCURRENT



Les exposés
de course audio



Donnez votre avis



PENDANT LA COURSE

③

Transition 1

Ranger à son emplacement	Prendre son matériel	Se déplacer vers la sortie
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chaussures en Duathlon. ▪ Combinaison, bonnet, lunettes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prendre et mettre et attacher le casque. ▪ Mettre le dossard derrière. ▪ Prendre son vélo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déplacement à pied. ▪ Utiliser les couloirs. ▪ Monter sur le vélo après la ligne de montée.

④

Transition 2

Se déplacer vers l'emplacement	Poser/prendre son matériel	Se déplacer vers la sortie
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Descendre avant la ligne de descente. ▪ Déplacement à pied. ▪ Utiliser les couloirs. <p>NE PAS DÉTACHER LE CASQUE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déposer le vélo correctement à l'emplacement. ▪ Déposer le casque. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Placer le dossard devant, au dessus de la taille. ▪ Utiliser les couloirs.

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

RÈGLEMENTATION SPORTIVE GÉNÉRALITÉS - POINTS CLEFS

1

L'AVERTISSEMENT VERBAL

Un coup de sifflet pour capter votre attention suivi d'un message de prévention.

CARTON JAUNE STOP

Utilisé si vous pouvez vous remettre en conformité.

▶ L'arbitre dit "Stop", explique et fait corriger la faute puis annonce "Go".

Un athlète peut être sanctionné plusieurs fois sans autre conséquence que... de perdre du temps !

CARTON BLEU

Faute d'aspiration-abri [drafting], donc en vélo !

Vous devrez alors effectuer une pénalité de temps dans une Zone de Pénalité ou Penalty Box.

Disqualification automatique :

- 2e carton bleu en Distance XS à M,
- 3e carton bleu en Distance L à XXL

▶ Gérez vous-même l'arrêt à la zone de pénalité avant d'aller à votre emplacement. (1,2 ou 5 minutes selon la distance).

CARTON ROUGE DISQUALIFIANT

On annonce "Disqualifié".

- Fautes sans remise en conformité et comportements antisportifs/Insultants.

▶ Rendez votre dossard et quittez le circuit.

CARTON ROUGE ELIMINANT

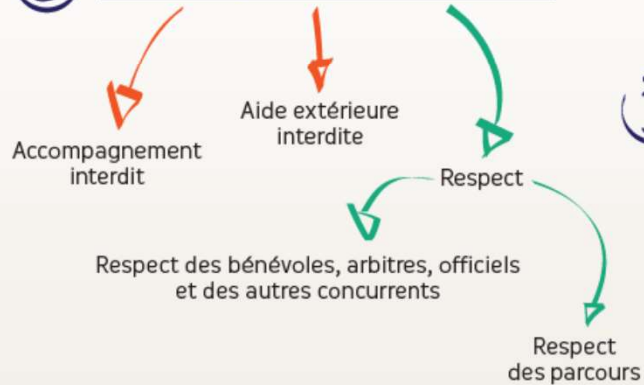
On annonce "hors course".

- Temps limite dépassé.
- Equipiers laissés en transition en Contre la Montre par Équipe.
- Athlètes rattrapés par la tête de course.

▶ Rendez votre dossard et quittez le circuit.

2

PRATIQUER EN INDIVIDUEL



3

ÉCOUTEURS ET TÉLÉPHONE EN COMMUNICATION INTERDITS



4

UTILISEZ LES ZONES DE PROPRETÉ



DÉBUT DE ZONE
DE PROPRETÉ



FIN DE ZONE
DE PROPRETÉ

ARBITRE

Les exposés
de course audio



Donnez votre avis



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

RÈGLEMENTATION SPORTIVE LA NATATION

①

La combinaison est en néoprène et ne peut excéder 5mm d'épaisseur.



3 PARTIES AUTORISÉES POUR LA COMBINAISON

- ▷ CAGOULE
- ▷ HAUT
- ▷ BAS

SI COMBINAISON OBLIGATOIRE,

- ▷ COUVRIR AU MINIMUM LE BUSTE ET LES CUISSSES

②

AUTORISÉS

- ▷ Lunette de natation
- ▷ Masque
- ▷ Pince-nez



INTERDITS

- ▷ Aides artificielles
- ▷ Recouvrement pieds et mains

	Jeunes	Distances XS à XXL
Annulation natation	<16°C	<12°C
Combinaison obligatoire		<16°C
Combinaison interdite	>24,5°C	>24,5°C

③



- ▷ Utilisation du bonnet



- ▷ Utilisation du fond interdite



- ▷ Autorisé de se reposer en point fixe



Les exposés
de course audio



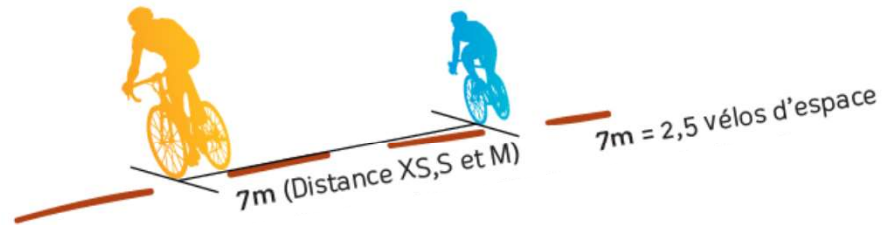
Donnez votre avis



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

RÉGLEMENTATION SPORTIVE LE CYCLISME

- ▷ PORT DU CASQUE OBLIGATOIRE.
- ▷ 25 SECONDES POUR DOUBLER.
- ▷ RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE.



①

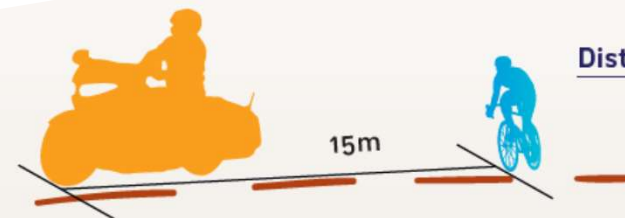
Distances entre vélos

Courses sans Aspiration Abri [sans drafting]

- Profiter de l'aspiration derrière un concurrent ou un véhicule est interdit.
- Respectez les distances et découragez les tentatives d'aspiration abri.

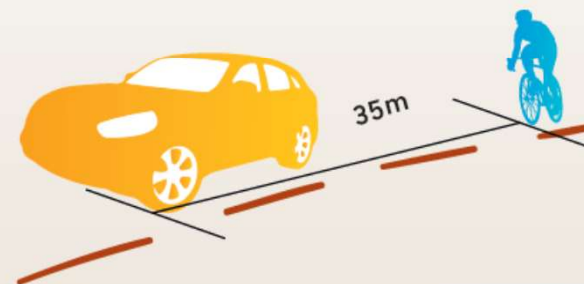


En cas de Carton Bleu.
La pénalité est à faire **AVANT** de poser le vélo.



③

Distance entre moto et vélo



④

Distance entre véhicule et vélo



Les exposés
de course audio



Donnez votre avis



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

RÈGLEMENTATION SPORTIVE DÉPART, COURSE À PIED, ARRIVÉE

①



Tous les départs sont donnés
par un signal clair.

En cas de **faux départ** :

- ▶ Coup de sifflet des arbitres, blocage du parcours (kayak, rubalise,...).
- ▶ Retour au départ.

②



Pas de casque

Bretelles sur
les épaules

Dossard parfaitement
visible de face

Ouverture pas plus
bas que le sternum

Ceinture au dessus
de la taille

③



- ▶ Dossard visible devant.
- ▶ Ouverture pas plus bas que le sternum.
 - ▶ Le buste en avant !



Bravo !



Les exposés
de course audio



Donnez votre avis



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

Plan des parcours

Natation Triathlon Format S Very Thés



Natation

La distance en natation est de 750 m et s'effectue en une seule boucle dans le plan d'eau du parc de loisirs de Bouvent.



Plan des parcours

Vélo Triathlon Format S Very Thés

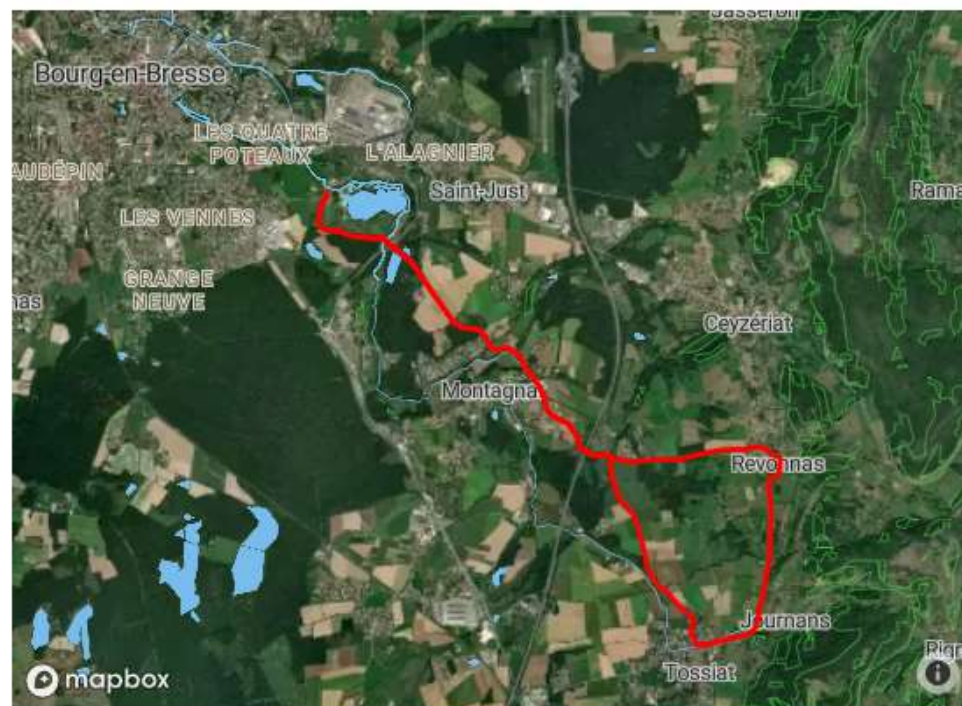
Parcours Vélo du Triathlon distance S

En sortant de Bouvent par l'allée du Lac, puis la piste cyclable pour passer sous la rocade, vous emprunterez la route du Revermont puis la route de Tossiat qui vous mènera au village de Tossiat.

De Tossiat à Revonnas, le faux plat montant suivi d'une petite bosse dans le village, vous permettront d'arriver au point le plus haut du parcours.

Le retour sur le Parc de Loisirs de Bouvent sera rapide et agréable car très roulant.

Lien vers la trace GPX/KML/TCX du parcours:

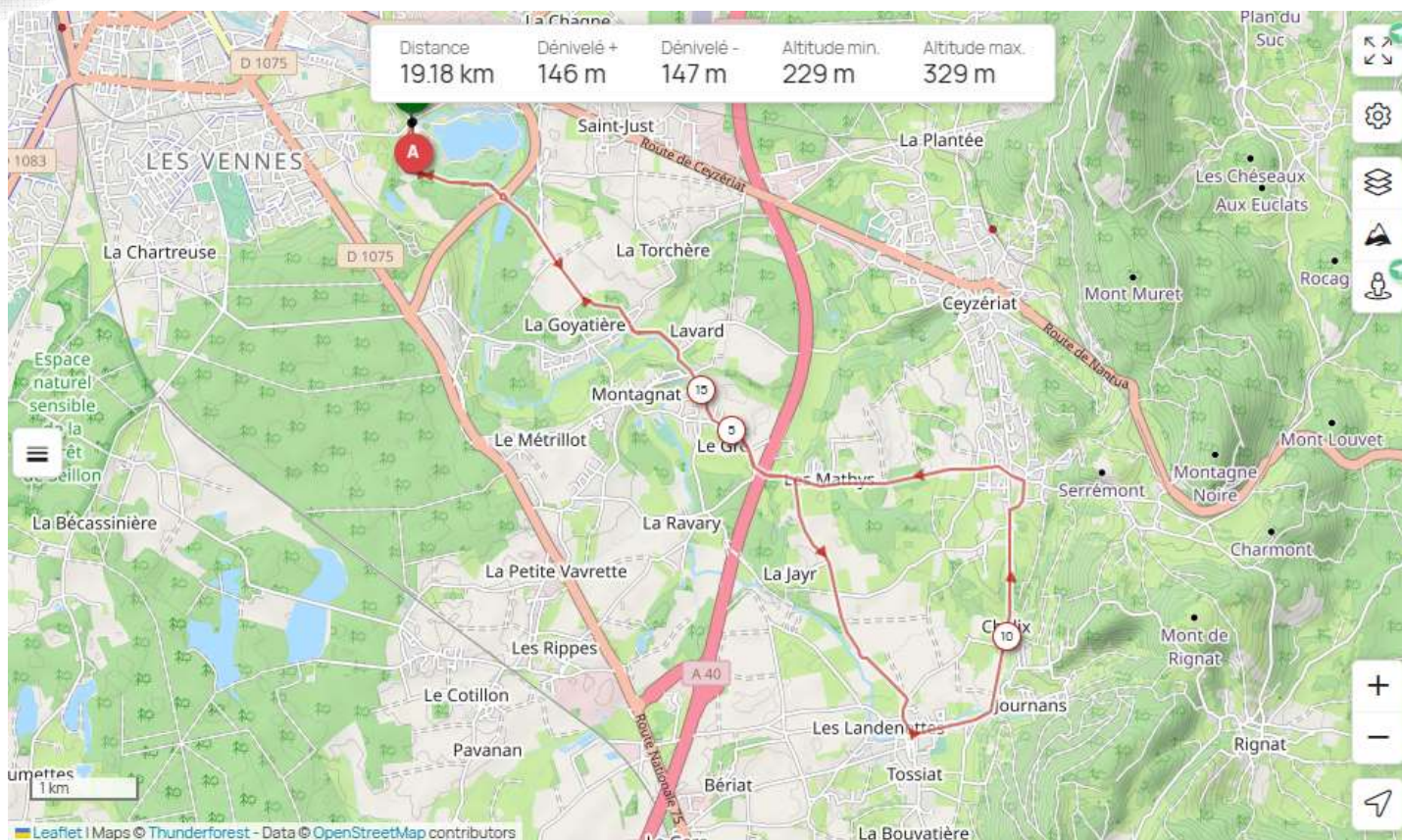


**Parcours sur route ouverte avec
priorité de circulation.
Le respect du code de la route
reste obligatoire.
Vélo de route conseillé.**



Plan des parcours

Vélo Triathlon Format S Very Thés



Plan des parcours

Course à pied Triathlon Format S Very Thés



Course à Pied

La partie course à pied consiste en 2 tours du parc de Bouvent.



Plan des parcours

Natation Triathlon Format XS

Parcours natation

Le parcours de natation représente 250m dans les eaux du Lac de Bouvent



Plan des parcours Vélo Triathlon Format XS



Parcours vélo - boucle n°1

Le parcours vélo est composé de 2 boucles autour du plan d'eau sur un chemin nécessitant un VTT.

**Parcours sur chemins à l'intérieur du parc de Bouvent.
VTT conseillé.**

**Parcours en 2 boucles.
Passage de la 2^{ème} boucle entre le parc à vélos XS et le parc à vélo S/M**

Plan des parcours Vélo Triathlon Format XS

Parcours vélo - boucle n°2

2ème tour du parcours vélo XS



**Parcours sur chemins
à l'intérieur du parc
de Bouvent.
VTT conseillé.**

Plan des parcours

Course à pied Triathlon Format XS

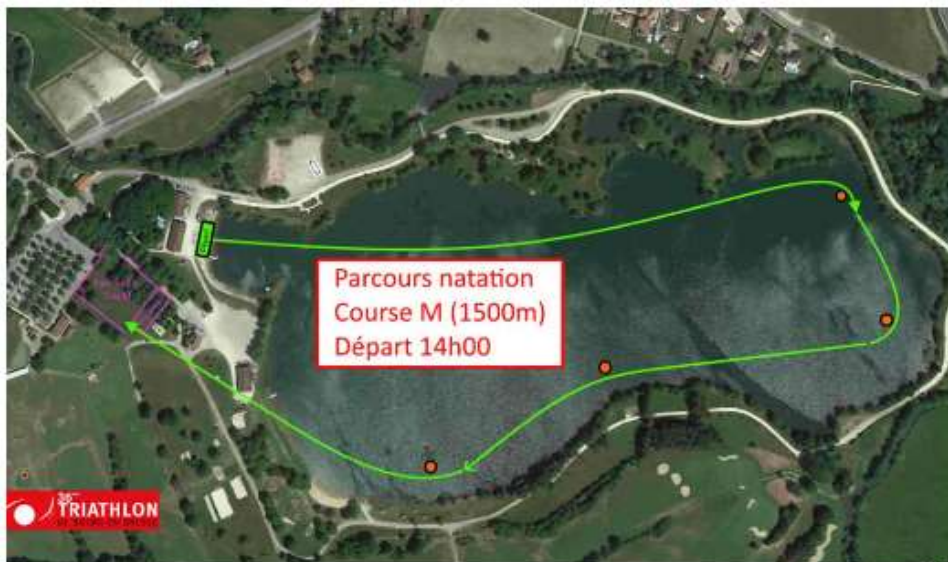
Course à Pied

Pour terminer ce triathlon XS, il faudra courir 2km soit presque 1 tour du lac



Plan des parcours

Natation Triathlon Format M Nexans



Parcours natation Distance M

La distance en natation est de 1500 m et s'effectue en une seule boucle dans le plan d'eau du parc de loisirs de Bouvent.

Nexans
Bourg-en-Bresse

**Les bouées se
prennent à main
droite.**

Plan des parcours

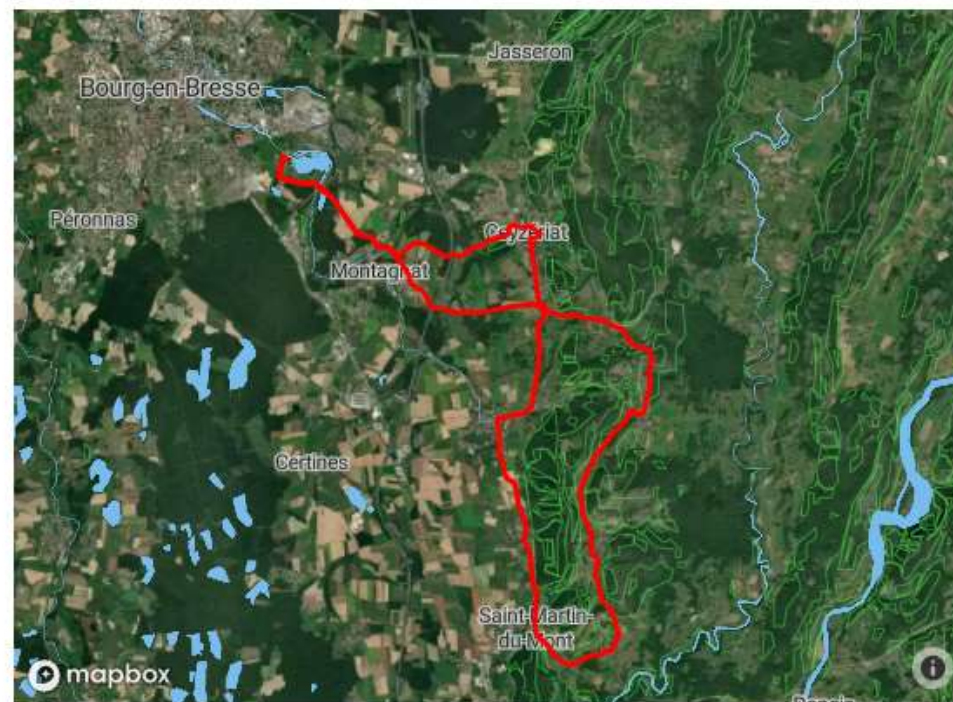
Vélo Triathlon Format M Nexans

Parcours vélo Distance M

Cette année, le parcours M du triathlon de Bourg en Bresse revient à une distance plus conforme avec ce format de course. La distance en vélo est de 37 km à effectuer en une seule boucle avec 500 m de dénivelé positif.

La partie cycliste emprunte les routes vertes et escarpées du Revermont, traversant divers villages typiques: Ceyzériat, Revonnas, Rignat, St Martin du Mont, Tossiat... Vous pouvez zoomer sur la carte avec la roulette de votre souris.

[Lien vers le parcours sur Openrunner](#)

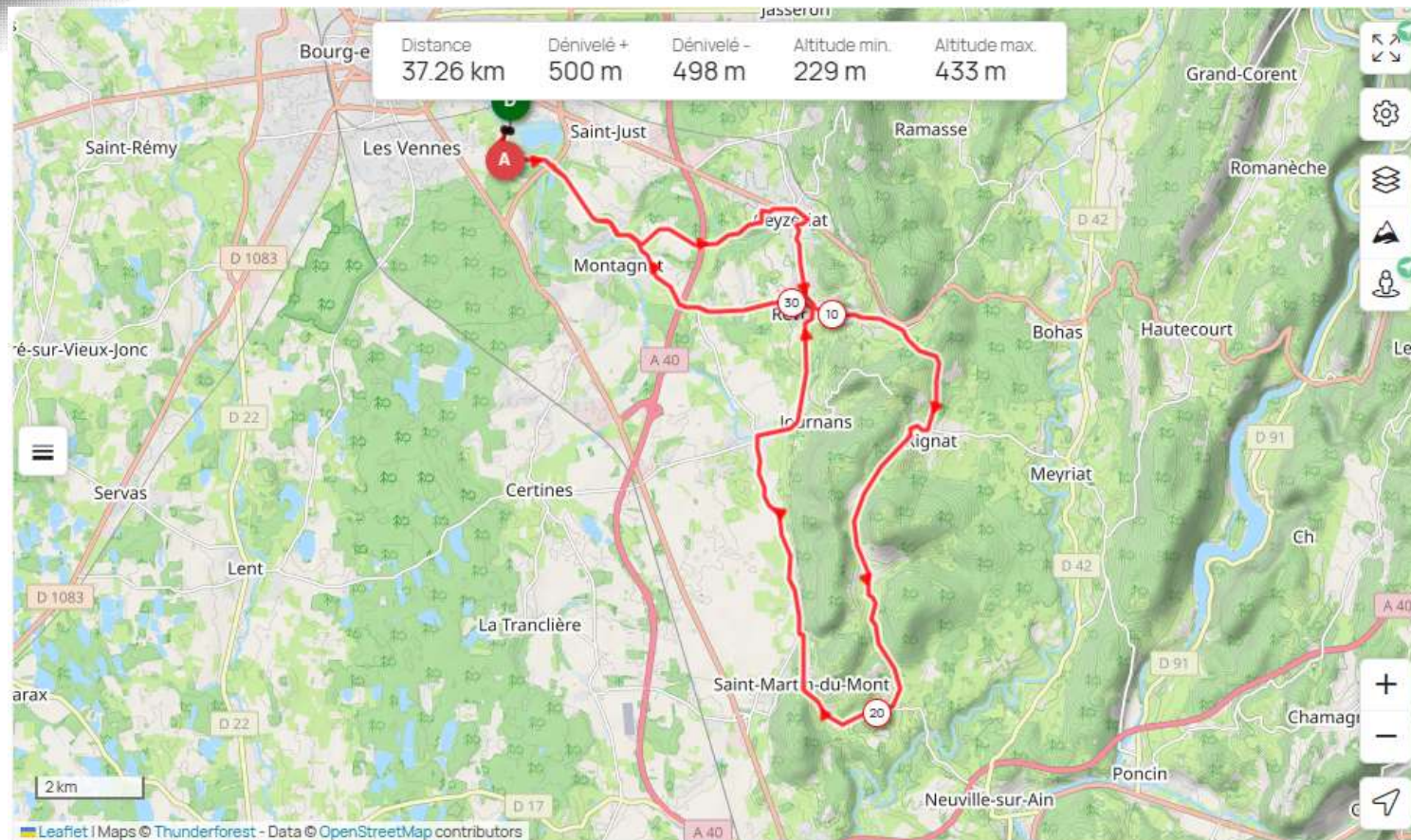


Nexans
Bourg-en-Bresse

**Parcours sur route ouverte avec
priorité de circulation.
Le respect du code de la route
reste obligatoire.
Vélo de route conseillé**

Plan des parcours

Vélo Triathlon Format M Nexans



Nexans
Bourg-en-Bresse



Plan des parcours

Course à pied Triathlon Format M Nexans



Parcours course à pied Distance M

Le circuit de course à pied consiste en 4 tours du lac de Bouvent.

Nexans
Bourg-en-Bresse

Plan des parcours

Natation Triathlon 8/11 ans



Parcours natation

Parcours de natation sécurisé, 100m.

**Parcours de natation
sécurisé par des
bénévoles présents
dans l'eau**

Plan des parcours

Vélo Triathlon Triathlon 8/11 ans

Parcours vélo

Parcours vélo entièrement sécurisé dans l'enceinte du parc de loisirs de Bouvent.

VTT obligatoire



**Parcours sur chemins
à l'intérieur du parc
de Bouvent.
VTT obligatoire.**

Plan des parcours

Course à pied Triathlon 8/11 ans



Parcours course à pied

Parcours entièrement sécurisé dans l'enceinte du parc de loisirs de Bouvent.

Sprint final le long de l'allée du village partenaire !

Liens numériques utiles

- Retrouvez toutes les informations de l'épreuve sur le site de l'organisateur :

<https://www.triathlon-bourg.fr/>

- Retrouvez tous les temps de l'épreuve sur le site du chronométreur :

<https://yaka-chrono.com/etn/triathlon-de-bourg-en-bresse/>

- Retrouvez les photos de l'épreuve sur le site de Pixalpes :

<https://www.pixalpes.com/52-triathlon-bourg-en-bresse-2024>

- Retrouvez les Réglementations Sportives :

https://drive.google.com/file/d/15nkHAI_BlYxkO-ijJnEXkkvt8n8qoO68/view





Bonne course à toutes et à tous !

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

