Guide du Triathlète

10 Septembre 2023

TRIALONG & TRIACOURT
LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON
ILE-DE-FRANCE

Région îledeFrance

seine&marne 77
LE DÉPARTEMENT

TRIALONG & TRIACOURT
LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON ILE-DE-FRANCE

Sommaire

3 SE RENDRE À BOIS-LE-ROI

4 CHECK-LIST

6 DIMANCHE 10 SEPTEMBRE 2023

7 LES PARCOURS

8 PARCOURS NATATION

9 PARC À VÉLO/ TRANSITION

10 PARCOURS VÉLO

12 PARCOURS COURSE À PIED

13 ZONE DE PÉNALITÉ

14 RAVITAILLEMENT

15 BARRIÈRE HORAIRE

16 NOS PARTENAIRES

17 CONSIGNES DE TRI ET DD

18 LABEL TRIATHLON DURABLE

20 CHARTE ECO-TRIATHLETE

Se rendre à Bois-le-Roi

Rue de Tournezy, 77590 Bois-le-Roi / 48.481805, 2.747072

• En transport en commun :

- L’arrêt le plus proche de l’île de loisirs, est la gare de Bois-le-Roi desservie par la ligne transilien R

→ Direction SENS ou MONTEREAU

⚠ Il faut penser à vérifier que le train s'arrête bien à Bois-le-Roi.

- Retrouve les horaires et le plan de la ligne en cliquant sur les liens.

- Une fois à l’arrêt Gare de Bois-le-Roi, tu as environ 25 minutes de marche en suivant les flèches UCPA afin de vous rendre à l’île de loisirs.

• En voiture

- La base est accessible par la route départemental D116 via Fontaine le Port.

⚠ Pas d’accès côté ouest de la base de loisirs en provenance de Bois-le-roi.
Il faut impérativement rentrer sur la base côté golf via la D116 et non par la ville.

Ne rentre pas "rue de Tournezy" car l'itinéraire te fait passer par la ville mais "Golf UCPA Bois-le-Roi" qui empruntera la D116 et il restera à continuer tout droit jusqu'à tomber sur le parking 300m plus loin.

Check-list

NATATION

Bonnet de natation (non fourni)

Lunettes de natation

Combinaison néoprène

Trifonction ou maillot de bain

Crème anti-frottement

Serviette

CYCLISME

Vélo

Casque de vélo

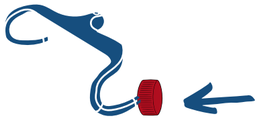
Chaussures de vélo ou baskets

Bidon

Matériel de réparation

Petites collations (bars, gels)

Gants



Bouchons de cintre

COURSE À PIED

Chaussures de running

Lunettes de soleil

Ceinture porte dossard

Casquette

Talc

Chaussettes

Récupérer son dossard à la ligue IDF de triathlon

Du lundi 4 au jeudi 7 septembre

De 9H30 à 16H30

Au 2 Pl. Jules Gévelot, 92130 Issy-les-Moulineaux

Interphone "ligue IDF Triathlon"

ÉLÉMENTS À RÉCUPÉRER :

- **Une enveloppe te sera fournie, elle contiendra une puce, deux dossards ainsi que plusieurs étiquettes à coller.**

- **Possibilité de récupérer sa combinaison et son vélo (faire une demande par mail : contact@idftriathlon.com)**

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE 2023

JOUR DE LA COURSE

- Consulte la météo et prévois une tenue adaptée.
- Dépose ton vélo dans le parc de transition.
- Un gobelet souple te sera remis dans le parc à vélo. Ne l'oublie pas ! Il te servira pour les ravitaillements
- Afin de ne rien oublier, pense à consulter notre checklist matériel.

RETRAIT DES DOSSARDS

ÉLÉMENTS À RÉCUPÉRER :

- Une enveloppe te sera fournie, elle contiendra une puce, deux dossards ainsi que plusieurs étiquettes à coller.
- Le 09/09 de 14h à 17h et le 10/09 de 7h à 8h15 pour le L et jusqu'à 9h00 pour le M à l'Île de loisirs de Bois-le-Roi au village triathlon.

COMBINAISON LOUÉE :

- À récupérer sur le stand accueil

VÉLO LOUÉ :

- À récupérer sur le stand accueil

CONSIGNES - BAGAGES

- Tu as la possibilité de déposer tes affaires personnelles dans une consigne. (Taille maximum bagage cabine, 1 sac par triathlètes et pas d'affaires en vrac)

NOS CONSEILS D'EXPERT

- Une étiquette à coller sur ton bagage te sera remise, n'oublie surtout pas de la coller avant de déposer ton bagage en consigne !
- Aucun effet matériel (hors matériel de course) ne devra rester dans la zone de transition.
- Nous te conseillons de ne laisser aucun objet de valeur dans ton sac.

Les parcours

Parcours natation

La partie natation se déroulera en eau libre dans le bassin naturel de l'ile de loisirs. Les participants prendront le départ depuis la plage du lac (en rolling start pour le format M et en mass start pour le L).

Les participants du TriaLong devront effectuer deux boucles de 950 mètres avec une sortie à l'australienne.

Les participants du TriaCourt effectueront quant à eux une seule boucle de 950 mètres.

	Heure de départ	Barrière horaire
TriaLong	9H30	1H10
TriaCourt	10H15	45 minutes

La température de l'eau sera communiquée 1 heure avant le départ.

NOS CONSEILS D'EXPERT

- Viens sur la plage 15 minutes avant le départ tant attendu.
- Selon ton niveau de natation, choisis stratégiquement ta place de départ. Généralement, les meilleurs nageurs se positionnent à l'avant et les moins expérimentés se positionnent à l'arrière et également sur les côtés.
- Échauffe toi dans l'eau et/ou hors de l'eau avant le départ.

OBLIGATOIRE

- Bonnet de natation*
- Trifonction ou maillot de bain

*Le bonnet de natation n'est pas fourni !!!

CONSEILLÉ

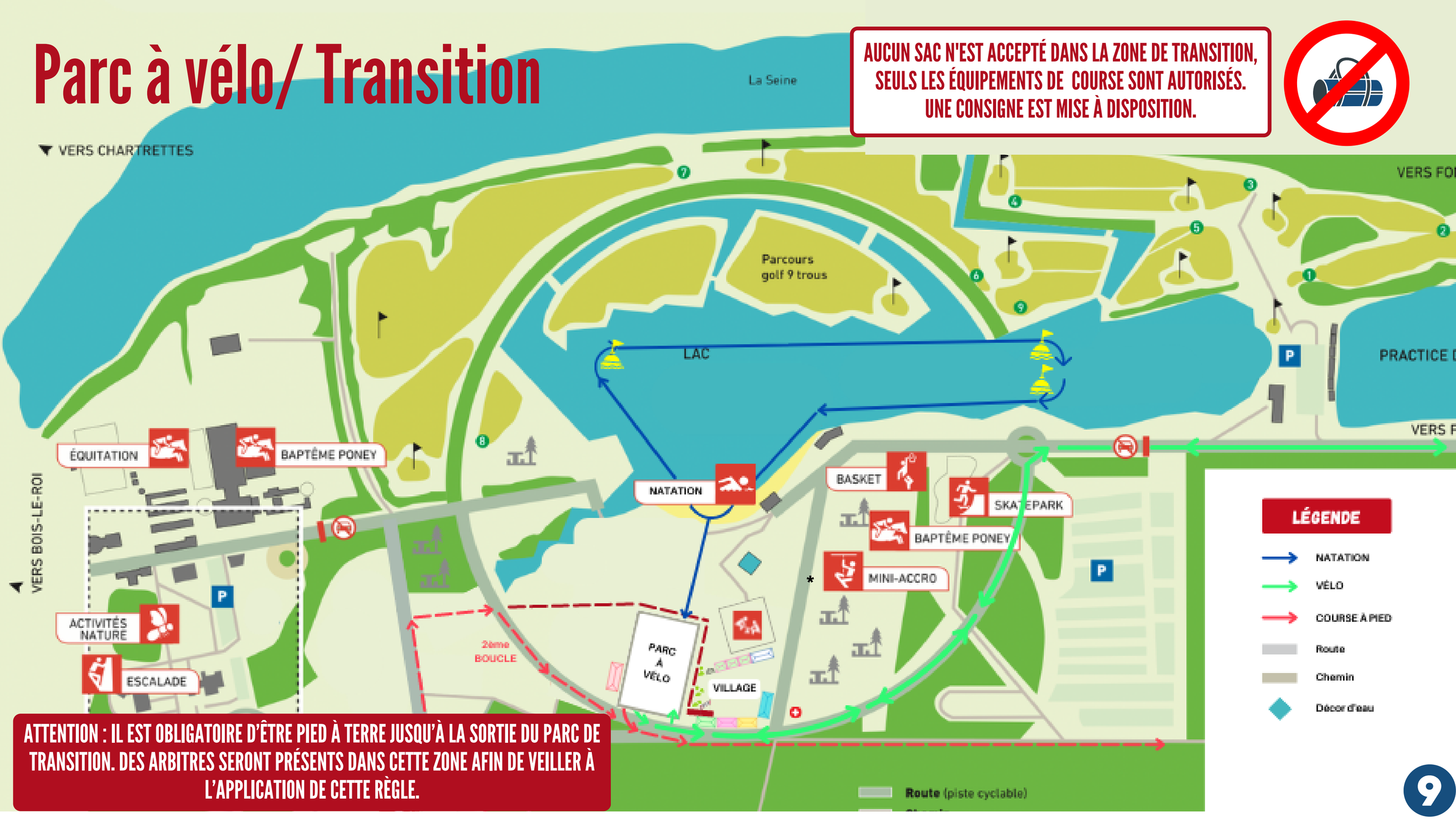
- Crème anti-frottement
- Lunettes de natation
- Combinaison néoprène (< 24,5°C)

INTERDIT

- Palmes
- Plaquettes
- Tuba
- Flotteur

Parc à vélo/ Transition

AUCUN SAC N'EST ACCEPTÉ DANS LA ZONE DE TRANSITION, SEULS LES ÉQUIPEMENTS DE COURSE SONT AUTORISÉS. UNE CONSIGNE EST MISE À DISPOSITION.

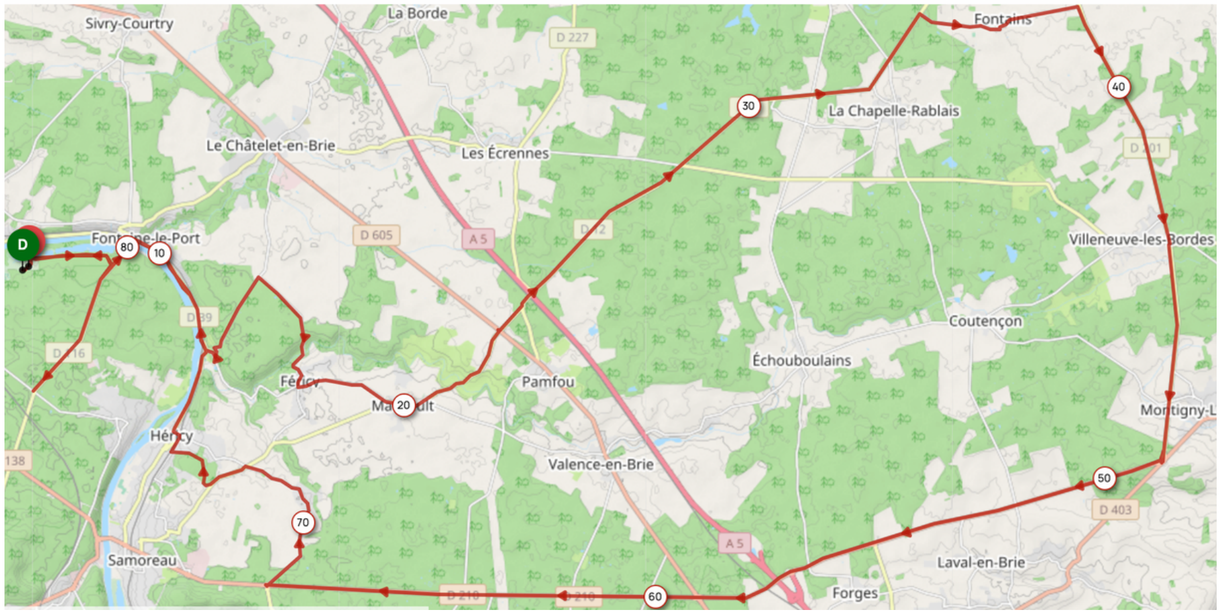


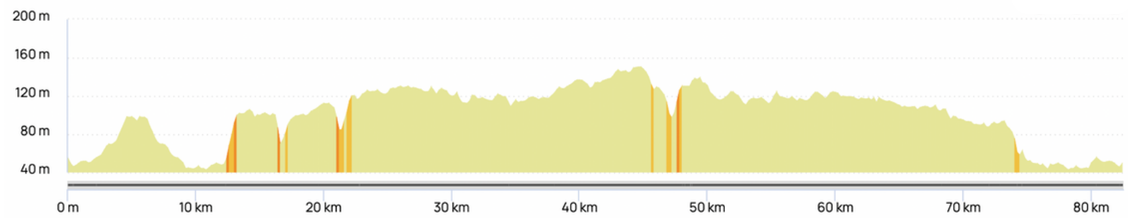
ATTENTION : IL EST OBLIGATOIRE D'ÊTRE PIED À TERRE JUSQU'À LA SORTIE DU PARC DE TRANSITION. DES ARBITRES SERONT PRÉSENTS DANS CETTE ZONE AFIN DE VEILLER À L'APPLICATION DE CETTE RÈGLE.

Parcours vélo

TriaLong - 82km

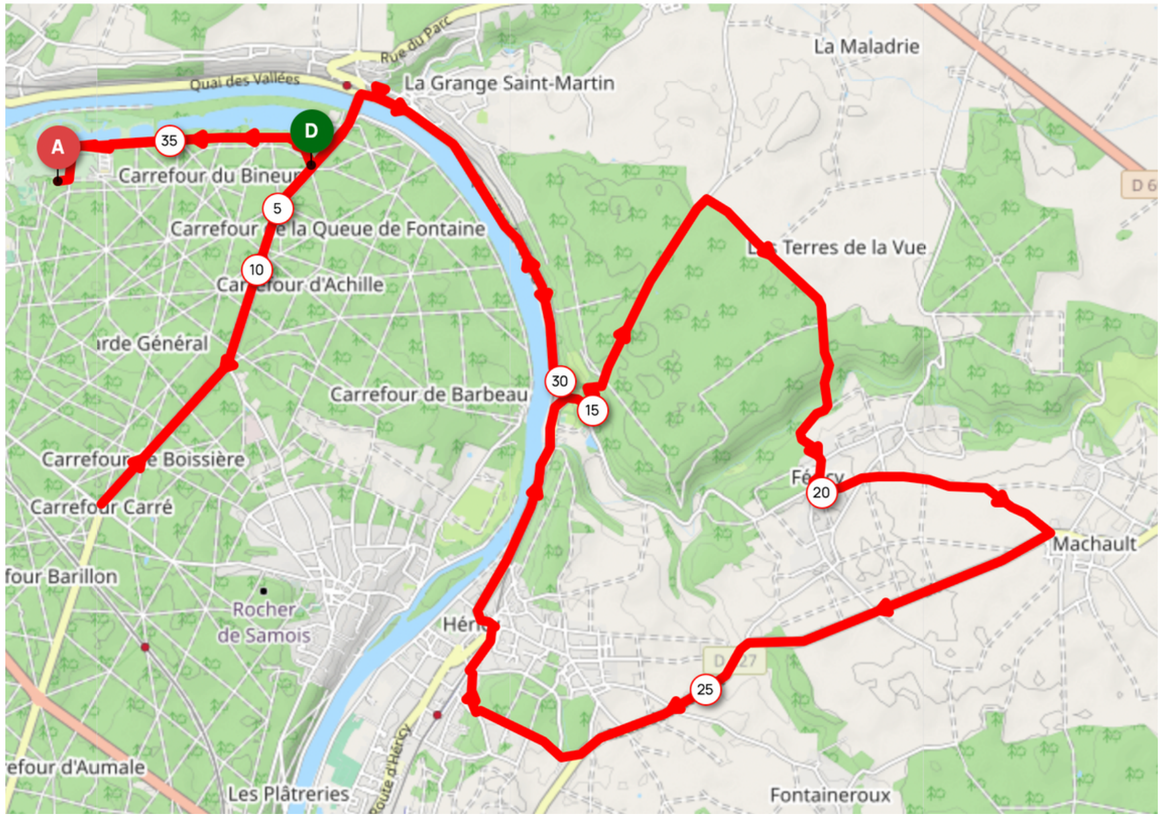
Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
82.55 km	569 m	573 m	43 m	152 m

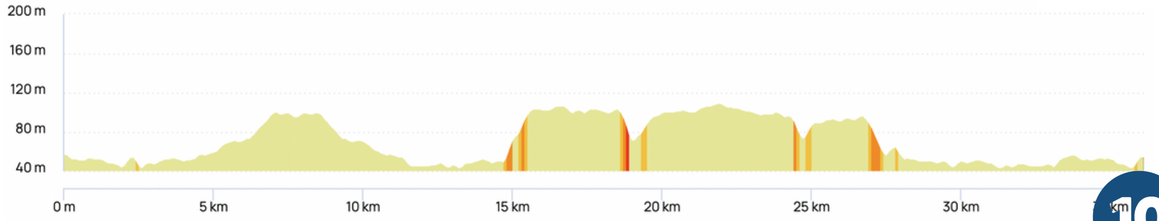




TriaCourt - 36km

Distance	Dénivelé +	Dénivelé -	Altitude min.	Altitude max.
36.10 km	294 m	297 m	43 m	109 m





Parcours vélo

Le parcours vélo de l'édition 2023 du TriaLong & TriaCourt vous emmènera dans les alentours de la base de loisir de Bois-le-Roi, sur route roulante. Le parcours reste ouvert à la circulation, donc le Code de la route reste en vigueur.

- Le parcours du TriaCourt est de 36 km.
- Le parcours du TriaLong est de 82 km.

PAS D'ASPIRATION-ABRIS (Drafting) :

- 12 m d'écart entre les triathlètes sur TriaLong
- 7 m d'écart entre les triathlètes sur TriaCourt

INTERDICTION DE JETER DES DÉCHETS SUR LE PARCOURS SOUS PEINE DE DISQUALIFICATION.

NOS CONSEILS D'EXPERT

- Prévoir du ravitaillement. Tu peux le scotcher sur le vélo pour la course (gels, barres...)
- Il est impératif de commencer la course avec des bidons remplis.
- Pense à t'hydrater très régulièrement.
- Prends avec toi pendant la course, le matériel nécessaire à une réparation.

OBLIGATOIRE

Vélo

Casque de vélo

Bidon

Chaussures de vélo ou baskets

CONSEILLÉ

Ceinture porte dossard (3 points d'attache)

Chaussettes

Petites collations (bars, gels)

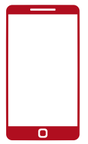
Matériel de réparation crevaison

Gants

Trifonction

INTERDIT

Musique et écouteurs



Utilisation du Téléphone

Assistance électronique

Vélo sans système de freinage

Parcours course à pied

Plongez en plein de la coeur de la nature, dans la forêt de Fontainebleau. Le parcours emprunte des sentiers et des chemins techniques.

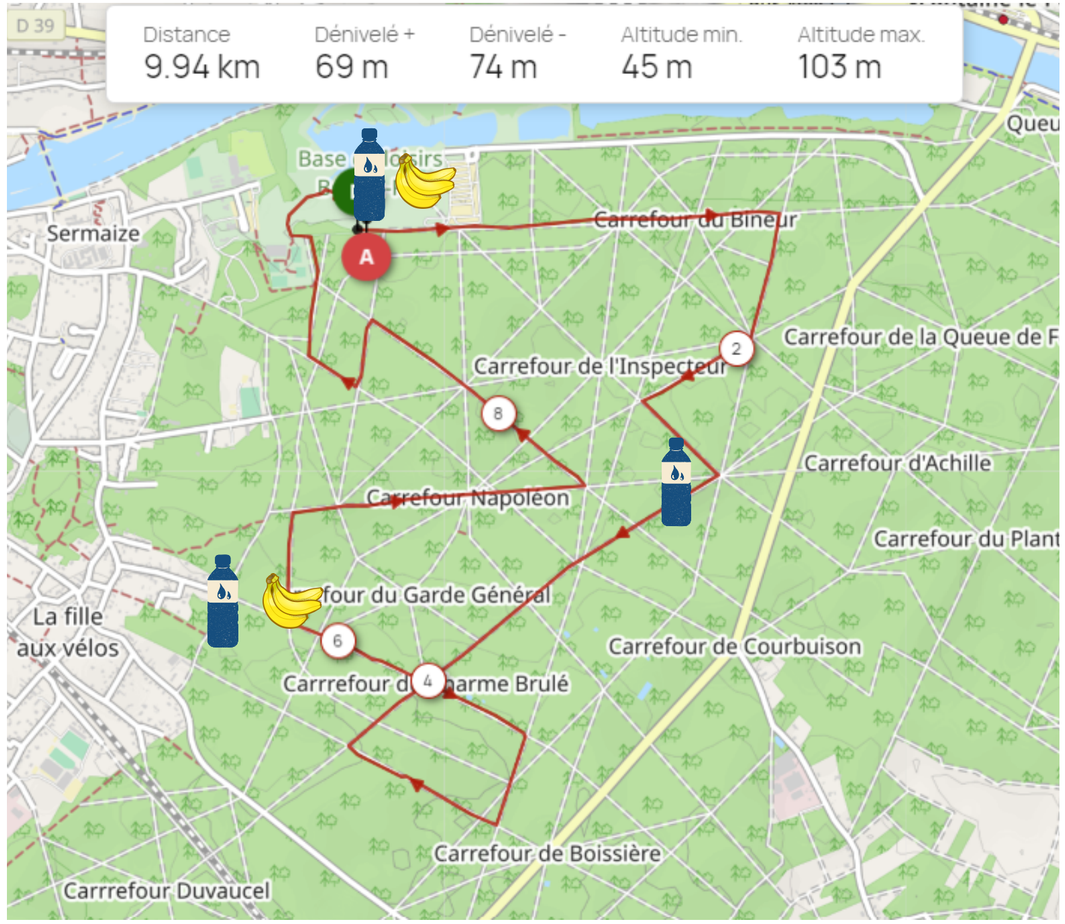
Au programme, 1 tour pour le TriaCourt et 2 tours pour le TriaLong avant de rejoindre la ligne d'arrivée

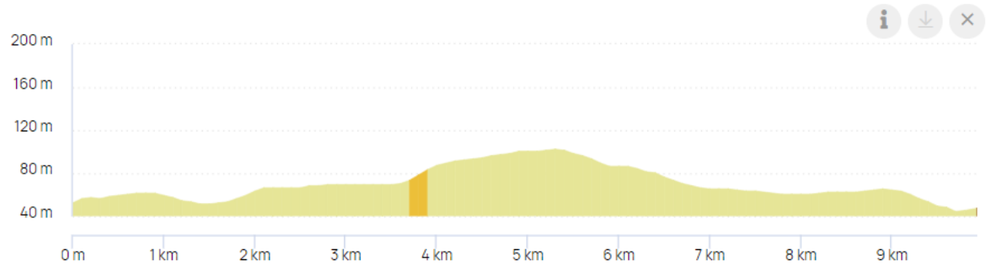
DISTANCES :

TRIACOURT - 10KM (1 TOUR)

TRIALONG - 20KM (2 TOURS)

INTERDICTION DE JETER DES DÉCHETS SUR LE PARCOURS SOUS PEINE DE DISQUALIFICATION.





CONSEILLÉ

Chaussures de course à pied trail

Lunette de soleil

Trifonction

Casquette

Ceinture porte dossard (3points d'attache)

Chaussettes

INTERDIT

Musique et écouteurs

Utilisation du Téléphone

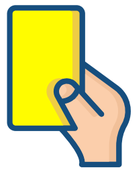
Zone de pénalité

La zone de pénalité sera placée à l'entrée du parc à vélo. Toute pénalité (carton bleu pour non-respect des distances de drafting, aspiration-abri) devra être faite avant d'effectuer la course à pied. La pénalité doit être effectuée sous peine de disqualification.

La gestion de la sanction est de votre responsabilité.
Sanction non effectuée = **disqualification**

RAPPEL DES CARTONS :

JAUNE - AVERTISSEMENT



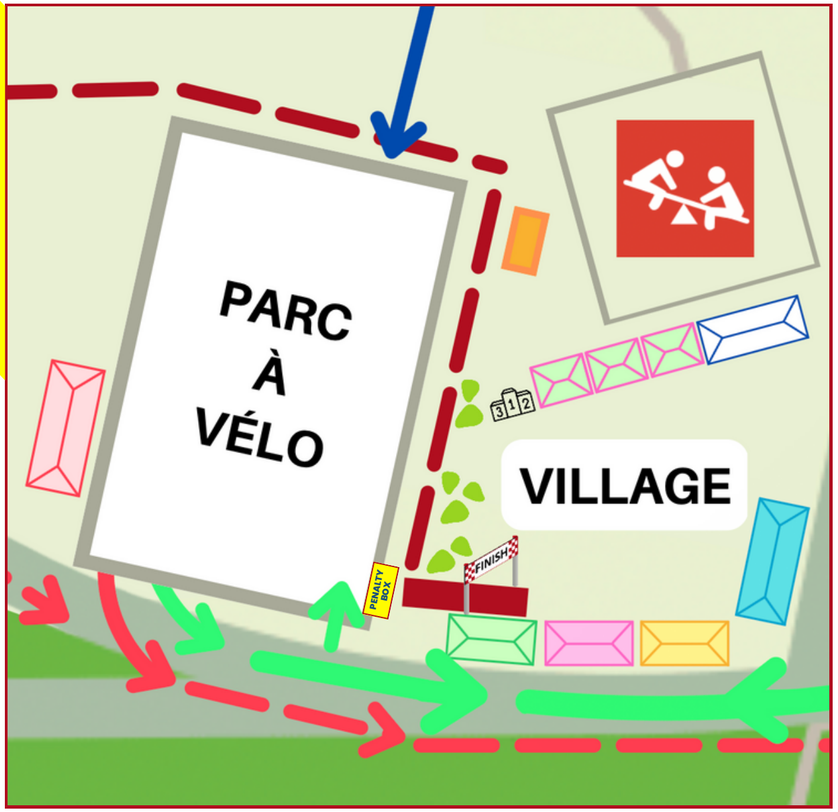
BLEU - 5 MINUTES (TRIALONG)

BLEU - 2 MINUTES (TRIACOURT)

ROUGE - DISQUALIFICATION

Pour en savoir plus, voici la réglementation sportive 2023

ZONE DE PÉNALITÉ



LÉGENDE

PENALTYBOX

Cette zone de pénalité se situe à l'entrée du parc à vélo

Ravitaillement

TriaCourt

RAVITAILLEMENT T1 À LA SORTIE DE L'EAU

RAVITAILLEMENT T2 À LA SORTIE DU PARC A VELO

RAVITAILLEMENT COURSE À PIED AU 3.5 KM

RAVITAILLEMENT COURSE À PIED AU 6.5 KM

RAVITAILLEMENT FINAL

TriaLong

RAVITAILLEMENT T1 À LA SORTIE DE L'EAU

RAVITAILLEMENT T2 À LA SORTIE DU PARC A VELO

RAVITAILLEMENT COURSE À PIED AU 3.5 KM (13,5 KM)

RAVITAILLEMENT COURSE À PIED AU 6.5 KM (16,5KM

RAVITAILLEMENT FINAL

LEGENDES : NOURRITURE LIQUIDE

: NOURRITURE SOLIDE

Barrières horaires

C'est le temps maximum pour faire l'une des disciplines
Il permet d'avoir une meilleure organisation et une meilleure sécurité sur les parcours
Le triathlète se retrouvera hors course en cas de non-respect de cette barrière horaire.

TRIACOURT

Natation : 45 min
Vélo : 3h
Temps limite global : 6h

TRIALONG

Natation : 1h10
Vélo : 5h
Course à pied après la 2ème boucle : 6h15
Temps limite global : 7h30

Nos partenaires

seine 77 & marne LE DÉPARTEMENT

elemat formeathlétique

île de Loisirs Bois-le-Roi

ZOGGS

Ciklet

Région îledeFrance

Red Bull

BOUTIQUE EN LIGNE SKYGEAR ONLINE SHOP

La Brasserie des Grottes

Consignes de tri et de développement durable

TRI DES DÉCHETS

- Tu trouveras sur les zones de ravitaillements des zones de tri. Respectez-les au mieux. Nous sommes dans un espace Natura 2000.

- Pas de gobelet jetable, nous te fournirons des eco-cup souples qui vous serviront sur les ravitaillements cap

CONSEILS

- Privilégie les transports en commun ou les transports doux comme le vélo.

- Favorise le co-voiturage pour te rendre sur l'événement.

Label Triathlon Durable

Mis en place en 2010, le label Triathlon Durable a pour but d'identifier les organisations qui s'inscrivent dans la démarche Développement Durable et mettent en œuvre des actions de terrains concrètes.
Le label s'articule autour des **4 piliers** du Développement Durable :
Gouvernance, **Social**, **Économie**, **Environnement**. Dans le cadre de son événement, TriaLong & TriaCourt, la Ligue Île-de-France de Triathlon s'engage sur les critères suivants :

GOUVERNANCE

- Nous te demandons de bien vouloir respecter la charte Développement Durable dédiée à l'organisation de ma manifestation
- Nous sensibilisons nos bénévoles sur nos valeurs RSO

SOCIAL

- On accueille un public handicapé et de tous âges

ÉCONOMIE

- Nous utilisons des équipements "lourds" mutualisés avec les clubs (parc à vélo, arches, podium, sonorisation, pontons, tentes, bateaux…)
- Nous travaillons avec des producteurs locaux pour les paniers récompenses locavores de moins de 30 km du site
- Nous valorisons les producteurs locaux pendant notre événement (stand de la brasserie française…)

ENVIRONNEMENT

- Nous utiliserons uniquement des contenants Développement Durable après avoir pris le soin de nous assurer de leur traitement post collecte (Gobelets réutilisables, gobelets en carton ou biodégradables ou des contenants consignés,…).
- Nous ne mettrons pas à disposition les gobelets jetables ni les bouteilles d'eau en plastique ni les bonnets de natation
- Nous mettrons en place une signalétique adaptée et claire autour des « Zones de propreté ».
- Nous mettrons en place un tri sélectif des déchets en partenariat avec les autorités locales.

TRIATHLON DURABLE

développement durable
LE SPORT S'ENGAGE
- LABEL BRONZE -
LE MOUVEMENT SPORTIF

CHARTE ECO-TRIATHLETE

ARTICLE 1 : RESPECT DU MILIEU NATUREL

- Je respecte le milieu naturel et les villages traversés en prenant conscience que ce sont des espaces partagés et protégés pour certains d'entre eux.
- Je ne jette aucun déchet dans le milieu naturel

*En cas de non-respect des consignes et des zones de course, le comité d'organisation se réserve le droit de disqualifier un participant

ARTICLE 2 : COHÉSION SOCIALE ET SOLIDARITE

- J'échange et je respecte les autres concurrents, les bénévoles de l'organisation et d'une manière générale les autres personnes croisées durant l'épreuve.
- Je participe aux efforts effectués par l'organisation pour intégrer l'événement dans une démarche de développement durable. J'agis de manière écoresponsable.

ARTICLE 3: GESTION DES DECHETS

- Je réduis mes déchets en privilégiant les produits les moins emballés pour mes repas, pique-nique et autre nutrition de compétition. J'utilise mon bonnet pour la natation
- Je trie mes déchets en utilisant les dispositifs mis en place par l'organisation, sur les ravitaillements et sur les zones de départ et d'arrivée. Je facilite ainsi le travail des bénévoles. Selon le cas, je remporte certains de mes déchets afin de leur réserver un tri adéquat en autre lieu

ARTICLE 4 : LUTTE CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

- Je privilégie pour me rendre sur l'événement le covoiturage, les transports en commun et les voies ferroviaires. Sur le site de l'épreuve, j'utilise mon vélo pour me rendre au village

ARTICLE 5 : COMPORTEMENT SPORTIF

- J'adopte un comportement fair-play, responsable et durable
- Je n'absorbe aucune substance interdite susceptible de modifier partiellement mes capacités physiques ou mentales durant l'épreuve

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON
ILE-DE-FRANCE

TRIALONG & TRIACOURT
LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON
ILE-DE-FRANCE

À BIENTÔT !

Région îledeFrance

contact@idftriathlon.com