

GUIDE DU TRIATHLÈTE

15 SEPTEMBRE 2024



SOMMAIRE

3

ÉDITO

4

SE RENDRE À BOIS-LE-ROI

5

CHECK-LIST

6

LE JOUR-J

7

DÉPART

10

NATATION

13

VÉLO

19

COURSE À PIED

22

ZONE DE PÉNALITÉ

23

RAVITAILLEMENT

25

BARRIÈRES HORAIRES

26

NOS PARTENAIRES

28

LABEL TRIATHLON
DURABLE

29

CHARTRE ECO-TRIATHLETE

30

CONSIGNES DE TRI

ÉDITO



Quelques jours seulement après la fin de la période olympique et paralympique c'est avec un immense plaisir que nous nous apprêtons à vous recevoir pour la 9e édition du Trialong - Triacourt de Bois le Roi.

Comme chaque année, la ligue Ile de France de triathlon a organisé cette course avec l'ambition d'un événement sportif de qualité, convivial, familial et ouvert à tous.

Nous sommes fiers de toute l'énergie de nos bénévoles qui travaillent depuis des mois pour vous accueillir dans de bonnes conditions le 15 septembre 2024.

Nous nous retrouverons autour des valeurs du sport mais aussi de la préservation de l'environnement en profitant des attraits des espaces naturels du site de course et de la quiétude de la campagne seine-et-marnaise.

Nous espérons que vous profiterez au maximum de cette expérience rendu possible grâce au soutien de nos partenaires institutionnels et privés, et nous avons déjà hâte de vous retrouver, l'année prochaine, pour célébrer la 10e édition.

*Thierry Sammut -
Président de la Ligue Ile-de-France de Triathlon*

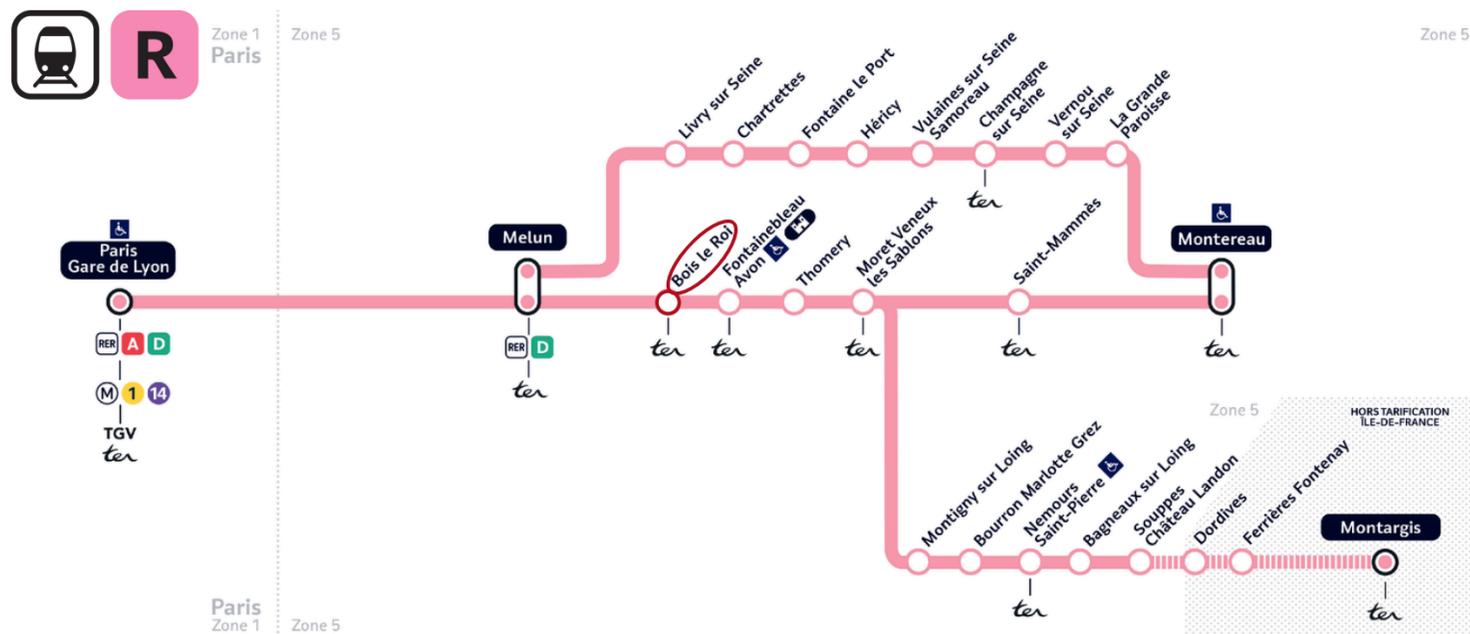
SE RENDRE À BOIS-LE-ROI

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



• En transport en commun :

- Arrêt le plus proche : gare de Bois-le-Roi desservie par la ligne transilien



- Retrouve les horaires et le plan de la ligne.
- 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.



Il n'y a pas d'accès à la base de loisirs par l'ouest en venant de la ville de Bois-le-Roi.
Vous pouvez saisir golf UCPA à Bois-le-Roi dans vos GPS, puis suivre les panneaux "parking Trialong"

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



Ceinture porte dossard



Bidons (2 pour le L)



Chaussures de vélo ou baskets



Matériel de réparation



Petites collations (bars, gels)



Gants



Bouchons de cintre

COURSE À PIED



Chaussures de running



Lunettes de soleil



Talc



Chaussettes



Ceinture porte dossard



Casquette



Gobelet ou flasques



Pas de gobelets remis aux ravitaillements

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE 2024

JOUR DE LA COURSE

- Consulte la météo et prévois une tenue adaptée.
- Dépose ton vélo dans le parc de transition.
- N'oublie pas ton gobelet pour les ravitaillements, nous n'en distribuons pas !
- Afin de ne rien oublier, pense à consulter notre checklist matériel.
- La puce de chronométrage doit être attachée à la cheville gauche pendant toute l'épreuve.

RETRAIT DES DOSSARDS

DISTRIBUTION DES DOSSARDS :

- Le **MARDI 10/09** et le **MERCREDI 11/09** de **9h30** à **16h30** dans les bureaux de la Ligue Ile-de-France de Triathlon au 2 place Jules Gévelot, 92130 Issy-les-Moulineaux.
- Le **SAMEDI 14/09** de **14h30** à **18h00** et le **DIMANCHE 15/09** de **7h00** à **8h30** pour le L et jusqu'à 9h00 pour le M sur l'île de loisirs de Bois-le-Roi au village triathlon.
- Une puce de chronométrage, 1 dossard ainsi que plusieurs étiquettes à coller (consigne et tige de selle) te seront remis.

COMBINAISON LOUÉE :

- 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)

NOS CONSEILS D'EXPERT

- N'oublie pas de coller l'étiquette sur ton bagage avant de le déposer 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.

PROCÉDURE DE DÉPART

START

TRIALONG

- **Départ : 9h30**
- **Les concurrents sont attendus sur la plage de départ à 9h15 pour un briefing général avant la course**
- **Le départ est donné en mass-start, c'est-à-dire, tous les concurrents prennent le départ en même temps au signal du starter. (en cas de faux départ, les concurrents seront rappelés par un coup de sifflet des arbitres)**
- **Dans la mesure du possible, les meilleurs nageurs se placent devant et au milieu, tandis que les nageurs moins expérimentés prennent place à l'arrière du peloton et sur les côtés**

TRIA COURT

- **Départ : 10h15**
- **Les concurrents sont attendus sur la plage de départ à 10h00 pour un briefing général avant la course.**
- **Le départ est donné en rolling-start, c'est-à-dire, toutes les 10sec, un départ est donné et 6 concurrents s'élancent (exception pour le sas élite). Le chronomètre pour le classement final se déclenche au passage sur la ligne de départ.**
- **Un sas préférentiel sur critère de performance est disponible. Le sas préférentiel prend le départ en premier en une seule vague d'une petite centaine de concurrents**

PROCÉDURE DE SAS PRÉFÉRENTIEL

Si le départ du triacourt aura lieu en rolling start, les athlètes ont la possibilité de faire une demande de sas préférentiel pour partir en mass start lors d'un premier départ. Evidemment, cela n'apporte aucun gain effectif en terme de temps de course mais permet de profiter des dynamiques de courses à l'avant et de se repérer dans la course au podium.

Les caractéristiques du départ lors du sas préférentiel sont les suivantes :

- Départ en mass start (tout le sas part au signal sonore)
- Le chrono reste déclenché par le passage sur la ligne de départ
- Identification par un bonnet fourni par l'organisation
- Déconseillés pour les nageurs débutants et intermédiaires

Afin de bénéficier de ce sas préférentiel tu dois envoyer un justificatif de course à contact@idftriathlon.com présentant les critères suivants :

- Résultats d'un triathlon de moins de 5 ans sur une course M ou distance supérieure
- Classement top 10% des finishers au scratch de ta catégorie de sexe. Exemple : Si tu es une femme et que 200 femmes ont été classées, tu dois être classée dans les 20 premières. Pas de prise en compte des catégories d'âge.

La bonne prise en compte du sas préférentiel est confirmé par retour de mail. Le sas préférentiel est limité à 100 places et les demandes seront traitées par date de réception.

PARCOURS NATATION



PARCOURS NATATION

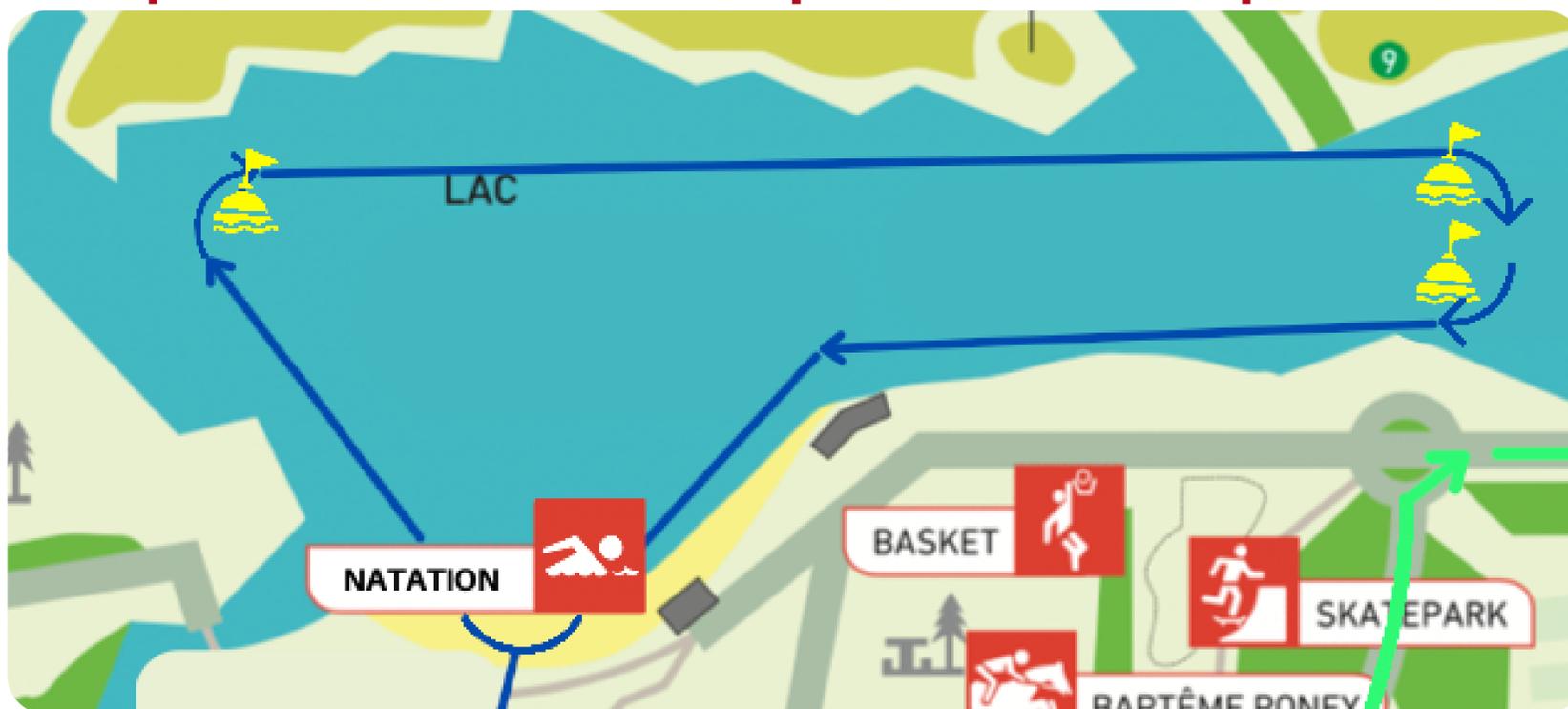
La partie natation se déroulera en eau libre dans le bassin naturel de l'île de loisirs. Les participants prendront le départ depuis la plage du lac.

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 900 mètres.

 TRIALONG & TRIACOURT LIGUE REGIONALE DE TRIATHLON ILE DE FRANCE	Heure de départ	Barrière horaire
TriaLong	9H30 Mass Start	10H40
TriaCourt	10h15 Rolling Start	11h00

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 sur les côtés à l'arrière.
- Échauffe-toi dans l'eau et/ou hors de l'eau avant le départ. (Pas d'échauffement dans l'eau pour le M)

OBLIGATOIRE



Bonnet de natation*



Trifonction ou maillot de bain

CONSEILLÉ



Crème solaire et anti-frottement



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



Lunettes de natation



Combinaison néoprène (< 24,5°C)

INTERDIT



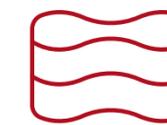
Palmes



Plaquettes



Tuba



Flotteur

TRANSITIONS

A triathlete in a black triathlon suit and helmet stands in a transition area with many bicycles. The word 'TRANSITIONS' is overlaid in large red letters. The background shows other athletes and spectators behind a red safety fence.

PARC À VÉLO/ TRANSITION

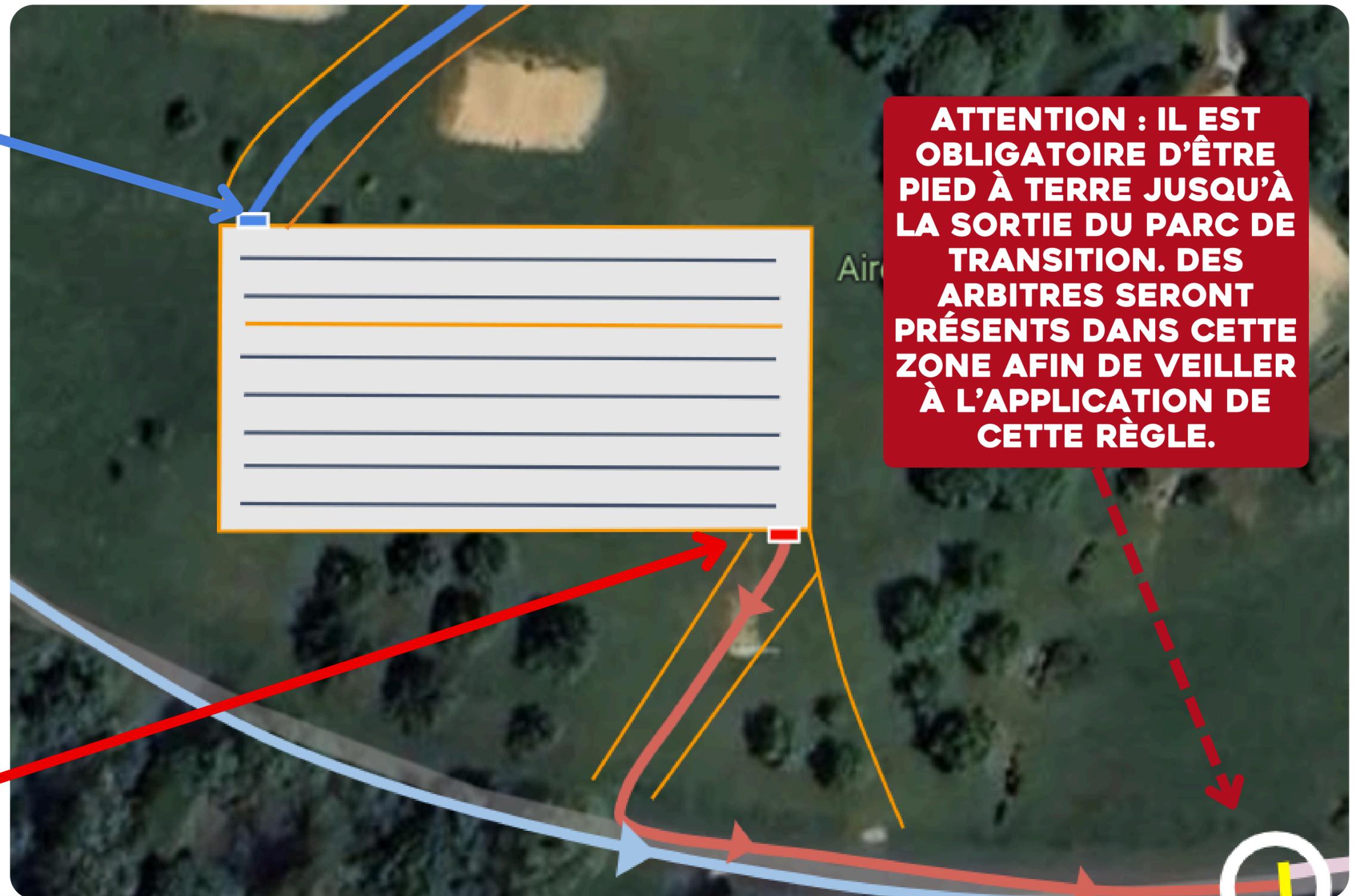
ENTRÉE DU PARC À VÉLO (T1 & T2)



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

SORTIE DU PARC À VÉLO (T1 & T2)

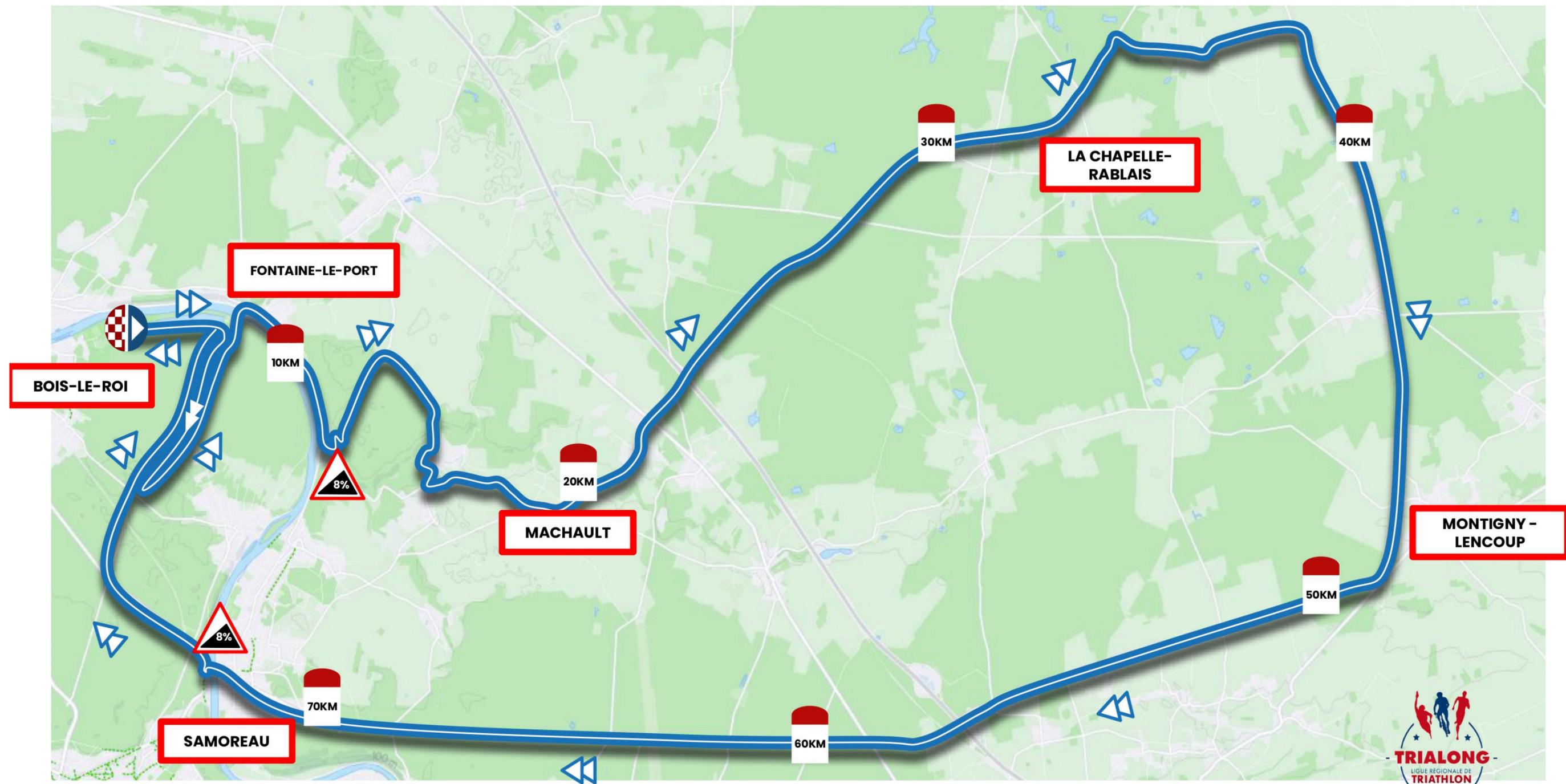
ATTENTION : IL EST OBLIGATOIRE D'ÊTRE PIED À TERRE JUSQU'À LA SORTIE DU PARC DE TRANSITION. DES ARBITRES SERONT PRÉSENTS DANS CETTE ZONE AFIN DE VEILLER À L'APPLICATION DE CETTE RÈGLE.



A group of cyclists is riding on a paved road that curves through a field of tall corn. The cyclists are in various positions, some in the lead and others following. The road has white lane markings. In the background, there are more cyclists further down the road. A black triangular road sign is visible on the right side of the road. The overall scene is bright and sunny, suggesting a clear day.

PARCOURS VÉLO

PARCOURS VÉLO L

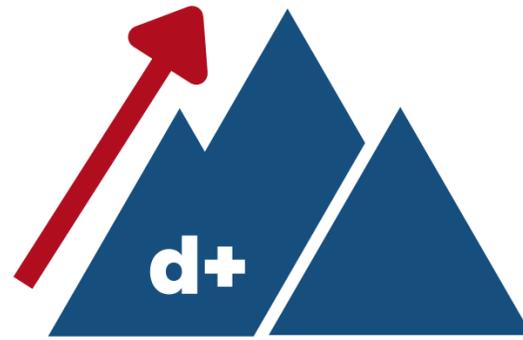


[Trace GPX](#)

CARACTÉRISTIQUES PARCOURS L



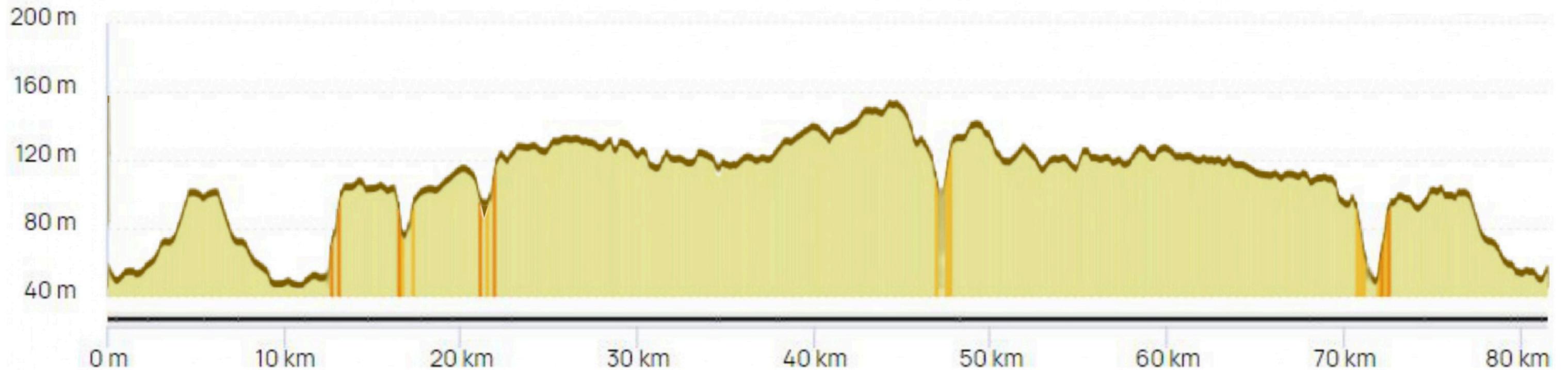
81 km



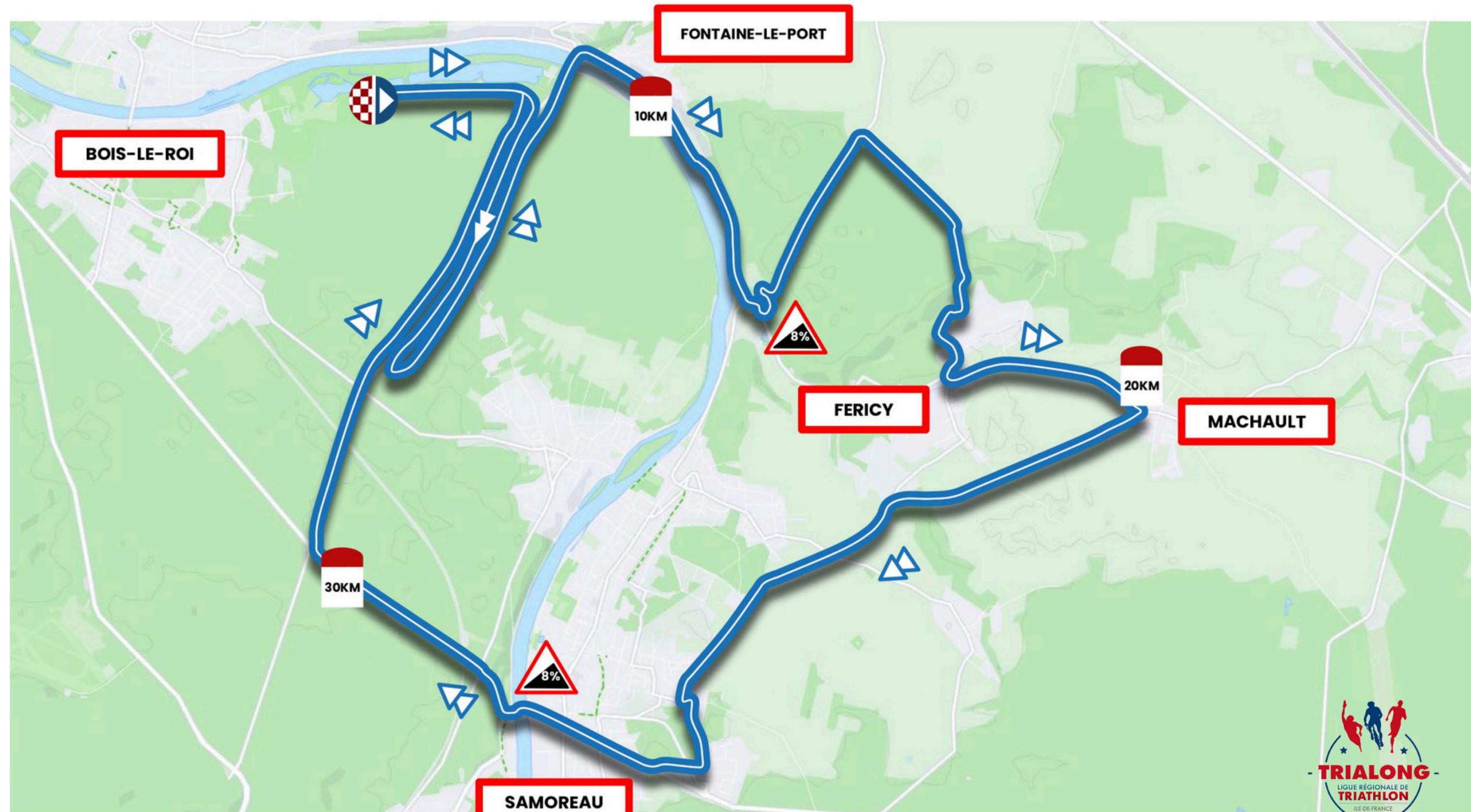
600 m



Pente maximale



PARCOURS VÉLO M



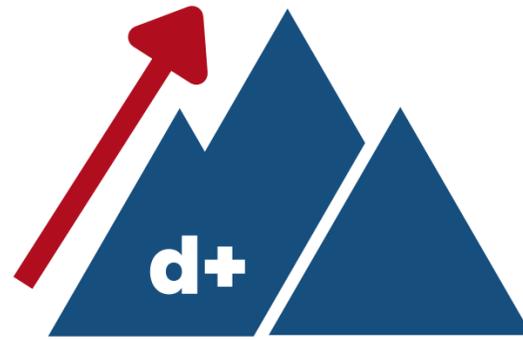
Trace GPX



CARACTÉRISTIQUES PARCOURS M



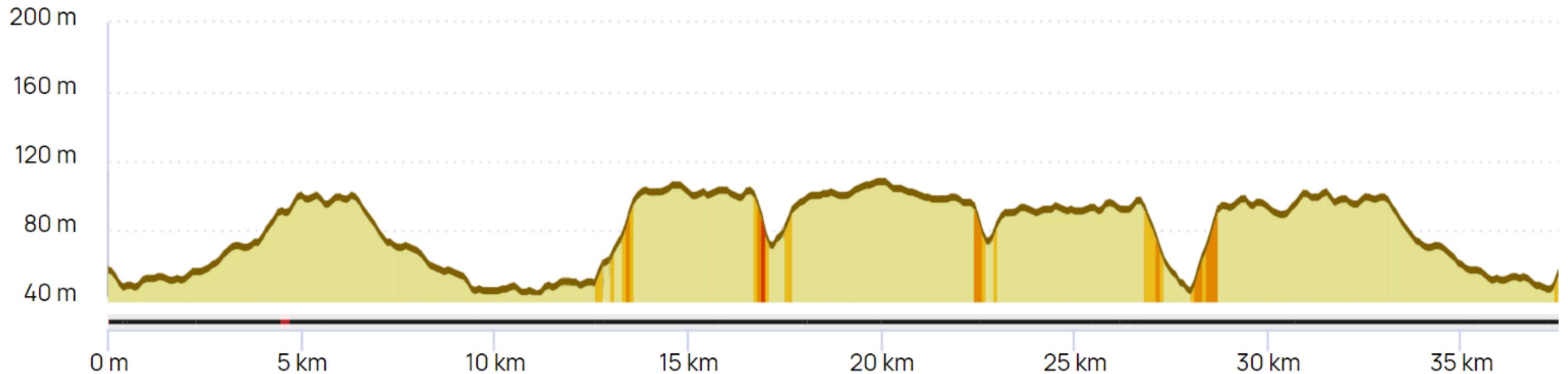
37 km



320 m



Pente maximale



PARCOURS VÉLO

Le parcours vélo 2024 vous emmènera sur les routes rurales de Seine-et-Marne. **Le parcours reste ouvert à la circulation, donc le Code de la route reste en vigueur.**

- TriaCourt : 37 km.
- TriaLong : 81 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 le matériel nécessaire à une réparation en cas de crevaison ou autre.
- **ATTENTION, aucun ravitaillement n'est prévu sur le parcours vélo**

OBLIGATOIRE



Vélo



Casque de vélo



Chaussures de vélo ou baskets



Bidons

CONSEILLÉ



Chaussettes



Ceinture porte dossard (3 points d'attache)



Petites collations (bars, gels)



Matériel de réparation crevaison



Gants



Trifonction

INTERDIT



Musique et écouteurs



Utilisation du Téléphone



Assistance électronique



Vélo sans système de freinage

A photograph of three runners on a dirt path in a forest. The runner in the foreground is wearing a black athletic vest with a white logo and the text 'SWIM BIKE RUN' on the back. The runner in the middle is wearing a white t-shirt with a blue and red logo. The runner in the background is wearing a blue and green athletic top. The text 'PARCOURS COURSE À PIED' is overlaid in large red letters across the center of the image.

PARCOURS COURSE À PIED

PARCOURS COURSE À PIED

DISTANCES :

TRIA COURT - 10,2KM (1 TOUR)

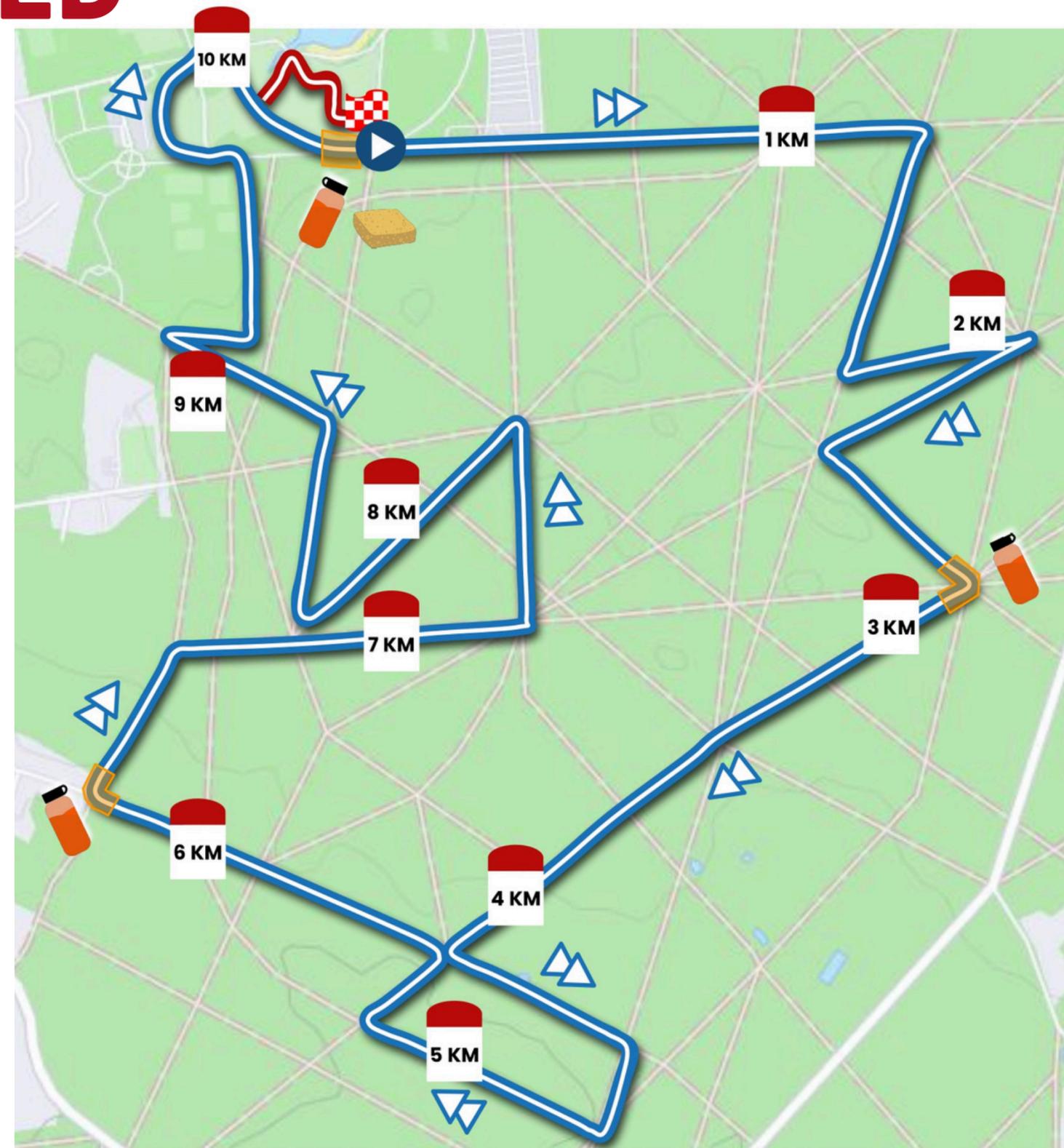
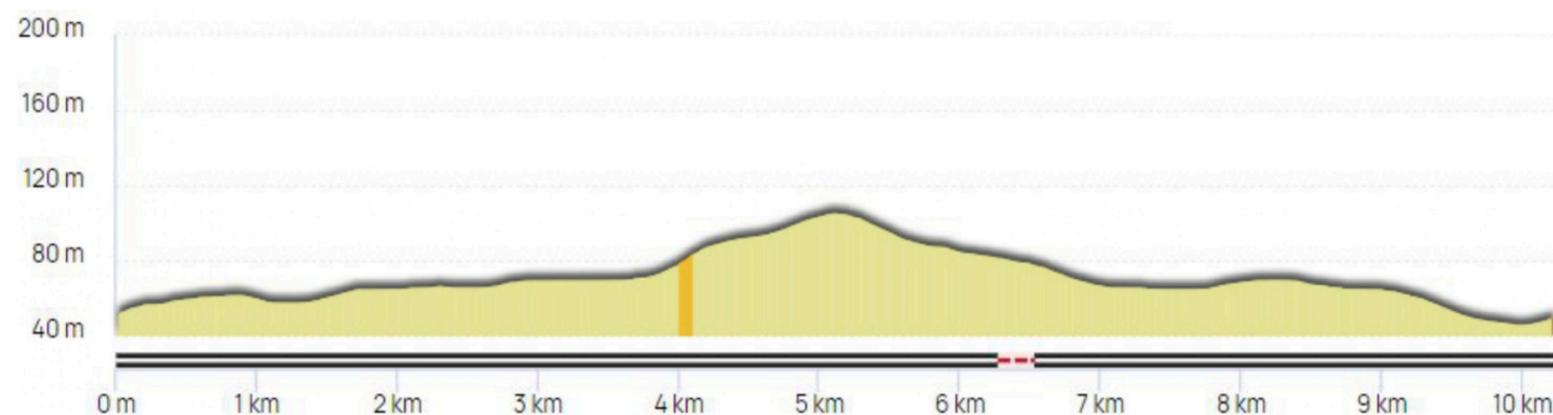
TRIALONG - 20,4KM (2 TOURS)



DÉNIVELÉ :

TRIA COURT - 65M

TRIALONG - 130M



PARCOURS COURSE À PIED

Plonge en plein cœur de la nature, dans la forêt de Fontainebleau pour un parcours ombragé.

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

3 ravitaillements en eau sont répartis sur le parcours, n'oublie pas tes flasques ou ton gobelet qui n'est pas fourni !



INTERDICTION DE JETER DES DÉCHETS "HORS ZONE DE PROPRETÉ" SOUS PEINE DE DISQUALIFICATION.



NOS CONSEILS D'EXPERT

- Prévoir du ravitaillement (gels, barres...).
- Pense à t'hydrater aux points de ravitaillement
- En cas de fortes chaleurs, pense à te couvrir la tête et à t'arroser aux ravitaillements.

OBLIGATOIRE



Chaussures de running



Ceinture porte dossard (3 points d'attache)



Gobelet ou flasques

CONSEILLÉ



Chaussettes



Petites collations (bars, gels)



Lunette de soleil



Casquette



Trifonction

INTERDIT



Musique et écouteurs



Utilisation du Téléphone

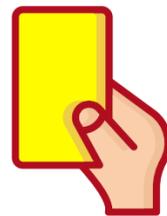
ZONE DE PÉNALITÉ

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 (TRIAACOURT)

ROUGE - DISQUALIFICATION



[Pour en savoir plus, voici la réglementation sportive 2024](#)

ZONE DE PÉNALITÉ



LÉGENDE



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

LÉGENDE



NATATION



VÉLO



COURSE À PIED



Route



Chemin



Décor d'eau

RAVITAILLEMENTS



RAVITAILLEMENT

TRIA COURT

T1 : SORTIE DE L'EAU 

T2 : SORTIE DU PARC A VELO 

COURSE À PIED AU 3 KM 

COURSE À PIED AU 6.5 KM 

RAVITAILLEMENT FINAL  

 : RAVITAILLEMENT LIQUIDE

TRIALONG

T1 : SORTIE DE L'EAU 

T2 : SORTIE DU PARC A VELO 

COURSE À PIED AU 3 KM & 13 KM 

COURSE À PIED AU 6.5 KM & 16,5KM 

RAVITAILLEMENT FINAL  

  : RAVITAILLEMENT SOLIDE



PAS DE RAVITAILLEMENT SUR LE PARCOURS VÉLO



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.

TRIA COURT

Natation : 45 min

Vélo : 3h

Temps limite global : 6h

TRIA LONG

Natation : 1h10

Vélo : 5h

Course à pied (tour 1) : 6h15

Temps limite global : 7h30

NOS PARTENAIRES





LABEL FFTRI

LABEL COMITÉ OLYMPIQUE





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 :



GOVERNANCE

- 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

- Nous ouvrons notre épreuve à un public handicapé et de tous âges
- Nous favorisons la mixité via une communication spécifique

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 tissons des partenariats forts avec des entreprises engagées en faveur du développement durable.

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 de gobelets jetables ni de bouteilles d'eau en plastique ni de 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.

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.

CHARTRE ECO-TRIATHLETE

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 les zones de départ et d'arrivée. Je facilite ainsi le travail des bénévoles. Selon le cas, j'emporte avec moi certains de mes déchets afin de leur réserver un tri adéquat en autre lieu.

ARTICLE 4 : LUTTE CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

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

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



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 à protéger !
- Pas de gobelet jetable, prévois des eco-cup souples qui te serviront sur les ravitaillements cap.

CONSEILS

- Privilégie les transports en commun ou les mobilités douces comme le vélo.
- Favorise le co-voiturage pour te rendre sur l'événement.



À BIENTÔT !



CONTACT@IDFTRIATHLON.COM