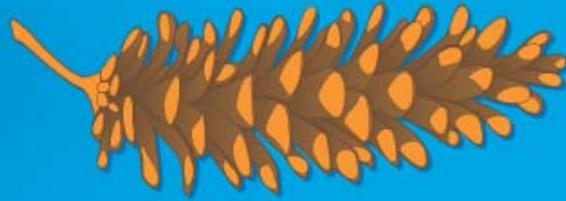


DIMANCHE

TRIATHLON



du Lac des Sapins

22 JUIN 08  
CUBLIZE

LE TRIATHLON  
GRANDEUR NATURE !



CD : 1,5 km / 50 km / 10 km

LD : 3 km / 100 km / 20 km

Lac des Sapins / Cublize (69)

Tél : 04 74 89 58 03 - Fax : 04 74 89 58 68

ot.direction@lacedessapins.fr

RhôneAlpes  
LA CITOYENNE

www.lacedessapins.fr

RHÔNE  
LE DÉPARTEMENT

# LE TRIATHLON GRANDEUR NATURE !



## Sa philosophie :

Vous la connaissez probablement, non ? Allez, un petit mémo pour celles et ceux qui l'auraient oubliée, ou encore jamais eu la chance de la partager à nos côtés.

## Nature et Environnement :

Vous allez nager, rouler et courir sur les terres du Beaujolais Vert. Aidez -nous à le garder vert pendant encore longtemps, pensez à conserver sur vous, vos emballages de barres, tubes énergétiques, bidons ou bouteilles distribués par les bénévoles. Gardez également vos lavettes distribuées sur les postes d'épongeage, jusqu'aux prochains postes de ravitaillement ou jusqu'à la prochaine poubelle.

## Fair-play et esprit sportif :

Pour nous, vous n'êtes pas de simples concurrents, notre épreuve n'a de sens que parce que vous faites partie intégrante de l'organisation ! Sur le Triathlon du Lac des Sapins, pas de prime de départ, pas de "price money" à l'arrivée. Au moins vous savez pourquoi vous courez : le goût de l'effort, le plaisir du sport et le partage. Ayez le sourire et encouragez-vous les uns les autres, partagez vos émotions, tout en gardant l'esprit de compétition, et en vous faisant plaisir.

## Bénévoles :

Ils partagent votre passion, différemment, toujours avec plaisir et entrain. Volontaires, ils reviennent d'année en année toujours plus nombreux, parce qu'ils savent qu'ils comptent à vos yeux. Ne les oubliez pas, ils vous le rendront bien !



## A SAVOIR !

### Arbitres et Code de la Route :

Vous le savez mieux que nous : ils sont les garants du bon fonctionnement de la course. Ils ne sont pas CONTRE vous, mais AVEC vous, pour votre SECURITE, avant tout ! Les connaître et les respecter, c'est mieux les apprécier.

### LONGUE DISTANCE & COURTE DISTANCE :

Samedi, retrait des dossards de 14h00 à 18h30 et dépôt des vélos de 14h à 19h00.

Dimanche, retrait des dossards de 6h00 à 7h00 et dépôt des vélos de 6h00 à 8h00.

Comme l'an dernier, vous aurez la possibilité de retirer le dossard et de déposer le vélo d'un collègue sur présentation de la licence originale et le **chèque de caution** pour la puce du triathlète concerné.

**CD : Départ 9h15 / LD : Départ 9H30**

### REGLEMENT :

Les concurrents devront se conformer au cahier des charges de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) et au règlement de l'épreuve.

### INDIVIDUELS :

- CD & LD Epreuves ouvertes aux licenciés FFTRI 2008

Pour les non licenciés FFTRI :

- Le CD est accessible à partir de Junior nés en 1990 et avant (avec un Pass Journée Compétition + certificat médical de moins d'un an à la date du 22 juin et comportant la mention apte à la pratique en compétition du triathlon)

- Le LD est accessible à partir de Sénior nés en 1988 et avant (avec un Pass Journée Compétition + certificat médical de moins d'un an à la date du 22 juin et comportant la mention apte à la pratique en compétition du triathlon)

(cf code du sport - art L231-3 / p 28 Réglementation Sportive FFTRI 2007 / 2008)

### RELAIS :

- NAGEUR, seule la licence FFN 2008 vous dispense du certificat médical pour la partie natation.

Pour le CD, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1992 et avant)

Pour le LD, vous devez obligatoirement être SENIOR (né en 1988 et avant)

- CYCLISTE, seule la licence FFC 2008 vous dispense du certificat médical pour la partie vélo.

Pour le CD, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1992 et avant)

Pour le LD, vous devez obligatoirement être JUNIOR (né en 1990 et avant)

- COUREUR A PIED, seule la licence FFA 2008 vous dispense du certificat médical pour la partie course à pied.

Pour le CD, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1992 et avant)

Pour le LD, vous devez obligatoirement être JUNIOR (né en 1990 et avant)

**Attention !** le certificat médical doit avoir moins d'un an à la date du 22 juin et comporter la mention apte à la pratique en compétition de la natation, du vélo ou de la course à pied.

## DROITS D'INSCRIPTION :

Attention ! **supplément de 5 €** pour tous les bulletins d'inscription reçus après le **23 mai**, clôture des inscriptions le 13 juin ou dès que le quota par épreuve défini par l'organisation sera atteint.

INDIVIDUEL / CD : 25 € - LD : 62 € - Non licenciés FFTRI , PASS JOURNEE COMPETITION obligatoire soit pour le CD = 25 + 40 € & pour le LD = 62 + 90€

RELAIS / CD : 39 € pour l'équipe - LD : 97 € pour l'équipe - Non licenciés FFTRI , PASS JOURNEE COMPETITION obligatoire soit : pour le CD = 39 + 7 € & pour le LD = 97 + 40 €

Le PASS JOURNEE COMPETITION est obligatoire dès le moment où 1 des concurrents ne dispose pas d'une licence FFTRI. Cette carte est valable pour l'ensemble de l'équipe dans le cas où les 3 relayeurs ne disposent pas de licence.

## BRACELET :

Lors du retrait des dossards, un bracelet sera fixé au poignet de chaque triathlète. Il sera exigé pour l'entrée et la sortie de l'aire de transition, l'accès aux douches du gymnase et de l'Office de Tourisme.

## PUCE :

Elle sera fixée par l'organisation à votre dossard et elle donne tous les chronos à l'arrivée. **Un chèque de caution de 20 €** sera demandé pour elle lors du retrait de votre dossard. [Restitution dans l'aire de fin de course].



## LE DRAFTING ET L'ASSISTANCE :

Connaissez-vous la différence entre un cycliste et un triathlète ? Le premier " drafte ", le second non. Pourquoi ? Parce que le triathlon est un sport individuel, où les efforts consentis à l'entraînement doivent aboutir en compétition sur un résultat personnel. No drafting, no assistance, au Triathlon du Lac des Sapins. Soyez forts et sport dans l'effort, acceptez les règles, votre performance n'en sera que plus belle.

## MEDICAL :

L'assistance médicale a toute autorité pour arrêter durant l'épreuve les concurrents présentant des symptômes indiquant un risque pour leur santé.

## LOTS ET CADEAUX :

Vous les méritez bien !... Vous aurez pour toutes et tous inscrit(e)s le souvenir de l'épreuve remis à votre passage de la ligne d'arrivée. Pour les podiums, depuis 1997, et fidèlement à l'esprit de l'organisation, pas de grille financière, mais des lots et cadeaux à hauteur de la générosité de nos partenaires. Attention, l'absence du concurrent concerné par le podium lors de la remise des prix, entraîne la perte pure et simple de sa dotation.

Sont récompensés pour le CD comme le LD :

Féminines scratch 1ère à la 5ème

Hommes scratch 1er au 10ème

Handisports 1er au 3ème

Relais scratch 1ère à la 3ème équipe

# RAVITAILLEMENT

## SORTIE NATATION :

1 boucle de 1 500 m (2 pour le LD) : 150 m après la sortie natation, thé chaud, café chaud, eau plate, Coca-cola, bananes, pain d'épices

## VELO :

1 boucle de 50 km (2 pour le LD) comprenant :  
L'indication du kilométrage parcouru tous les 5 km / 3 ravitaillements solides et liquides (6 pour le LD)

Composition du ravitaillement : Eau plate (bouteilles de 0,5 l), Coca-cola, bananes, pommes, pain d'épices, sucre, raisins secs

## COURSE À PIED :

1 boucle de 10 Km (2 pour le LD) comprenant :  
L'indication du kilométrage parcouru tous les kilomètres / 4 ravitaillements solides et liquides (8 pour le LD).

3 Postes d'épongeage (6 pour le LD)

Composition du ravitaillement : Eau plate en gobelet, eau gazeuse PAROT, Coca-cola, bananes, pommes, pain d'épices, chocolat, sucre, raisins secs



## POUR VOTRE SECURITE ET VOTRE CONFORT :

Sur la boucle course à pied : 1 Poste de médicalisation fixe / 1 Poste kinésithérapeutes  
1 Poste ostéopathes / 1 équipe médicale mobile sur quad

Sur l'aire de fin de course : 1 Poste de médicalisation fixe / 1 Poste kinésithérapeutes  
1 Poste ostéopathes / 1 équipe récupération COMPEX

## EPONGEAGE :

Roses pour ces dames, bleues pour ces messieurs, cette année encore, les lavettes remplacent les traditionnelles éponges, aux différents postes du parcours. Pratiques, plus écologiques et efficaces, les lavettes que vous propose l'organisation, sont à glisser dans votre shorty, votre maillot de bain, votre casquette... et tiennent facilement dans une main. Pensez-y, conservez les jusqu'au poste suivant, vous ferez ainsi un bon geste écologique et vous éviterez du même coup un travail fastidieux aux bénévoles qui vous en seront très reconnaissants.

Pour toute information complémentaire :

**OFFICE DE TOURISME**  
**du Lac des Sapins**  
69550 CUBLIZE

TEL : 04 74 89 58 03  
MAIL : [ot.direction@lacedessapins.fr](mailto:ot.direction@lacedessapins.fr)  
SITE : [www.lacedessapins.fr](http://www.lacedessapins.fr)

## INFOS HEBERGEMENT

Mardi, jeudi et vendredi de 9h00 à 12h00  
Mercredi & samedi de 9h00 à 12h30

**Barbara**  
TEL : 04 74 64 35 23  
MAIL : [ot.thizy@wanadoo.fr](mailto:ot.thizy@wanadoo.fr)



*Eric,*

*Tu nous as quitté le 25 août 2007*



*Tu nous manques...*

Eric était Bénévole au sein de l'organisation depuis 1997,  
il assurait votre sécurité en tant qu'ouvreur voiture tête de course.



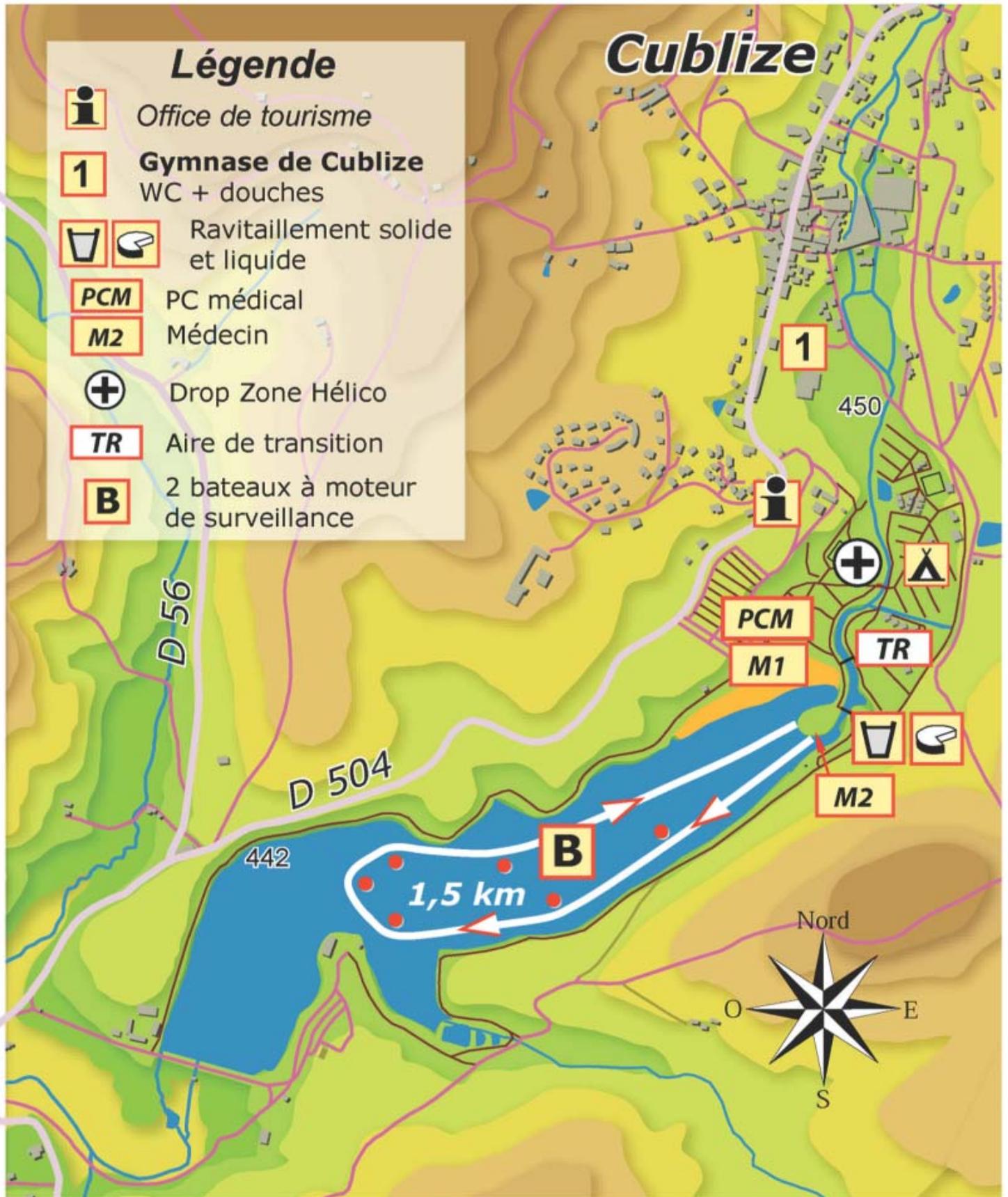
# Parcours natation

**Courte Distance** (1,5/50/10 km)

**1 boucle de 1,5 km**

**Longue Distance** (3/100/20 km)

**2 boucles de 1,5 km**





## Parcours Vélo

**Courte Distance (1,5/50/10 km)**

1 boucle de 50 km

Dénivelé total positif : 665 m.

**Longue Distance (3/100/20 km)**

2 boucles de 50 km

Dénivelé total positif : 1330 m.



### Légende

- ES (3 équipes secouristes)
- ES
- PCM PC médical
- M2 M3 VL + Médecin
- M4
- A1 Ambulance
- S0 Signaleur
- TR Aire de transition
- Ravitaillement solide et liquide



# 10 & 20 KM du Lac des Sapins

## Circuit identique pour triathlon CD et LD

### 10 km

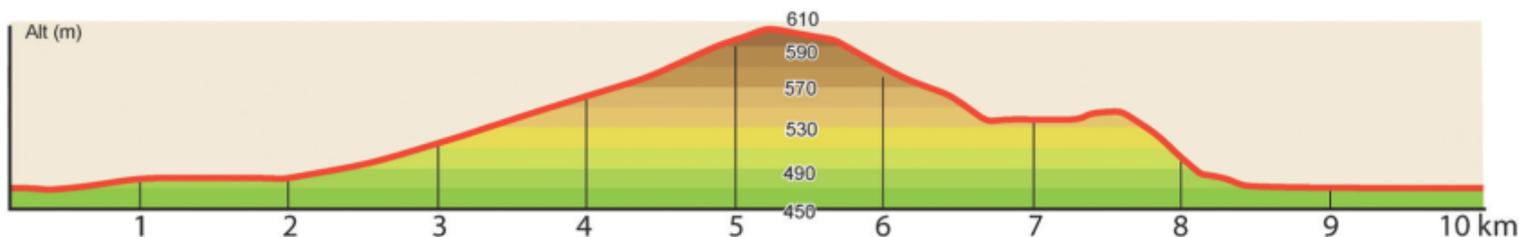
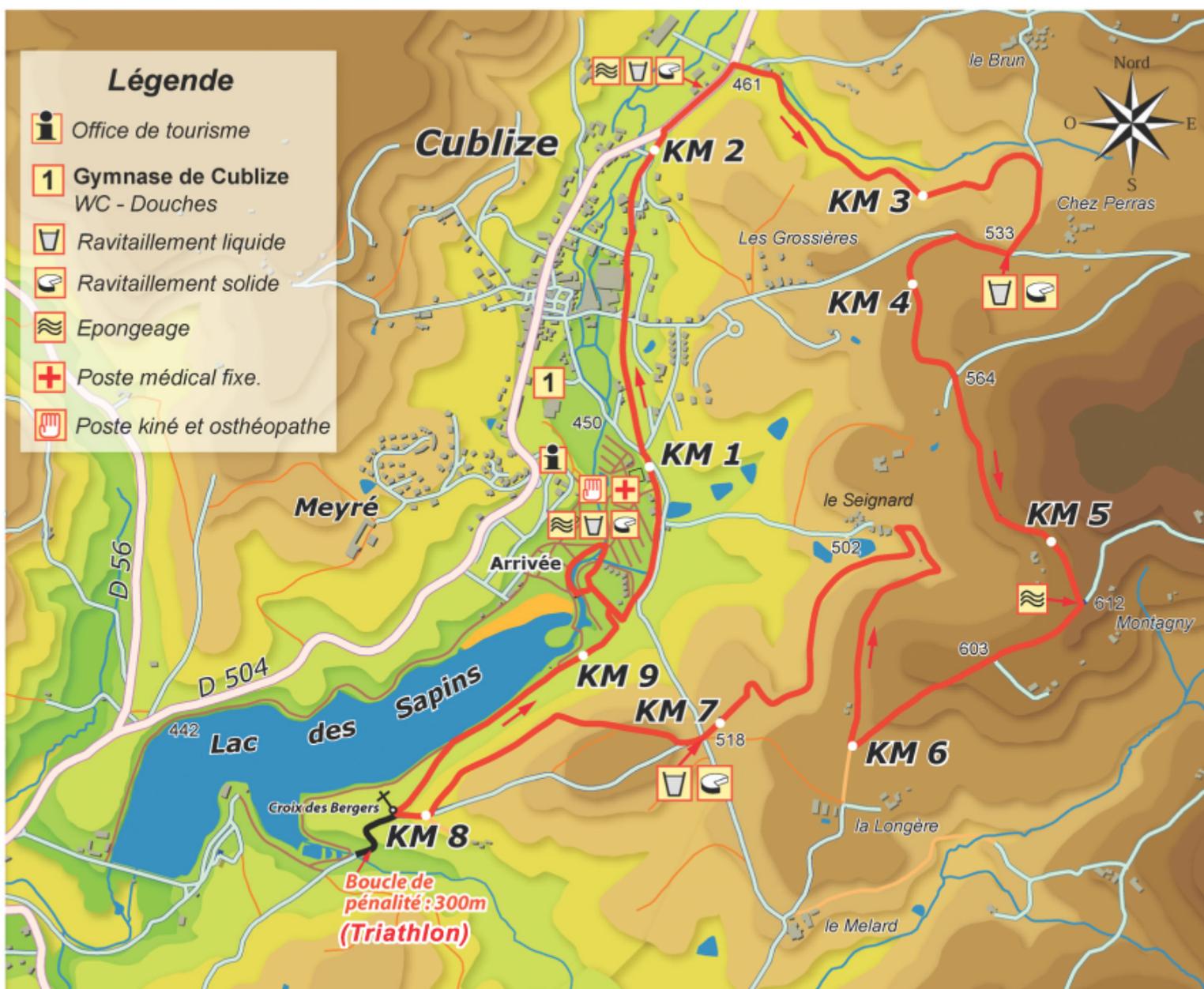
1 boucle de 10 km (dénivelé positif : 170 m) comprenant :

- Indication du kilométrage parcouru tous les km
- 4 ravitaillements (solides et liquides)
- 3 postes d'épongeage
- 1 poste médical fixe
- 1 poste kiné et osthéo

### 20 km

2 boucles de 10 km (dénivelé positif : 340 m) comprenant :

- Indication du kilométrage parcouru tous les km
- 8 ravitaillements (solides et liquides)
- 4 postes d'épongeage
- 1 poste médical fixe + 1 mobile
- 2 postes kinés et osthéo



Profil de l'épreuve Course à Pied

Dénivelé positif : 170 m

Rhône-Alpes  
Région  
LA CITOYENNE

RHÔNE  
LE DÉPARTEMENT

COMMUNAUTÉ  
DE COMMUNES  
du  
PAYS D'AMPLEPUIS-THIZY

OFFICE DE  
TOURISME  
DU LAC DES  
SAPINS

IAZEO.com

CefarCompex

new balance

MICRO  
PODIA

the true energy gel  
squeezy

ZOOZ  
SPORTS

FOUCAUD

Champion  
le client c'est secret

Zsport  
www.zsport.fr

nicolas folliet  
films

WEARING

SKY-PHOTO

WD

www.well-done.eu

brioche  
Pasquier

Kovomaltine

Hansaplast

FOLLIET  
Torrefacteur

CAISSE D'ÉPARGNE

Nestlé  
Aquarel

LE MAGAZINE DU PLAIN DE COURIR ET DE LA FORME  
JOGGING  
INTERNATIONAL



UN GRAND  
MERCI!



UN GRAND  
BRAVO !

Crédits photos :

Fabien FERRY  
Fabien SCHORSCH  
Yvan FARISSIER  
MRV ZEPPE LINE  
WELL DONE

# TRIATHLON DU LAC DES SAPINS 22 juin 2008

# BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL

Merci de l'attention que vous porterez à la rédaction de votre inscription  
Renseignez bien chaque zone !

Cocher la case correspondant au format souhaité :

**Courte Distance**

1,5 km natation + 50 km vélo de route + 10 km course à pied

**Longue Distance**

3 km natation + 100 km vélo de route + 20 km course à pied

☛ Pour le CD : Etre obligatoirement Junior (né en 1990 et avant)

☛ Pour le LD : Etre obligatoirement Senior (né en 1988 et avant)

Port de la combinaison néoprène obligatoire si température eau  $\leq$  à 16° CD &  $\leq$  à 20° LD

## ATTENTION !!

**Retrait des dossards et dépôt des vélos**

Samedi de 14h00 à 18h30

Dimanche de 5h00 à 7h00

## CNIL

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant.

Vos coordonnées peuvent être transmises à nos partenaires, **Souhaitez vous recevoir des propositions ?**

**COCHEZ OBLIGATOIREMENT UNE DES 2 CASES :**

oui, j'accepte

non, je n'accepte pas

## DROITS D'IMAGE

J'autorise expressément les organisateurs de l'évènement ainsi que leurs ayants droit tels que partenaires et média à **utiliser les images** fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître, prises à l'occasion de ma participation à l'évènement, sur tous supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

**COCHEZ OBLIGATOIREMENT UNE DES 2 CASES :**

oui, j'accepte

non, je n'accepte pas

## Hébergement

Renseignements et réservation  
au 04 74 64 35 23

## Bulletin à retourner à :

Office de Tourisme  
TRIATHLON du Lac des Sapins  
69550 CUBLIZE (Rhône/France)

Tel : 04 74 89 58 03

Fax : 04 74 89 58 68

Email : ot.direction@lacedessapins.fr

## Site Internet :

[www.lacedessapins.fr](http://www.lacedessapins.fr)

**Attention !** nombre de concurrent(e)s limité dans chacune des épreuves.

## Clôture définitive des inscriptions

dès que le quota par épreuve défini par l'organisation sera atteint.

• Tout dossier incomplet sera retourné

• Aucun remboursement ne sera fait en cas de désistement.

## DOSSARD (partie à remplir par l'organisation)

**Catégories d'âge :**

Junior 1  Senior 1  Senior 2  Senior 3  Senior 4  Vétéran 1  
Vétéran 2  Vétéran 3  Vétéran 4  Vétéran 5  Vétéran 6  Vétéran 7

**Nom :**

Date de naissance : / /

N° Licence FFTRI :

Sexe :  Masculin  Féminin

Adresse :

CP : Ville :

Tél (domicile) :

Tél (professionnel) :

**Prénom :**

Club :

Ligue :

Tél (portable) :

E-mail :

## DOCUMENTS A JOINDRE OBLIGATOIREMENT :

- Le bulletin d'inscription
- La photocopie de licence FFTRI 2008
- Le règlement des frais d'inscription
- Certificat médical moins 1 an au 22 juin de non contre indication de la pratique en compétition du Triathlon (Pass Journée Compétition, pour les nons licenciés)

## FRAIS D'INSCRIPTION :

(Chèque à l'ordre de l'office de tourisme du lac des sapins, **déposé en banque à partir du lundi 23 juin 2008**).

- Pour le **CD** : 25 €

- Pour le **LD** : 62 €

☛ **POUR LES NON LICENCIÉS FFTRI  
PASS JOURNEE COMPETITION :**  
SUPPLEMENT DE 40 € POUR LE CD  
SUPPLEMENT DE 90 € POUR LE LD

Ce montant comprend le souvenir de l'épreuve

**SUPPLEMENT DE 5 € POUR TOUT BULLETIN RECU APRES LE 23 MAI 2008 / CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 13/06/08** ou avant si le quota par épreuve défini par l'organisation est atteint.

## PASTA PARTY (clôture des inscriptions le 23 mai)

Facultative, uniquement sur réservation. Nombre de places limitées.

**Attention :** la pasta party n'est pas incluse dans le prix d'inscription à l'épreuve.

**Tarif : 8 €** par personne (triathlètes ou accompagnateurs).

**Chèque à l'ordre de l'Office de Tourisme**

Nombre de participant(s) : ..... X 8 € = .....€

Je soussigné(e) ..... certifie avoir pris connaissance de la réglementation générale de la FFTRI et m'engage à m'y conformer.

A ..... , le .....

Signature de l'athlète :

# TRIATHLON DU LAC DES SAPINS 22 juin 2008

## BULLETIN D'INSCRIPTION RELAIS

Merci de l'attention que vous porterez à la rédaction de votre inscription  
Renseignez bien chaque zone !

Cocher la case correspondant au format souhaité :

COURTE DISTANCE

LONGUE DISTANCE

### DOSSARD

(partie à remplir par l'organisation)

### ATTENTION !!

Retrait des dossards et dépôt des vélos uniquement le

Samedi de 14h30 à 18h30  
Dimanche de 6h00 à 7h00

Nombre de concurrent(e)s limité dans chacune des épreuves.

**Clôture définitive des inscriptions** dès que le quota par épreuve défini par l'organisation sera atteint.

- Tout dossier incomplet sera retourné

- **Aucun remboursement ne sera fait en cas de désistement.**

### PASTA PARTY

(clôture des inscriptions le 23 mai)

Facultative, uniquement sur réservation.  
Nombre de places limitées.

**Attention** : la pasta party n'est pas incluse dans le prix d'inscription à l'épreuve.

**Tarif** : 8 € par personne (triathlètes ou accompagnateurs).

**Chèque à l'ordre de l'Office de Tourisme**

Nombre de participant(s) :  
..... X 8 € = .....€

### Hébergement

Renseignements et réservation au  
04 74 64 35 23

### Bulletin à retourner à :

Office de Tourisme  
TRIATHLON du Lac des Sapins  
69550 CUBLIZE (Rhône/France)

Tel : 04 74 89 58 03

Fax : 04 74 89 58 68

Email : ot.direction@lacedessapins.fr

Site Internet : [www.lacedessapins.fr](http://www.lacedessapins.fr)

**NAGEUR** : Seule la licence FFN 2008 vous dispense du certificat médical pour la natation  
**Pour le CD (1.5 km)** : Être obligatoirement cadet (né en 1992 et avant).  
**Pour le LD (3 km)** : Être obligatoirement senior (né en 1988 et avant)  
Port de la combinaison néoprène **obligatoire** si température eau  $\leq$  à 16° CD &  $\leq$  à 20° LD

**Nom** : **Prénom** :

Date de naissance : / / Club :

N° Licence FFTRI : Ligue :

Sexe :  Masculin  Féminin

Adresse :

CP : Ville :

Tél. (domicile) : Tél. (portable) :

Tél. (professionnel) : Email :

**CYCLISTE** : Seule la licence FFC 2008 vous dispense du certificat médical pour la partie vélo

**Pour le CD (50 km)** : Être obligatoirement Cadet (né en 1992 et avant)

**Pour le LD (100 km)** : Être obligatoirement Junior (né en 1990 et avant)

**Nom** : **Prénom** :

Date de naissance : / / Club :

N° Licence FFTRI : Ligue :

Sexe :  Masculin  Féminin

Adresse :

CP : Ville :

Tél. (domicile) : Tél. (portable) :

Tél. (professionnel) : Email :

**COUREUR A PIED** : Seule la licence FFA 2008 vous dispense du certificat médical pour la C.A.P

**Pour le CD (10 km)** : Être obligatoirement Cadet (né en 1992 et avant)

**Pour le LD (20 km)** : Être obligatoirement Junior (né en 1990 et avant)

**Nom** : **Prénom** :

Date de naissance : / / Club :

N° Licence FFTRI : Ligue :

Sexe :  Masculin  Féminin

Adresse :

CP : Ville :

Tél. (domicile) : Tél. (portable) :

Tél. (professionnel) : Email :

### DOCUMENTS A JOINDRE OBLIGATOIREMENT :

- Le bulletin d'inscription
- La photocopie de licence FFTRI 2008 (ou FFN, FFC, FFA) , ou pour les non - licenciés un certificat médical datant de moins d'un an au 22 juin de non contre-indication à la pratique en compétition correspondant à sa participation (natation, cyclisme ou course à pied)
- Le règlement des frais d'inscription par chèque à l'ordre de l'office de tourisme du lac des sapins, déposé en banque à partir du lundi 23/06/08

<b>Pour le CD : 39€ pour l'équipe</b>	
<b>Pour le LD : 97€ pour l'équipe</b>	
<b>SUPPLEMENT DE 5 € POUR TOUT BULLETIN RECU APRES LE 23 MAI 2008 CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 13/06/08.</b>	
<b>* PASS JOURNEE COMPETITION : CD 7€ LD 40€</b>	
<b>TOTAL PASTA PARTY</b>	
<b>MONTANT TOTAL</b>	

\* Le PASS JOURNEE COMPETITION est obligatoire dès le moment où 1 des concurrents ne dispose pas d'une licence FFTRI. Cette carte est valable pour l'ensemble de l'équipe dans le cas où les 3 relayeurs ne disposent pas de licence.

Je soussigné(e) ..... certifie avoir pris connaissance de la réglementation générale de la FFTRI et m'engage à m'y conformer.

A ..... le ..... Signature des 3 athlètes :

**Attention**, ce bulletin d'inscription ne tient pas compte d'éventuelles modifications de la réglementation générale (FFTRI) qui pourraient survenir en 2008.