

TRIATHLON DU LAC DES SAPINS 19 juin 2011

BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL

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 1993 et avant)

☛ Pour le LD : Etre obligatoirement Senior (né en 1991 et avant)

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

Port de la combinaison néoprène **interdit** si température eau \geq à 24°

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.

ATTENTION !!

Retrait des dossards et dépôt des vélos

Samedi de 14h30 à 18h30

Dimanche de 6h00 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'événement 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'événement, 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

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 : / / Club :

N° Licence FFTRI : Ligue :

Sexe : Masculin Féminin

Adresse :

CP : Ville :

Tel (portable) : Tel (dom) :

E-mail :

Prénom :

Club :

Ligue :

DOCUMENTS A JOINDRE OBLIGATOIREMENT :

- Le bulletin d'inscription, **Attention : Mineurs, autorisation parentale obligatoire à joindre votre inscription**
- La photocopie de licence FFTRI 2011
- Le règlement des frais d'inscription
- Certificat médical moins 1 an au 19 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 20 juin 2011**).

- Pour le CD : 27 €

- Pour le LD : 64 €

SUPPLEMENT DE 5 € Pour tout bulletin reçu après le 10 MAI et 10€ après le 27 MAI clôture des inscriptions le 10/06/11

☛ **POUR LES NON LICENCIES FFTRI
PASS JOURNEE COMPETITION :
SUPPLEMENT DE 41 € POUR LE CD
SUPPLEMENT DE 93 € POUR LE LD**

Hébergement

Renseignements et réservation
au 04 74 89 58 03

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 08

Email : ot.direction@lacedessapins.fr

Site Internet :

www.lacedessapins.fr

PASTA PARTY (clôture des inscriptions le 20 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 : 10 € par personne (triathlètes ou accompagnateurs).

Chèque à l'ordre de l'Office de Tourisme

Nombre de participant(s) : X 10 € =€

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 :



15^È
ANNIVERSAIRE



TRIATHLON
Lac des Sapins



Le meilleur de l'homme

Le meilleur de la nature

15^È
ANNIVERSAIRE



18 et 19 JUIN 2011
Cublize/69

Quinze ans déjà.

Les plus grandes valeurs sont celles qui durent.

Le respect, le partage, la convivialité n'ont pas d'âge. Pour nous, cette quinzième édition garde toute la fraîcheur et la foi de la première.

Ces années ont resserré nos liens, fortifié notre épreuve. Elles ont fait naître une gamme, Agir Nature©, dédiée à nos valeurs communes et au respect de notre environnement.

Plus que jamais, nous sommes fiers d'être des vôtres, heureux d'organiser pour vous ce moment unique qu'est le Triathlon du Lac des Sapins.

Alain Dessablons

Président du Comité
d'Organisation

Michel Falconnier

Responsable Technique
de l'Organisation

Le Triathlon du Lac des Sapins illustre les fondements qui me gardent pour toujours attaché à cette terre.

Chaque année, il nous réunit autour de ces valeurs et de ces convictions qui nous portent et nous font agir.

Je salue cette quinzisième édition et souhaite aux athlètes la bienvenue au Lac des Sapins !



Michel Mercier

Garde des Sceaux,
Ministre de la Justice
et des Libertés
Président du Conseil
général du Rhône

Notre Triathlon a dépassé le cadre de l'épreuve sportive. Il a dépassé le cadre de l'évènement.

Il est devenu symbole de communion, de rassemblement autour de la simplicité et de la vérité de nos valeurs : la terre, l'homme et le plaisir d'être ensemble.

Bon anniversaire à notre Triathlon !
C'est tout un territoire qui souffle ces bougies avec passion et émotion.

Pierre Gueydon

Président de la Communauté
de Communes du Pays
d'Amplepuis-Thizy



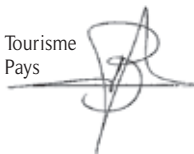
C'est ainsi que nous voyons notre tourisme, ainsi que nous le faisons vivre : avec volonté, force et actions pour l'homme et son environnement.

Le Triathlon du Lac des Sapins puise dans les valeurs sportives et dans nos paysages, il respire et vibre au rythme des épreuves, par et pour nos athlètes.

En 2011, il porte encore plus haut les couleurs multiples d'une terre de nature et de beauté.

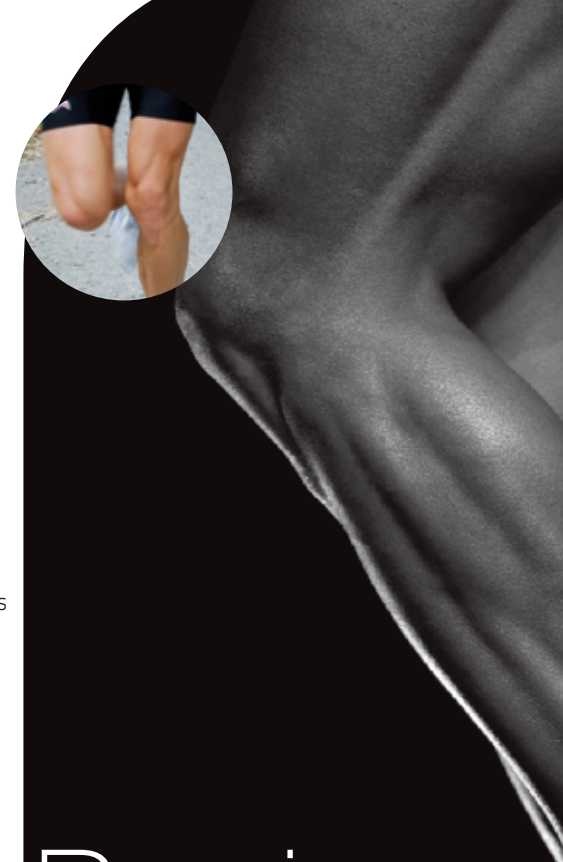
Paul Buchet

Président de l'Office de Tourisme
du Lac des Sapins et du Pays
d'Amplepuis-Thizy



Sommaire

- | | | | |
|-------|--------------------------|-------|------------------------|
| 4/5 | Le meilleur de l'homme | 16/17 | Les plans des parcours |
| 6/11 | Agir Nature® | 18/19 | Le règlement |
| 12/15 | Le meilleur de l'épreuve | 20/21 | Les horaires |
| | | 22/23 | Les partenaires |



Racines

Le meilleur
de l'homme

Athlètes et organisation

Cœur



L'organisation de l'épreuve est basée sur l'émotion et la rigueur.

Une émotion partagée par le Comité d'Organisation, les bénévoles et les partenaires.

Une rigueur évidente pour le bien-être et la performance des compétiteurs.

Cette émotion et cette rigueur nous rassemblent et nous animent.

Les arbitres, les organisateurs, les bénévoles chaleureux sont les garants du plaisir des participants, de leur sécurité et de l'ambiance unique de l'évènement.

Ceux qui font l'épreuve

Nos participants sont le cœur du Triathlon du Lac des Sapins.

Ils l'ont fait naître et ils le font grandir, année après année.

Ce sont leurs efforts qui dictent le sérieux de notre organisation et renouvellent notre plaisir.

A chaque édition, notre volonté est de leur rendre au centuple tout ce qu'ils nous donnent, un triathlon à leur image : beau, intense, sans compromis.

Ceux qui créent le partage

Les Bénévoles Chaleureux du Triathlon du Lac des Sapins créent la convivialité à chaque seconde de l'évènement.

Ils accueillent, veillent à la sécurité, participent aux ravitaillements et à l'épongeage.

Toujours plus nombreux, ils vont de plus en plus loin dans leur dévouement :

- » Accueil
- » Veille au respect naturel
- » Remise des dossiers
- » Aire de transition
- » Sécurité natation
- » Sécurité circuit vélo et course à pied
- » Ravitaillement natation, vélo, course à pied
- » Postes d'épongeage
- » Accueil sur ligne d'arrivée
- » ...

Ceux qui vibrent avec nous

Nous accueillons à nouveau en 2011 l'association **Concordia**, composée de bénévoles de tous pays.

Cette action permet aux jeunes de nationalités étrangères de vivre notre quotidien en participant à l'encadrement de l'évènement dès les quinze jours qui le précèdent.

Le Triathlon du Lac des Sapins est une aventure humaine qui ne connaît d'autre pays que celui du respect et de l'échange.

Pour cette quinzième édition, l'**EPIDE**, Etablissement Public d'Insertion de la Défense, participe avec nous à l'organisation du Triathlon. Investi d'une réelle mission pédagogique, cet organisme offre une seconde chance aux jeunes en situation de réinsertion.

Avec le concours de ceux qui nous rejoignent, ce sont des passions sans limites qui vibrent à l'unisson.

Ceux qui nous font vibrer

Nos valeurs vont bien au-delà de la performance : la volonté, la solidarité, le respect.

Le Triathlon du Lac des Sapins encourage et soutient ceux qui croient en ces valeurs comme nous y croyons.

Rêves, association à but non lucratif, permet chaque jour aux enfants et adolescents atteints d'une maladie dont le pronostic est réservé de **réaliser leurs rêves les plus chers**.

Un enfant malade a besoin de se raccrocher à des projets qui le portent, à croire en ses rêves.

Parrainée par **Vanessa Paradis** et **Patrick Chêne**, **Rêves** bénéficie du soutien de **Coline Serreau** et **Alain Prost** qui en sont devenus les Présidents d'Honneur.

Rêves a été reconnue œuvre de bienfaisance d'intérêt général à caractère social.

Le Triathlon du Lac des Sapins est heureux de soutenir **Rêves** dans son action de partage et d'espoir.





Agir Nature[®]

La nature est un acte

Une gamme d'outils dédiés au respect de l'environnement et destinés à tous types d'évènements sportifs ou autres.

Agir Nature[®] est à la fois une marque et une promesse, nées d'un unique constat : le respect naturel n'est pas une idéologie et ne doit pas être un simple discours.



Le Développement Durable doit être actif. A son humble niveau, l'Organisation du Triathlon du Lac des Sapins, soutenue par ses partenaires, a voulu développer des solutions concrètes.

Chaque outil de la gamme apporte :

- | Une réduction significative de l'impact sur l'environnement
- | Une économie naturelle et humaine dans le cadre de son utilisation
- | Un confort supplémentaire pour les utilisateurs, organisateurs et participants

La motivation de notre Organisation est aussi celle de notre territoire du Pays d'Amplepuis-Thizy, voué à devenir Eco-Territoire à l'horizon 2015.

Avec les efforts de nos partenaires, les remarques des participants, Agir Nature® est appelée à s'enrichir de nouveaux outils, de nouvelles solutions.

L'Organisation du Triathlon du Lac des Sapins est fière d'avoir créé Agir Nature® et invite ceux qui partagent notre volonté à nous contacter pour échanger autour de cette vérité incontournable : la nature est un acte.

Mr Michel MERCIER, Garde des Sceaux, Ministre de la Justice et des Libertés et Président du Conseil Général du Rhône, a accepté de devenir le parrain officiel d'Agir Nature® dès la présentation des premiers prototypes lors de l'édition 2010.



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
PAYS AMPLEPUIIS-THIZY

RHÔNE



Sève

La gamme

Ecol'Eaumiseur®

Système de distribution d'eau potable géré par un bénévole, raccordé au réseau de distribution des particuliers ou bornes à incendie.

L'Ecol'Eaumiseur® a été approuvé par les participants et les habitants pendant son test prototype lors de l'édition 2010.

Il est synonyme d'économie naturelle et financière, de réduction d'efforts pour les bénévoles et de facilité d'accès pour les athlètes.

Eco Rampe à Eau

Système de distribution d'eau potable en libre service adapté pour les participants des manifestations ou épreuves sportives. Raccordement au réseau de distribution des particuliers ou bornes à incendie. L'Eco Rampe à Eau sera présente en ravitaillement de fin de course.



Portique Vaporisateur

Diffusion d'eau en brumisateur, rafraîchissement ponctuel durant la manifestation ou course.

Le portique vaporisateur diffuse un rafraîchissement sans intervention humaine extérieure et sans geste proactif de l'athlète qui reste concentré sur sa performance.



Eco-Réceptacles

Adaptés aux types de manifestations et à l'usage des participants, ils permettent de recevoir les gobelets biodégradables.

Les éco-réceptacles peuvent intégrer des filets de rétention pour s'adapter au jet des gobelets pendant la poursuite de l'effort sportif.





La gamme

Eco-lingettes®

Révolutionnaires, d'un très faible encombrement, 100 % biodégradables et hypoallergéniques, à usage permanent sur l'ensemble des manifestations ou épreuves sportives. L'éco-lingette prend sa forme après avoir été placée au contact de l'eau. Son encombrement initial est celui d'un simple bonbon !

Porte-Sacs concurrents

Permettent à l'organisateur de ranger de manière efficace et rationnelle les sacs dossards des concurrents de manifestations sportives. Application lors des événements culturels et touristiques pour distribution d'informations spécifiques à l'évènement.

Gobelets biodégradables

100 % biodégradables en 60 jours, ils sont personnalisables (à utiliser avec l'Ecol'Eaumiseur® et les Eco-Réceptacles).

Gobelets réutilisables et recyclables

Grande contenance (à utiliser avec l'Eco Rampe) sur le ravitaillement de fin de course, en libre service.

Bidons

Remplacent toutes les bouteilles plastique précédemment utilisées pour l'épreuve cycliste. Ecologiques, personnalisables, d'une contenance de 0,65 l, ils contiennent l'eau pure et rigoureusement analysée de notre site. Ils sont robustes et parfaitement adaptés au porte-bidon.



Toilettes sèches

La plateforme mobile comprend 4 toilettes sèches, à utiliser dans l'espace fin de course ou autre, afin de ne plus employer d'eau dans les sanitaires.



Les actions de notre organisation ne s'arrêtent pas à la gamme Agir Nature® :

- | Nous avons supprimé le marquage de messages d'encouragement sur bitume au profit de banderoles, non invasives pour l'environnement et réutilisables chaque année.
- | Nous employons un système de Déchetterie Mobile, le **Retricycle**®, qui amène le geste du tri directement à l'utilisateur et qui garde une portée pédagogique pour nos enfants.
- | Toutes les prises de vue de l'épreuve seront réalisées par un drone aérien, automatisé et non polluant contrairement aux hélicoptères et motos habituels.
- | Le Triathlon du Lac des Sapins adhère au Label **Triathlon Durable**, délivré par la Fédération Française de Triathlon.



J'agis nature

Le meilleur de l'épreuve

Confort et sécurité



**Parce que tous partagent les mêmes émotions
et la même quête de performance,
le Triathlon du Lac des Sapins comprend une épreuve
Courte Distance, un parcours Longue Distance
et un Challenge Paratriathlon Sprint.**

Les triathlètes peuvent également courir l'épreuve en équipe sous forme de relais.

Nous mettons en place une formule de course accessible aussi bien aux équipes composées de paratriathlètes qu'aux équipes mixtes (paratriathlètes et athlètes valides).

L'organisation garantit les meilleures conditions d'accès spécifiquement liées aux différents handicaps.

L'épreuve reste bien sûr ouverte aux athlètes Handisport non licenciés FFTRI.

Le Triathlon du Lac des Sapins intègre le Challenge National de Paratriathlon de la Fédération Française.

Souffle

Celle qui assure le confort

Pour cette édition 15^e anniversaire, nous remettons une éco-lingette hypoallergénique et 100 % biodégradable. Chaque participant la conservera pendant toute la course.

Aucune serviette classique ne sera jetée. Il n'y aura pas de pollution et une réduction considérable du travail fastidieux de ramassage pour les bénévoles.

Les triathlètes peuvent conserver leur éco-lingette après l'épreuve, pour leurs entraînements par exemple. Son contact doux et sa texture en font un objet que l'on ne jette pas.

Il y a 6 postes d'épongeage sur le circuit Course à Pied (12 pour le Longue Distance) et 1 à l'arrivée dans l'espace fin de course.

Avant l'éco-lingette, les concurrents devaient récupérer une serviette classique à chacun de ces postes. A titre indicatif, 5660 serviettes potentiellement polluantes avaient été jetées en 2009 pour l'épreuve.

En 2011, seulement 1300 éco-lingettes seront distribuées.

Ceux qui garantissent la sécurité

Le Triathlon du Lac des Sapins privilégie le confort et la tranquillité d'esprit des compétiteurs.

Les participants se concentrent sur la course, en toute confiance.

4 urgentistes, 4 infirmiers et 16 secouristes assurent une présence permanente et d'une extrême vigilance pendant les parcours.

La société **Dokever**, spécialiste de l'assistance médicale événementielle, renforce par son expertise et ses moyens les garanties de sécurité de l'épreuve.

Pour le bien-être des compétiteurs, l'organisation met en place :

Sur la boucle course à pied

- » Un poste de médicalisation fixe
- » Un poste Kinésithérapeutes et un poste Ostéopathes
- » Une équipe médicale mobile sur quad

Sur l'aire de fin de course

- » Un poste de médicalisation fixe
- » Un poste Kinésithérapeutes et un poste Ostéopathes

Ceux qui nourrissent l'effort

La préparation physique, mentale et nutritionnelle est primordiale à la réalisation de l'effort du triathlète. L'alimentation doit répondre à des besoins très spécifiques quantitativement et qualitativement.

Nutratlétic®, spécialiste de la diététique de l'effort, est notre Fournisseur Officiel de l'épreuve.

Les produits **Nutratlétic**® sont présents dans le sac des participants à la remise des dossards, sur tous les postes de ravitaillement de l'épreuve et à l'arrivée.



Le meilleur de l'épreuve



Ravitaillement

Natation

- | 150 m après la sortie natation
- | Composition : Thé chaud, Café chaud, eau plate, Coca-cola, Bananes, Pain d'épices, NUTRAPERF® en gobelet

Cyclisme

- | 3 ravitaillements solides pour le CD, 6 pour le LD
- | Composition : Bananes, Pommes, Pain d'épices, Sucre, Raisins secs
- | 3 ravitaillements liquides pour le CD, 6 pour le LD
- | Composition :
 - Sur les 3 postes, Coca-cola en gobelet et NUTRAPERF en libre service
 - Chapelle de Mardore et Col de Favardy eau en gobelet uniquement
 - Meaux-la-Montagne eau en bidon 650 ml

Course à pied

- | 6 ravitaillements solides et liquides CD, 12 pour le LD
- | Composition : Eau plate en gobelet, Coca-cola, Bananes, Pommes, Pain d'épices, Chocolat, Sucre, Raisins secs, NUTRAPERF®
- | Fromage, biscuits salés, pain

Fin de Course

- | Composition : Eau plate en gobelet, Eau gazeuse, Coca-cola, Bananes, Pommes, Pain d'épices, Chocolat, Sucre, Raisins secs, NUTRARECUP® goût légume ou sucré
- | Fromage, biscuits salés, pain

Longue Distance

- | 3 kilomètres de natation
- | 100 kilomètres de vélo
- | 21 kilomètres de course à pied

Courte Distance

- | 1 500 mètres de natation
- | 50 kilomètres de vélo
- | 10,5 kilomètres de course à pied

Challenge Paratriathlon Sprint

- | 750 mètres de natation
- | 18 kilomètres de vélo
- | 5 kilomètres de course à pied



Jours J-1 et J : à savoir

- | Le stationnement est prévu sur le parking côté plage du site du Lac des Sapins
- | Le retrait des dossards s'effectue dans le village exposants côté plage
 - » Samedi de 14h30 à 18h30
 - » Dimanche de 6h00 à 8h00
- | **N'oubliez pas :**
 - » Votre licence originale 2011
 - » Une pièce d'identité
 - » Un chèque de 20 € pour la caution de votre puce
- | Placez votre numéro de dossard sur la tige de selle
- | Préparez votre vélo, votre casque, vos affaires personnelles et votre éco-lingette. Placez-les dans l'aire de transition
- | Déposez votre matériel dans l'aire de transition :
 - » Samedi 19 de 14h30 à 18h30 - Fermeture 19h
 - » Dimanche 20 de 6h30 à 8h30
- | Repérez le sens de circulation dans l'aire de transition
- | Repérez les départs et arrivées des différents parcours
- | Visitez les différents exposants du village
- | Assistez au briefing des courses sur la scène dans le village à 19h00
- | Pour ceux qui ont réservé, Pasta Party à partir de 19h45 à l'Auberge de la Voisinée, côté digue (ne pas oublier votre ticket repas)

Les plans des parcours

♿- Sprint : 0,75 km / 18 km / 5 km
 Courte Distance : 1,5 km / 50 km / 10,5 km
 Longue Distance : 3 km / 100 km / 21 km



Parcours Natation

Paratriathlon :
1 boucle de 0,75 km

Courte Distance :
1 boucle de 1,5 km

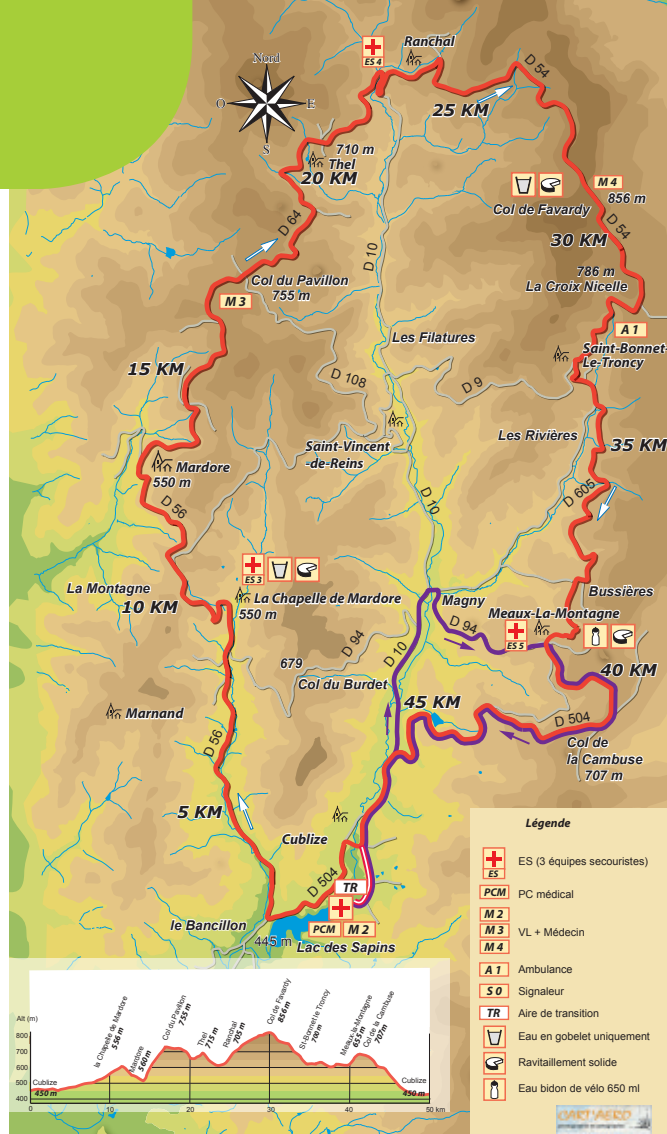
Longue Distance :
2 boucles de 1,5 km

Parcours Vélo

Paratriathlon :
1 boucle de 18 km

Courte Distance :
1 boucle de 50 km
 » Dénivelé total positif : 665 m

Longue Distance :
2 boucles de 50 km
 » Dénivelé total positif : 1330 m





Parcours Course à pied

Paratriathlon : 1 boucle de 5 km

Courte Distance : 1 boucle de 10,5 km

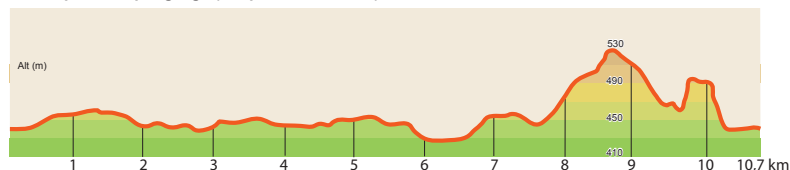
» Dénivelé total positif : 176 m

Longue Distance : 2 boucles de 10,5 km

» Dénivelé total positif : 352 m



R1 à R6 = ravitaillement solide et liquide
 EP1 à EP6 = poste d'épongeage (uniquement de l'eau)



Le règlement

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

INDIVIDUELS

CD, LD et Paratriathlon : Epreuves ouvertes aux licenciés FFTRI 2011.

| Pour les non licenciés FFTRI :

- » Le CD est accessible à partir de juniors nés en 1993 et avant (avec un Pass Journée Compétition + certificat médical de moins d'un an à la date du 19 juin et comportant la mention «Apte à la pratique en compétition du Triathlon»)
- » Le LD est accessible à partir de seniors nés en 1991 et avant (avec un Pass Journée Compétition + certificat médical de moins d'un an à la date du 19 juin et comportant la mention «Apte à la pratique en compétition du Triathlon»)
- » (Code du sport - art L231-3 / p 28 Réglementation Sportive FFTRI 2010 / 2011)

RELAIS

NAGEUR, seule la licence FFN 2011 vous dispense du certificat médical pour la partie natation.

- » Pour le CD, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1995 et avant)
- » Pour le LD, vous devez obligatoirement être SENIOR (né en 1991 et avant)

CYCLISTE, seule la licence FFC 2011 vous dispense du certificat médical pour la partie vélo.

- » Pour le CD, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1995 et avant)
- » Pour le LD, vous devez obligatoirement être JUNIOR (né en 1991 et avant)

COUREUR A PIED, seule la licence FFA 2011 vous dispense du certificat médical pour la partie course à pied.

- » Pour le CD, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1995 et avant)
- » Pour le LD, vous devez obligatoirement être JUNIOR (né en 1993 et avant)

Attention : Le certificat médical doit avoir moins d'un an à la date du 19 juin et comporter la mention « Apte à la pratique en compétition de la Natation ou du Vélo ou de la Course à pied ».

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.

CHRONOMETRIE ET PUCE

La puce se fixe à la cheville gauche avant le départ natation (Restitution dans l'aire de fin de course). Elle permet de donner les temps à l'arrivée. **Nous ne proposons pas de chronométrie détaillée.** Un chèque de caution de 20 € vous sera demandé lors du retrait de votre dossard. Pour les équipes, la puce fait office de témoin de relais dans l'aire de transition.

NO DRAFTING, NO ASSISTANCE

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.** 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.

DEVELOPPEMENT DURABLE

Tout abandon de déchets et emballages divers hors des zones prévues à cet effet est interdit. Ce geste ne correspond pas à l'éthique de notre épreuve et de plus démontre un irrespect

du travail des bénévoles. Pour nous, une telle attitude devrait entraîner la disqualification pure et simple de son auteur.

Après chaque poste de ravitaillement, vous disposez d'une zone de propreté identifiée sur laquelle vous pouvez abandonner vos déchets et emballages divers. Ces zones sont identifiées par un panneau « début de zone de propreté » et un panneau « fin de zone de propreté ».

ECO-LINGETTES

L'Organisation fournit aux participants, à la remise du dossard, une éco-lingette permanente utilisable pendant toute l'épreuve. L'éco-lingette est hypoallergénique et 100 % biodégradable.

Aucune autre serviette ne sera fournie pendant les parcours, les postes d'épongeage délivrant uniquement de l'eau.

Ainsi, il est de la responsabilité de chaque participant de veiller à conserver son éco-lingette pendant l'épreuve.

LOTS ET CADEAUX

Vous aurez pour toutes et tous inscrit(e)s le souvenir de l'épreuve remis à votre passage sur la ligne d'arrivée.

Pour les podiums, en fidélité à l'esprit de l'organisation depuis 1997, 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 pour le LD : PARATRIATHLON

- » Femmes scratch : 1^{ère} à la 5^{ème}
- » Femmes vétéranes scratch : 1^{ère} à la 3^{ème}
- » Hommes scratch : 1^{er} au 10^{ème}
- » Hommes vétérans scratch: 1^{er} au 3^{ème}
- » Relais scratch : 1^{ère} équipe uniquement

Sont récompensés pour le Challenge

Paratriathlon Sprint :

- » 1^{er} au 3^{ème} de chaque catégorie de handicap (A,B,C,D)
- » Relais Paratriathlon : 1^{ère} équipe uniquement

DROITS D'INSCRIPTION

Attention **Supplément de 5 €** pour tous les bulletins d'inscription **reçus après le 10 mai**.

Supplément de 10 € pour tous les bulletins d'inscription **reçus après le 29 mai**. Clôture des inscriptions le 11 juin ou dès que le quota par épreuve défini par l'organisation sera atteint.

INDIVIDUEL

- » Pour le CD : 27 €
- » Pour le LD : 64 €
- » Non licenciés FFTRI , PASS JOURNEE COMPETITION obligatoire soit : pour le CD = 27 + 41 € & pour le LD = 64 + 93 €

RELAIS

- » Pour le CD : 41 € pour l'équipe
- » Pour le LD : 99 € pour l'équipe
- » Non licenciés FFTRI , PASS JOURNEE COMPETITION obligatoire : chaque équipier ne disposant pas d'une licence FFTRI "pratiquant" en cours de validité doit faire l'acquisition d'un PASS à 7,50 €

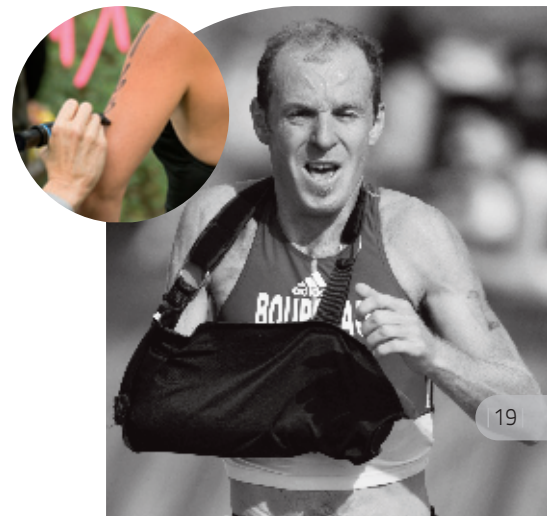
INDIVIDUEL

- » Epreuve réservée aux athlètes Handisport titulaires d'une licence FFTRI.
- » SPRINT : 15 €

RELAIS

- » SPRINT : 25 €
- » Non licenciés FFTRI , PASS JOURNEE COMPETITION obligatoire : chaque équipier ne disposant pas d'une licence FFTRI "pratiquant" en cours de validité doit faire l'acquisition d'un PASS à 7,50 €
- » Chaque équipe doit comprendre obligatoirement un athlète Handisport.

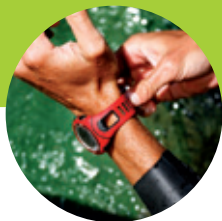
Inscription en ligne sur le site www.le-sportif.com (Ce service est facturé)



Les horaires

Samedi

Ouverture du village Triathlon samedi	14h00 à 18h30
Ouverture du village Triathlon dimanche	7h00 à 18h00
Retrait des dossards CD, LD, Paratriathlon	14h30 à 18h30
Ouverture aire de transition, contrôle, dépôt des vélos jusqu'à 18h30 et fermeture à 19h00	14h30 à 19h00
Briefing des courses sur la scène dans le village	19h00
Pasta Party uniquement sur réservation à l'Auberge de la Voisinée (côté digue du lac)	19h45 à 21h30



Dimanche

	CD	LD
Retrait des dossards CD, LD, Paratriathlon	6h00 à 8h00	6h00 à 8h00
Ouverture de l'aire de transition (dernière admission 8h30)	6h30	6h30
Fermeture de l'aire de transition 8h45		
Accès à la zone d'échauffement Natation	8h00	8h00
Ouverture des accès aux sas de départ	8h30	9h00
Briefing d'avant course	9h00	9h15
Mise en place sur la ligne de Départ	9h10	9h25
Départ de la course	Départ Paratriathlon 9h25	9h15
Sortie du premier en Natation	9h38	10h06
Heure limite Natation	10h10	11h00
Départ du premier Vélo	9h43	10h11
Heure limite sortie du dernier Vélo	10h20	11h10
Arrivée du premier Vélo	11h10	13h10
Heure limite Vélo	13h20	15h50
Départ du premier coureur à pied	11h12	13h12
Heure limite de départ du dernier coureur à pied	13h30	16h00
Arrivée du premier concurrent	11h55	14h30
Arrivée de la première concurrente	12h25	15h20
Arrivée du dernier concurrent	15h20	18h30*
Protocole de remise des prix	15h00	16h00
Heure d'accès à l'aire de transition pour retirer son matériel	13h00	16h00
Heure limite course à pied	15h20	18h30*
Restitution de la puce et de votre chèque de caution dans l'aire de fin de course	à partir de 12h00	

* A partir de 17h45 départ du véhicule balais, tout concurrent qui sera encore sur la boucle de course à pied se verra ôter son dossard et accompagner à la zone de récupération de fin de course.



Les partenaires



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
PAYS **AMPLEPUIIS-THIZY**





Le Triathlon du Lac des Sapins remercie les partenaires qui lui permettent d'offrir le meilleur à ses participants.

En soufflant nos quinze bougies, nous saluons l'engagement et l'investissement des élus de la Communauté de Communes du Pays d'Amplepuis-Thizy et du Département du Rhône, qui nous soutiennent indéfectiblement depuis la naissance de l'épreuve.



18 et 19 JUIN 2011



Lac des Sapins / CUBLIZE (69)

Tél : 04 74 89 58 03

Fax : 04 74 89 58 68

ot.direction@lacedessapins.fr

www.lacedessapins.fr



Rhône vacances 2011

Le Département du Rhône partenaire de votre été.

Depuis 1994, le Département du Rhône propose de mettre à profit la période privilégiée de l'été pour l'épanouissement personnel des enfants.

Ainsi, il permet aux jeunes de moins de 18 ans de pratiquer gratuitement ou à des coûts modestes leurs loisirs préférés, d'en découvrir de nouveaux et de partager ensemble des moments de détente, de rencontres et de convivialité.

De nombreuses activités, gratuites, vous seront proposées sur le site du Lac des Sapins.

4 juillet au 6 août

**RHÔNE VACANCES SAND BALL
handball de plage**

Côté plage - Renseignement et inscription : 06 63 81 15 44

4 au 22 juillet

RHÔNE VACANCES BEACH RUGBY

Côté plage - Renseignement et inscription : 09 65 27 21 54

4 juillet au 5 août

RHÔNE VACANCES INITIATION À L'AVIRON

Côté digue - Renseignement et inscription : 06 26 89 18 16

4 juillet au 5 août

**RHÔNE VACANCES :
COURSE D'ORIENTATION, KAYAK, VOILE,
VTT, TIR A L'ARC.**

Renseignement et inscription : 04 78 62 52 52

4 juillet au 7 août

**RHÔNE VACANCES SAND BALL HANDBALL
DE PLAGE**

Côté plage - Renseignement et inscription : 04 78 58 71 00

18 au 22 juillet

RHÔNE VACANCES BEACH VOLLEY

Côté plage - Renseignement et inscription : 04 72 73 18 01

26 juillet au 12 août

RHÔNE VACANCES INITIATION ECHECS

Côté plage - Renseignement et inscription : 06 10 60 60 75

Département du Rhône / Rhône Vacances 2011

Informations et téléchargement du programme
d'activités : www.rhone.fr

Renseignements : 04 72 61 76 28