

21 JUN 2015
19^e édition

Le meilleur de l'homme
Le meilleur de la nature

TRIATHLON
Lac des Sapins By **COMPRES**PORT[®]
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY



La rencontre des meilleurs

TRIATHLON
Lac des Sapins By **COMPRESSPORT**
VENO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

20 et 21 JUIN 2015
Cublize / 69

Le Triathlon est une rencontre.

L'athlète est face à lui-même, dans un engagement total et absolu. Unis dans l'effort, les concurrents deviennent partenaires du même objectif.

Convaincus des mêmes valeurs, partenaires, organisation, bénévoles et participants font de cet événement une fête et transforment le respect naturel en réalité.

Le meilleur de l'homme rencontre le meilleur de la nature : c'est le Triathlon du Lac des Sapins.

2015, 19^{ème} édition d'une épreuve devenue partage, sans cesse renouvelée, toujours plus forte et belle.

Cette année encore, la rencontre aura lieu et nous sommes fiers de vous savoir au rendez-vous.

Alain Dessablons
Président du Comité
d'Organisation

Michel Falconnier
Responsable Technique
de l'Organisation



19 ans. Voilà 19 ans que des générations de triathlètes foulent notre territoire et se dépassent.

Notre territoire est exigeant et vous demandera de vous dépasser. Et tout est fait ici pour vous accueillir avec chaleur et professionnalisme.

A partir de cet écrin qu'est le Lac des Sapins, votre effort vous portera à sa découverte.

N'hésitez pas à revenir le découvrir au calme et en famille. Il vous surprendra.

Michel Mercier

Président de la Communauté de Communes de l'Ouest Rhodanien - Maire de Thizy-les-Bourgs

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 2015, 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
- 6 | 7 Agir Nature®
- 8 | 11 Le meilleur de l'épreuve
- 12 | 13 Les plans des parcours
- 14 | 15 Le règlement
- 16 | 17 Les horaires
- 18 | 19 Les partenaires



Athlètes et organisation

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.

Le meilleur de l'homme

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 dossards
- » 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 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.

Depuis plus de 20 ans, l'association **Rêves** permet chaque jour aux enfants et adolescents atteints de maladies graves de réaliser leurs plus beaux rêves.

Parce qu'un enfant malade a besoin de se raccrocher à des projets qui le portent, à croire en ses rêves, le Triathlon du Lac des Sapins est heureux de soutenir l'association **Rêves** dans son action de partage. En réalisant leurs vœux les plus fous, l'association permet aux enfants gravement malades de s'évader du quotidien et de vivre des expériences inoubliables qui les aident à reprendre confiance en l'avenir.

L'association **Rêves** est reconnue œuvre de bienfaisance et compte plus de 700 bénévoles répartis près de chez vous, dans 37 délégations départementales. A ce jour, plus près de 4 000 rêves ont été réalisés.

Plus d'informations :
www.reves.fr





Le meilleur de la nature

Agir Nature[©]

La nature est un acte

**Une gamme d'outils dédiés
au respect de l'environnement
et destinés à tout type
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.



agirnature

La nature est un acte



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.

Nous comptons sur vous pour nous aider dans cette voie et contribuer à faire de votre Triathlon une épreuve sportive exemplaire sur les questions liées au respect de l'homme, de la nature et du développement durable.

La motivation de notre Organisation est aussi celle de notre territoire du Beaujolais Vert, 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.



Le meilleur de l'épreuve



Confort et sécurité

Parce que tous les triathètes partagent les mêmes émotions et la même quête de performance, le Triathlon du Lac des Sapins comprend une épreuve Distance M et un parcours Distance L.

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 ou valides et non licenciés FFTRI.

Celle qui assure le confort

Pour cette 19^e édition, nous remettons une éco-lingette hypoallergénique et 100 % biodégradable. Chaque participant la conservera pendant toute la course.

Aucune éponge synthétique ne sera jetée.

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 5 postes d'épongeage sur le circuit Course à Pied (10 pour le Distance L) et 1 à l'arrivée dans l'espace fin de course.

Avant l'éco-lingette, les concurrents devaient récupérer une éponge synthétique à chacun de ces postes. A titre indicatif, 5 660 éponges synthétiques potentiellement polluantes étaient utilisées pour l'épreuve.

En 2015, seulement 1 300 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.

2 urgentistes, 7 infirmiers et 19 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 l'aire de fin de course

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

Ceux qui protègent l'effort

Anticiper, préparer, accompagner : pour nous deux partenaires **COMPRESSPORT** et **EOVI**, comme pour vous triathlètes, ces mots ont du sens : celui d'une préparation physique sûre, d'un effort produit dans les meilleures conditions, et du meilleur confort d'après-épreuve.



Cette année, nous avons le plaisir d'offrir à chacun de nos concurrents, sur place, le jour de l'épreuve, un cadeau exceptionnel d'une valeur de 45 € :

FULL SOCKS

- » A utiliser après l'effort mais également en voyage, en avion ou en voiture pour une récupération maximum avec une compression du bas vers le haut et de qualité médicale pour améliorer le retour veineux. La circulation sanguine est accélérée, les muscles sont mieux oxygénés et les toxines sont plus rapidement éliminées, ce qui limite les courbatures et aide à la récupération. Bien qu'optimisée pour la récupération, la Full Socks peut également être portée pendant les séances d'entraînement et de compétition.

Issu des technologies médicales préparatoires et compensatoires à l'effort, il vous offre confort et protection avant et après l'événement sportif.

Il représente également toutes les valeurs de protection et d'assurance de notre partenaire EOVI, mutuelle de prévoyance et complémentaire santé.

Respect de l'athlète, préparation adaptée, confort d'après épreuve, ce cadeau coule de source pour notre organisation et nos généreux partenaires.

Grâce à COMPRESSPORT et EOVI, l'édition 2015 du Triathlon du Lac des Sapins sera plus généreuse et plus sûre que jamais !

www.compressport.fr www.eovi.fr

L'organisation



Ravitaillement

Natation

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

Cyclisme

- | 3 ravitaillements solides et liquides pour le DM, 6 pour le DL
- | Composition : sur les 3 postes, Bananes, Pain d'épices, Sucre, Raisins secs, Coca-cola
- | Chapelle de Mardore et Meaux-la-Montagne, eau en bidon 650 ml

Course à pied

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

Fin de Course

ATTENTION ! A votre entrée dans la zone de fin de course, nous vous remettons un gobelet à usage perpétuel et recyclable. Ce gobelet sera exigé à votre sortie. Ce dispositif nous permet de réduire l'usage de gobelets biodégradables

- | Composition : Eau plate, Eau gazeuse, Coca-cola, Bananes, Pommes, Pain d'épices, Chocolat, Sucre, Raisins secs
- | Fromage, biscuits salés, pain

Distance L

- | 3 kilomètres de natation
- | 100 kilomètres de vélo
- | 20 kilomètres de course à pied

Distance M

- | 1 500 mètres de natation
- | 50 kilomètres de vélo
- | 10 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 2015 et celle de votre collègue si vous retirez son dossard
 - » Une pièce d'identité
- | Placez votre numéro de dossard sur la tige de selle
- | Préparez votre vélo, votre casque, vos affaires personnelles. Placez-les dans l'aire de transition
- | Déposez votre matériel dans l'aire de transition :
 - » Samedi 20 de 14h30 à 18h30 - Fermeture 19h
 - » Dimanche 21 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 20h00 à l'Auberge de la Voisinée, côté digue (ne pas oublier votre ticket repas)



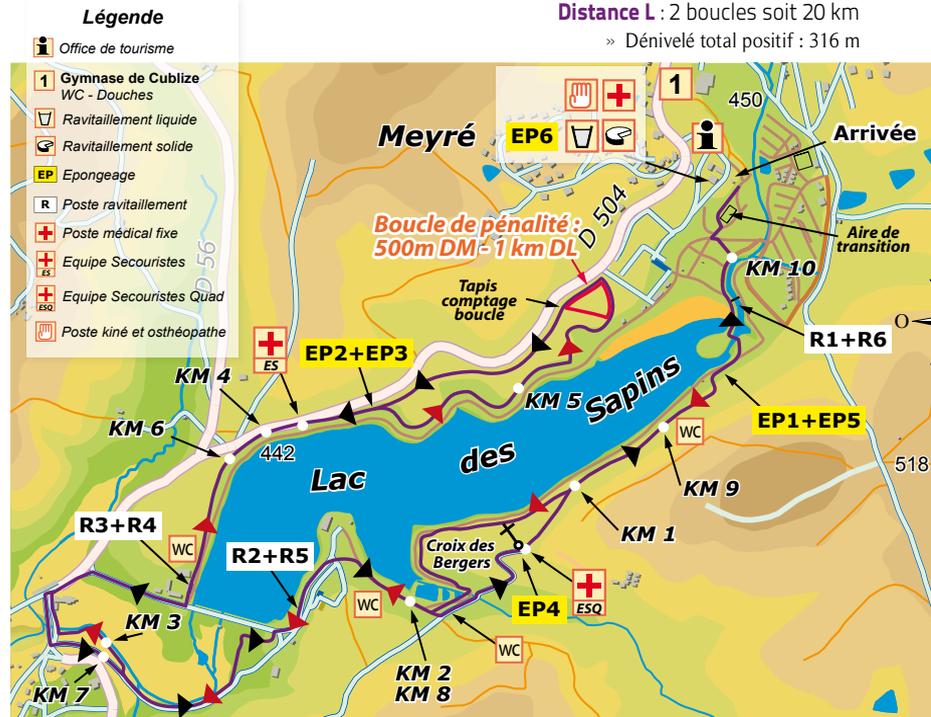
Parcours Course à pied

Distance M : 1 boucle soit 10 km

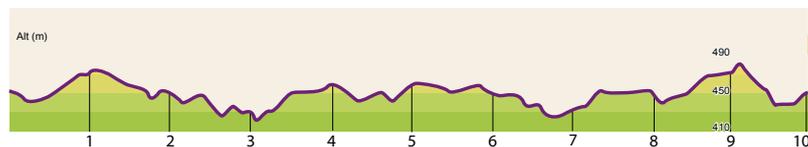
» Dénivelé total positif : 158 m

Distance L : 2 boucles soit 20 km

» Dénivelé total positif : 316 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

Distance M et Distance L : Epreuves ouvertes aux licenciés FFTRI compétition 2015.

| Pour les non licenciés FFTRI :

- » Le DM est accessible à partir de juniors nés en 1997 et avant (avec un Pass Compétition + certificat médical de moins d'un an à la date du 21 juin et comportant la mention "Apte à la pratique en compétition du Triathlon")
- » Le DL est accessible à partir de seniors nés en 1995 et avant (avec un Pass Compétition + certificat médical de moins d'un an à la date du 21 juin et comportant la mention "Apte à la pratique en compétition du Triathlon")
- » (Code du sport - Réglementation Sportive FFTRI 2014 / 2015)

RELAIS

Possibilité de constituer une équipe en relais sur les deux formats de distance avec seulement 2 concurrents, cependant, celui qui effectuera les 2 épreuves doit remplir les conditions qui suivent :

Distance M : celui qui fait 2 épreuves doit être impérativement junior, sénior ou vétéran.

Distance L : celui qui fait 2 épreuves doit être impérativement sénior ou vétéran.

NAGEUR, seule la licence FFN 2015 vous dispense du certificat médical pour la partie natation.

- » Pour le DM, vous devez obligatoirement être MINIME (né en 2001 et avant)
- » Pour le DL, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1999 et avant)

CYCLISTE, seule la licence FFC 2015 vous dispense du certificat médical pour la partie vélo.

- » Pour le DM, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1999 et avant)
- » Pour le DL, vous devez obligatoirement être JUNIOR (né en 1997 et avant)

COUREUR A PIED, seule la licence FFA 2015 vous dispense du certificat médical pour la partie course à pied.

- » Pour le DM, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1999 et avant)
- » Pour le DL, vous devez obligatoirement être JUNIOR (né en 1997 et avant)

Attention : Le certificat médical doit avoir moins d'un an à la date du 21 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 dès le franchissement de la ligne d'arrivée). Elle permet de donner les temps à l'arrivée. 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 fort 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 sortie de l'aire de transition au départ de la course à pied, une éco-lingette permanente utilisable pendant toute l'épreuve. L'éco-lingette est hypoallergénique et 100 % biodégradable.

Aucune autre Eco-lingette 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 après le passage de 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, par respect pour nos partenaires, 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 DM comme pour le DL :

- » 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} à la 3^{ème} équipe

DROITS D'INSCRIPTION

Attention **Supplément de 5 €** pour tous les bulletins d'inscription **reçus après le 15 mai**.

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

| INDIVIDUEL

- » Pour le DM : 32 €
- » Pour le DL : 69 €
- » Non licenciés FFTRI ,
Pass Compétition obligatoire soit :
pour le DM = 32 + 42 € & pour le DL = 69 + 62 €

| RELAIS

- » Pour le DM : 51 € pour l'équipe
- » Pour le DL : 105 € pour l'équipe
- » Non licenciés FFTRI ,
Pass Compétition obligatoire : chaque équipier ne disposant pas d'une licence FFTRI "pratiquant" en cours de validité doit faire l'acquisition d'un Pass Compétition à 3,50 € pour le DM et 3,50 € pour le DL.

Inscription en ligne sur le site
www.njuko.net/triathlonlaccdessapins
(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 DM, DL	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

	DM	DL
Retrait des dossards DM, DL	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	9h15	9h30
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*

*Aucun départ en course à pied pour la deuxième boucle après 17h30.



Les partenaires





terre de running



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

En soufflant nos dix-neuf bougies, nous saluons l'engagement et l'investissement des élus de la Communauté de Communes de l'Ouest

Rhodanien et du Département du Rhône, qui nous soutiennent indéfectiblement depuis la naissance de l'épreuve.

RHÔNE

LE DÉPARTEMENT

RHÔNE VACANCES 2015



Des activités
sportives
organisées
dans
le Rhône



pendant le mois
de juillet

