

# PROGRAMME

## → Retrait des dossards

Samedi 05 Septembre de 15h à 19h et Dimanche 06 Septembre à partir de 7h à la plage de Pré Argent

## → Déroulement de la journée

### Triathlon découverte:

8h00 Ouverture du parc à vélo  
8h45 Briefing de la course  
9h00 **Départ de la « vague féminine »**  
9h10 Départ de la « vague masculine »  
10h30 Remise des prix



### Triathlon Sprint:

11h00 Ouverture du parc à vélo  
11h45 Briefing de la course  
12h00 **Départ de « la vague Féminine »**  
12h10 Départ de « la vague Masculine »  
15h00 Arrêt du chronométrage du sprint

### Triathlon Avenir :

14h ouverture du parc à vélo  
14h45 Briefing de la course  
15h00 Départ Poussins, Pupilles (course 1)  
15h05 Départ Pupilles (course 1)  
15h10 Départ Benjamins (course 2)

15h45 Remise des prix du sprint.

## → Détail des épreuves

### Triathlon découverte:

300m de natation / 8 km de vélo / 2 km de course à pied

- ✗ Epreuve individuelle, ouverte à tous (nés en 95 et avant)
- ✗ Nombre de participants limité à 300
- ✗ Lots pour les 3 premiers de chaque catégorie.

### Triathlon Sprint:

750m de natation / 23.3 km de vélo / 5 km de course à pied

- ✗ Epreuve individuelle ouverte à tous (nés en 93 et avant).
- ✗ Nombre de participants limité à 300
- ✗ Lots aux 3 premiers de chaque catégorie.

### Triathlon Avenir :

Course 1 : 75m de natation / 1km400 de vélo / 400m de course à pied

Course 2 : 200m de natation / 3 km de vélo / 800m de course à pied

- ✗ Epreuve individuelle, ouverte aux catégories : poussins (nés en 2000/2001), pupilles (nés en 1998/1999), Benjamins (nés en 1996/1997).
- ✗ Nombre de participants limité à 300
- ✗ Récompense aux 3 premiers de chaque catégorie.

# REGLEMENT GENERAL

## → Règlement général des épreuves

- réglementation selon le cahier des charges de la FFtri,
- Respect des consignes des membres de l'organisation et de l'arbitrage.
- Les concurrents courent à leurs propres risques et déchargent l'organisation de toute responsabilité en cas d'accident corporel ou matériel et de vol.
- Droits d'inscription non remboursables en cas de désistement ou d'annulation de l'épreuve le jour même.
- Présentation obligatoire de la licence lors du retrait du dossard pour les licenciés FFTRI,
- L'épreuve est sous le contrôle officiel des arbitres.
- Les épingles de sûreté ne sont pas fournies.
- Ravitaillements à l'aire de transition et sur les parcours.
- Toute aide extérieure est non autorisée.
- Il est déconseillé de porter le dossard pendant l'épreuve de natation.
- Récupération du matériel après l'arrivée du dernier concurrent de chaque épreuve.

## → Mesures diverses réglementaires

### Natation:

- Seuls lunettes, masques, pince-nez et combinaison sont autorisés. Celle-ci est obligatoire si la température de l'eau est inférieure ou égale à 14°C et interdite si température de l'eau supérieure ou égale à 22 °C.
- Bonnet de bain numéroté fourni par l'organisation.
- Sur le triathlon Découverte et le sprint, l'épreuve natation sera remplacée par de la course à pied si la température de l'eau est inférieure ou égale à 12 °C. (16°C pour la course Avenir).

### Cyclisme:

- Parc accessible uniquement aux concurrents, à l'organisation et aux arbitres.
- Port du casque homologué en coque dure, jugulaire attachée à l'intérieur et à l'extérieur de l'aire de transition.
- Circuit non fermé à la circulation. Respect scrupuleux du code de la route (carton rouge et disqualification en cas de non respect).
- Sortie, entrée et circulation dans l'aire de transition à pied.
- Abri derrière concurrent non autorisé. La règle du CARTON NOIR (boucle de pénalité pédestre) s'applique sur le sprint et le découverte.
- Dossard non plié placé dans le bas du dos.
- Accompagnement par un tiers interdit.

### Course à pied:

- Dossard non plié placé sur le devant.
- Accompagnement par un tiers interdit.

# REGLEMENT SPECIFIQUE AU RELAIS

- ✗ Le relais se passe à l'emplacement dans le parc à vélo.
- ✗ Obligation d'être 3 relayeurs pour pouvoir participer à l'épreuve en relais. Un mineur (à partir de la catégorie minimale (95-94)) est autorisé dans l'équipe.
- ✗ Les règles citées dans le règlement général s'applique également pour le relais.

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris au triathlon :

<input type="radio"/> <b>Sprint</b>	<input type="radio"/> <b>Licencié FFTri</b>	<b>22 €</b>
	<input type="radio"/> <b>Non Licencié + pass journée</b>	<b>29.50€</b>
<input type="radio"/> <b>Avenir</b>	<input type="radio"/> <b>Licencié FFTri</b>	<b>0 €</b>
	<input type="radio"/> <b>Non Licencié + pass journée</b>	<b>2 €</b>
<input type="radio"/> <b>Découverte</b>	<input type="radio"/> <b>Licencié FFTri :</b>	<b>8 €</b>
	<input type="radio"/> <b>Non Licencié + pass journée :</b>	<b>12 €</b>
<input type="radio"/> <b>Relais</b>	<input type="radio"/> <b>Pour les 3 équipiers</b>	<b>40 €</b>

Documents à fournir lors de l'inscription :

- × Pour les licenciés FFTri : photocopie licence 2009
- × Pour Non licenciés FFTri : certificat médical de non contre indication à la pratique du triathlon, duathlon en compétition, datant de moins d'un an.
- × Pour les mineurs : attestation parentale
- × Règlement : Chèque à l'ordre d'Aiguebelette triathlon Organisation.

Identité		
Nom _____	Prénom _____	Sexe: O F O M
N° tél _____	Adresse E-mail _____	
Adresse _____	Code postal _____	Ville _____
Club de Triathlon _____	N° Licence _____	

Attestation Parentale (Pour tous les participants de - 18ans)
Je soussigné(e) _____ autorise mon fils, ma fille _____ à participer au triathlon du lac d'Aiguebelette, le __/__/__ et certifie que mon enfant sait nager en eau vive.
Fait à _____ le _____ Signature obligatoire

Attestation médicale (à remplir par le médecin)
Je soussigné(e) Docteur _____ certifie avoir examiné ce jour M/Mme/Melle _____ et n'avoir constaté, à ce jour, de signe clinique de contre indication à la pratique en compétition du Triathlon, Duathlon, ou des disciplines enchaînées.
A _____ le __/__/__ Signature et cachet obligatoire

A renvoyer à HENRY Pascal  
Chemin Pré Saint Jean  
73470 Novalaise

**Retour avant le 27 Août**  
3€ de majoration après la date (cachet de poste faisant foi).

# INSCRIPTION PAR EQUIPE

(Uniquement sur le sprint, ouvert à tous)

TARIF : 40€

Nom de l'équipe (obligatoire) : .....

Nom Prénom du Capitaine : .....

1<sup>er</sup> relayeur (natation) :

Nom : .....

Prénom : .....

N° licence FFtri : ..... N°licence FFN : .....

2<sup>ème</sup> relayeur (vélo) :

Nom : .....

Prénom : .....

N°licence FFtri : ..... N°licence FFC : .....

3<sup>ème</sup> relayeur (course à pied) :

Nom : .....

Prénom : .....

N°licence FFtri : ..... N°licence FFA : .....

**⚠** Pour que l'inscription soit valide, il faut remplir un bulletin d'inscription par relayeur et joindre l'organisation de l'équipe (ci-dessus). Pour les licenciés FFN, FFC, FFA, la présentation d'une photocopie de la licence est obligatoire pour l'inscription. Pour les non licenciés un certificat médical de non contre indication à la pratique du triathlon, duathlon ou un certificat autorisant à pratiquer le sport pour lequel il est inscrit dans le relais (natation, vélo, course à pieds) en compétition datant de moins d'un an est obligatoire

Je soussigné, ....., capitaine de l'équipe, accepte les conditions de l'épreuve et m'engage à la clause de non recours en matière de sécurité et accident à l'égard des organisateurs. A..... le.....2009.
---

## NOS PARTENAIRES

Commune de Novalaise

Syndicat mixte de l'avant pays savoyard



Communauté de Commune du Lac d'Aiguebelette



# 1<sup>er</sup> Triathlon Du Lac D' AIGUEBELETTE (Savoie)

Le 6 Septembre 2009

Découverte, Sprint et Avenir



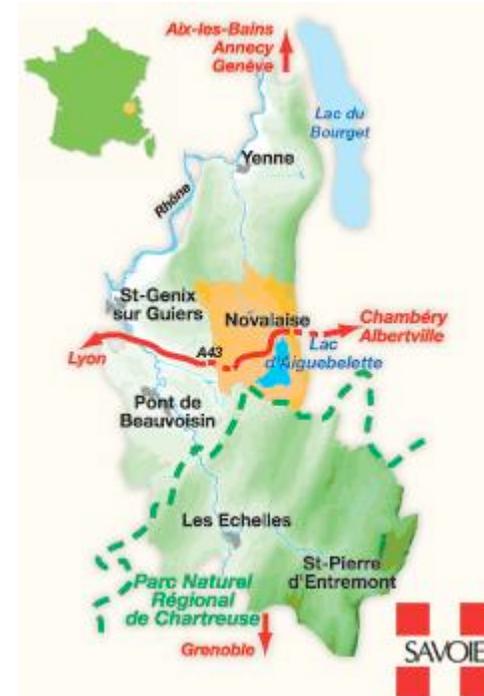
## INFORMATIONS INSCRIPTIONS

Les inscriptions se feront dans l'ordre d'arrivée des dossiers. Elles se font par courrier, par internet où le jour de l'épreuve s'il reste des places disponibles, dans la limite de 300 concurrents pour le sprint et le découverte. Les dossiers incomplets seront pris en compte après les autres. Pour les non licenciés, un certificat médical d'aptitude à la pratique du triathlon, duathlon en compétition datant de moins d'un an est nécessaire. Pour information, le montant des « Pass journées » ne revient pas à l'association mais est réparti entre la fédération et la ligue.

## TRIATHLON AU FEMININ

L'épreuve fait partie de la campagne « le Triathlon au féminin », ainsi des lots supplémentaires leurs seront remis, et sur les courses découverte et sprint, celle-ci partiront 10 minutes avant la vagues hommes.

## COMMENT VENIR :



## RENSEIGNEMENTS SUPPLEMENTAIRES ?

Sites internet : [Triathlonaiguebelette.e-monsite.com](http://Triathlonaiguebelette.e-monsite.com) (inscription par internet).

[Chambertyriathlon.com](http://Chambertyriathlon.com)

Mails : [Triathlonaiguebelette@hotmail.fr](mailto:Triathlonaiguebelette@hotmail.fr)

[h.pascal22@aliceadsl.fr](mailto:h.pascal22@aliceadsl.fr)