

# TRIATHLON DE RUMILLY

## Dimanche 22 mai 2011

PLAN D'EAU  
DE RUMILLY



### RATTRAPE MOI SI TU PEUX

Les **filles** partent avant les **garçons**,  
le premier qui passe la ligne a gagné.

9h30

Super Sprint  
400m, 11km, 3km

Femmes 9h30

Hommes 9h38

11h30 Avenir enfants  
distance suivant catégories

14h Courte Distance  
1,4km, 37km, 10km

Femmes 14h - Hommes 14h17

Toutes les courses sont "ouvertes à tous"



**Chalenge Tour**  
**Avenir, Jeune**  
**de Haute Savoie**

JOURNÉES DÉCOUVERTES DU TRIATHLON  
Mercredi 18 mai - 14h- 18h -



CHRONOMÉTRAGE A PUCES

[chronoconsult.fr](http://chronoconsult.fr)



Lot pour chaque participants  
Dans la limite des premiers inscrits:



ou



Poêle

**Tefal**

S.S. sélectif championnat de France D3

Organisation : **Les Alligators Seynod Triathlon**

Info et inscription : [www.lesalligators-triathlon.fr](http://www.lesalligators-triathlon.fr)

06 87 11 16 50



ECO BUVETTE sur place



Triathlon propre



« Respectons la NATURE »  
HAUTE SAVOIE TRIATHLON

# Les courses auront lieu à la BASE DE LOISIRS DE RUMILLY.

## Départ, arrivée, retrait des dossards : sur le parking du plan d'eau.

### 9h30 Super Sprint et Relais. (400m, 11km, 3km) Remise des prix 13 h

Retrait des dossards 8h / Ouverture du parc 8h30. Départ féminin à 9h30 - Départ masculin 8 minutes plus tard.

**EPREUVE INDIVIDUELLE** accessible aux licenciés FFTRI 2011 et aux non licenciés des catégories Minime à Vétéran (né en 1997 et avant). Les non licenciés FFTRI devront présenter à l'organisateur un certificat médical de non contre indication à la pratique du triathlon en compétition datant de moins d'un an à la date de l'épreuve, l'inscription comprend un *Pass Journée Compétition (assurance FFTRI)* d'un montant de 6 euros (cf Code du Sport art L231-2 & L321- 3).

**EPREUVE RELAIS Natation** : 400m, accessible à partir de la catégorie Poussin (né en 2003 et avant) ; la licence FFN 2011 dispense du certificat médical. **Vélo** : 12 km, accessible à partir de la catégorie Benjamin (né en 1999 et avant) ; la licence FFC 2011 dispense du certificat médical. **Course à pied** : 3 km, accessible à partir de la catégorie Benjamin (né en 1999 et avant) ; la licence FFA 2011 dispense du certificat médical, l'inscription comprend un *Pass Journée Compétition (assurance FFTRI)* d'un montant de 7,5 euros par équipe, quel que soit le nombre d'équipiers ( cf Code du Sport art L231-2 & L321- 3).

### 11h30 Avenir enfants. Remise des prix 13 h

Retrait des dossards 10h / Ouverture du parc 11h.

Course ouverte aux non licenciés (avec certificat médical) et licenciés FFTRI 2011. **Course 1** : poussins et pupilles de 8 à 11 ans (né en 2003,2002,2001,2000). 70 m, 2 km, 400 m. **Course 2** : benjamins de 12 à 13 ans (né en 1999 et 1998). 100 m, 3 km, 1,2 km.

**EPREUVE INDIVIDUELLE** accessible aux licenciés FFTRI 2011 et aux non licenciés des catégories poussin, pupille et benjamin (né en 2003 à 1998). Les non licenciés FFTRI devront présenter à l'organisateur un certificat médical de non contre indication à la pratique du triathlon en compétition datant de moins d'un an à la date de l'épreuve, l'inscription comprend un *Pass Journée Compétition (assurance FFTRI)* d'un montant de 2 euros ( cf Code du Sport art L231-2 & L321- 3).

### 14h Courte Distance (1,4km, 39km, 10km) Remise des prix 17 h 30

Retrait des dossards 11h / Ouverture du parc 13h. Départ féminin à 14h - Départ masculin 17 minutes plus tard.

**EPREUVE INDIVIDUELLE** accessible aux licenciés FFTRI 2011 et non licenciés des catégories Junior à Vétéran (né en 1993 et avant) Les non licenciés FFTRI devront présenter à l'organisateur un certificat médical de non contre indication à la pratique du triathlon en compétition datant de moins d'un an à la date de l'épreuve, l'inscription comprend un *Pass Journée Compétition (assurance FFTRI)* d'un montant de 41 euros ( cf Code du Sport art L231-2 & L321- 3) **EPREUVE RELAIS Natation** : 1.4 km accessible à partir de la catégorie Cadet (né en 1995 et avant) ; la licence FFN 2011 dispense du certificat médical **Vélo** : 39 km accessible à partir de la catégorie Cadet (né en 1995 et avant) ; la licence FFC 2011 dispense du certificat médical, **Course à pied** : 10 km accessible à partir de la catégorie Cadet (né en 1995 et avant) ; la licence FFA 2011 dispense du certificat médical, l'inscription comprend un *Pass Journée Compétition (assurance FFTRI)* d'un montant de 7,5 euros par équipe, quel que soit le nombre d'équipiers ( cf Code du Sport art L231-2 & L321- 3)

Les organisateurs de course ne sont pas responsable du tarif des Pass Journée, les bénéficiaires sont la ligue Rhône Alpes et la FFTRI

## Rappel des règles de course communes à toutes les épreuves

Ordre de course ; natation, vélo, course à pied. Tous les coureurs doivent respecter la réglementation générale de la F.F.TRI. Sous le contrôle des arbitres officiels. Le respect du code de la route est impératif .

Aucune aide extérieure et accompagnement ne sont autorisés (ravitaillement, dépannage vélo, massage ...).

Natation si la température de l'eau est supérieur ou égale à 24° les combinaisons et surtenues de natation seront interdites.

Le port du casque rigide, jugulaire serrée (sur le parcours et dans le parc à vélos) est obligatoire.

L'épreuve cycliste est un contre la montre individuel. L'abri derrière ou à côté d'un autre compétiteur est interdit. Les arbitres et l'organisation seront extrêmement vigilants et sanctionneront les concurrents qui ne respecteraient pas ces règles. En vélo dossard derrière et en course à pieds dossard devant, pour la course Avenir le dossard se porte devant.

Règle du carton noir : si un arbitre officiel est amené à vous présenter un carton noir en vélo, vous devrez effectuer une boucle de pénalité 200m ou 400m en course à pieds, sous peine de disqualification (sauf course Avenir).

Merci de respecter les décisions des arbitres.

L'inscription vous engage à respecter le code de la route, le règlement de l'épreuve et la réglementation générale de la FFTRI .  
Merci de respecter les lieux qui vous accueillent en ne jetant pas de débris pas terre.

## Récompenses

**Avenir** : les 3 premiers filles et garçons, poussins, pupilles et benjamins.

**Super Sprint** : **Rattrape moi si tu peux** les 5 premiers au scratch + 3 premiers minime, cadet, junior, senior, vétéran et **un lot pour la dernière concurrente.**

**Relais S.S et CD** : la première équipe au scratch  
**Courte Distance** : 3 premiers F et H, junior, senior, vétéran + **un lot pour la dernière concurrente.**

## Sélectifs

**Super Sprint**  
championnat de France D3  
Sélectifs pour ½ Finale Sud  
Clubs D3 Triathlon  
21 juillet. Bergerac

Sélectionnés :  
Homme : 5 clubs  
Femme : 5 clubs.



## Primes

Courte Distance SCRATCH  
**Rattrape moi si tu peux**

1 = 400 €	6 = 70 €
2 = 300 €	7 = 60 €
3 = 200 €	8 = 50 €
4 = 100 €	9 = 50 €
5 = 80 €	10 = 50 €

**Club le plus représenté**  
**150 €**

# BULLETIN D'INSCRIPTION **individuel**

Individuel

- Courte distance licencié F.F.TRI.
- Courte distance non licencié.
- S.Sprint (14 ans et +) licencié F.F.TRI.
- S.Sprint (14 ans et +) non licencié.
- Avenir (8 à 13 ans) licencié F.F.TRI.
- Avenir (8 à 13 ans) non licencié.

 **Cochez votre catégorie.**

28 Euros  
69 Euros  
18 Euros  
24 Euros  
6 Euros  
8 Euros

Tarif jusqu' au  
vendredi 20 mai

L'organisation ne pratique pas de majoration de tarif progressive, merci de penser à vous inscrire une semaine avant la course. Les inscriptions sur place seront majorées de 10 euros. Pas de majoration pour les Aveniris.

Cette inscription vous engage à respecter le code de la route, le règlement de l'épreuve et la réglementation générale de la FFTRI.

**Merci de respecter les lieux qui vous accueillent en ne jetant pas de détritus pas terre.**

NOM \_\_\_\_\_  
 PRENOM \_\_\_\_\_  
 ANNEE DE NAISSANCE \_\_\_\_\_ SEXE M F  
 CLUB \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_  
 ADRESSE \_\_\_\_\_  
 C.P. \_\_\_\_\_ VILLE \_\_\_\_\_  
 E-mail pour les résultats \_\_\_\_\_  
 N° DE LICENCE \_\_\_\_\_

A joindre au bulletin d'inscription

- ▶ Le règlement à l'ordre des ALLIGATORS TRIATHLON
- ▶ Une photocopie de licence si vous êtes licencié F.F.TRI 2011.
- ▶ Un certificat médical de non contre indication à la pratique du triathlon en compétition.
- ▶ Une autorisation parentale pour les mineurs (ci-dessous)

Je soussigné, \_\_\_\_\_ autorise mon fils / ma fille

à participer au TRIATHLON DE RUMILLY le 22 mai 2011

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_ signature :

durant de moins d' un an  
à la date de l' épreuve

Tout courrier est à adresser à :  
- François ROBILLOT -  
29 rue du Vernay 74960 CRANGEVRIER

ou par internet

lesalligators-triathlon.fr

Inscrivez-vous en ligne  activeglobal.com/fr

 comawayrh.com

Ressources Humaines & Recrutement  
Haute-Savoie & Siège social  
356, rue de l'Artisanat 74330 POISY / ANNECY  
Tél 04.50.52.72.37

CHRYSLER  
Jeep  
DODGE  
SEYNOD  
ANNÉCY

**C.P.'ELEC**  
électricité générale  
04 50 46 68 99  
24 all Fougères  
74600 SEYNOD

Sélectif Rhône Alpes pour le Championnat de France D3

Vous retrouverez les  
conditions de sélection sur  
[triathlon.rhonealpes.free.fr](http://triathlon.rhonealpes.free.fr)



**RATTRAPE MOI SI TU PEUX**

Les filles partent avant les garçons,  
le premier qui passe la ligne a gagné.

L'écart est calculé suivant les résultats des années antérieures entre le 1er homme et la 1ère femme, il sera ajusté tous les ans. Cette année 8 minutes entre les deux vagues pour le SS et 17 minutes pour le CD.

Bien sur pour le classement officiel les concurrentes féminines seront réintégrées à leur place réelle, par contre les primes de résultat (5 SS et 10 CD) se prendront sur la ligne d'arrivée.

 Nestlé & General Mills  
Cereal Partners France

# BULLETIN D'INSCRIPTION **relais**

Relais

- Courte distance licencié F.F.TRI.
- Courte distance non licencié
- S.Sprint licencié F.F.TRI
- S.Sprint non licencié

 **Cochez votre catégorie.**

50 Euros  
58 Euros  
33 Euros  
41 Euros

Tarif jusqu' au  
vendredi 20 mai

L'organisation ne pratique pas de majoration de tarif progressive, merci de penser à vous inscrire une semaine avant la course. Les inscriptions sur place seront majorées de 10 euros.

Cette inscription vous engage à respecter le code de la route, le règlement de l'épreuve et la réglementation générale de la FFTRI.

**Merci de respecter les lieux qui vous accueillent en ne jetant pas de détritus pas terre.**

Si un relayeur n'est pas licencié FFTRI, l'équipe sera considérée comme non-licencié. La zone de relais se situe dans l'aire de transition à l'emplacement de l'équipe. Un contact physique entre relayeurs doit être exécuté.

1 NOM \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_  
 ANNÉE DE NAISSANCE \_\_\_\_\_  
 CLUB \_\_\_\_\_ MAIL (pour les résultats) \_\_\_\_\_  
 ADRESSE \_\_\_\_\_  
 C.P. \_\_\_\_\_ VILLE \_\_\_\_\_

2 NOM \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_  
 ANNÉE DE NAISSANCE \_\_\_\_\_  
 CLUB \_\_\_\_\_ MAIL (pour les résultats) \_\_\_\_\_  
 ADRESSE \_\_\_\_\_  
 C.P. \_\_\_\_\_ VILLE \_\_\_\_\_

3 NOM \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_  
 ANNÉE DE NAISSANCE \_\_\_\_\_  
 CLUB \_\_\_\_\_ MAIL (pour les résultats) \_\_\_\_\_  
 ADRESSE \_\_\_\_\_  
 C.P. \_\_\_\_\_ VILLE \_\_\_\_\_

A joindre au bulletin d'inscription

- ▶ Le règlement à l'ordre des ALLIGATORS TRIATHLON
- ▶ Une photocopie de licence si vous êtes licencié 2011 FFTRI, FFN, FFC, FFA.
- ▶ Un certificat médical de non contre indication à la pratique du triathlon en compétition.
- ▶ Une autorisation parentale pour les mineurs (ci-dessous)

Je soussigné, \_\_\_\_\_ autorise mon fils / ma fille

à participer au TRIATHLON DE RUMILLY le 22 mai 2011

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_ signature :

durant de moins d' un an  
à la date de l' épreuve



Tout courrier est à adresser à :  
- François ROBILLOT -  
29 rue du Vernay 74960 CRAN GEVRIER

Ou par internet

lesalligators-triathlon.fr

Inscrivez-vous en ligne  activeglobal.com/fr



**Chalenge Tour 2011**  
Avenir, Jeune de Haute Savoie, un classement sera effectué sur les courses du département pour les catégories de poussin à junior.

1ère étape Triathlon Rumilly 22/05  
2ème étape Triathlon Thonon 17/07  
3ème étape Triathlon Mont Blanc 28/08  
4ème étape Duathlon Salève 2/10  
contact : [cdtrihs@neuf.fr](mailto:cdtrihs@neuf.fr)  
06 87 11 16 50