

19 JUIN 2016
CUBLIZE/69
20^È ÉDITION

20
ans

Le meilleur de l'homme
Le meilleur de la nature

TRIATHLON
Lac des Sapins By COMPRESport®
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

تم التحميل من منتديات ستار سات العربية

للمزيد زوروا موقعنا www.star7arab.com

La rencontre des meilleurs



18 et 19 JUIN 2016

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.

2016, **20^{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 et de fêter avec vous notre vingtième anniversaire.

Alain Dessablons

Président du Comité
d'Organisation

Les Triathlètes du Lac des Sapins vont découvrir une épreuve qui s'appuie sur le respect de la nature, un paysage admirable et un parcours redouté et cependant apprécié de tous. Ces éléments font de ce triathlon une épreuve référence au niveau national.

Je tiens à souligner le rôle de l'équipe de bénévoles qui sait se mettre au niveau des coureurs et permet ainsi à chaque triathlète de bénéficier de conditions optimales pour réaliser "sa" performance.

Un accueil de qualité, une course exigeante et des athlètes épuisés mais heureux, voici ce que vous offrira le Beaujolais Vert ce week-end.

Il y aura bien sûr des gagnants mais dans le respect de l'esprit de cette course tous les "finishers" seront des vainqueurs.

Si le dépassement de soi permet de donner un sens à sa vie, le triathlon s'inscrit dans cette logique.

Je vous souhaite un merveilleux moment de sport, de découverte de notre territoire et de convivialité.

Christophe GUILLOTEAU

Député du Rhône

Président du Département du Rhône



Responsable, voilà comment est envisagé le triathlon sur notre territoire depuis 20 ans. Un bel anniversaire, en 2016, pour cet évènement qui compte parmi les rendez-vous sportifs reconnus sur notre territoire et qui rayonne à l'échelle nationale.

Responsable justement, étant donné qu'il a été primé lors des labels des trophées du sport responsable à l'automne dernier au Stade de France.

Responsable enfin, nous le souhaitons pour contribuer au développement de notre agglomération autour d'événements sportifs de qualité à l'image de ce vingtième triathlon.

Michel Mercier

Président de la Communauté d'Agglomération 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.

Pour son 20^{ème} anniversaire, il porte encore plus haut les couleurs multiples d'une terre de nature empreinte de beauté.

Je remercie l'ensemble de nos Bénévoles Chaleureux sans qui rien ne serait possible.

Gérard Mourey

Président de l'Office de Tourisme du Beaujolais Vert

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 depuis 20 ans.

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
- » 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 très gravement 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 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 de 5 000 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 dédiée
au respect de l'environnement
et destinée 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.

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 triathlètes 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 faire l'épreuve en équipe sous forme de relais.

Nous mettons en place une formule de courses accessibles 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 20^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 2016, 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 notre partenaire **ZAMST**, 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.

Vous ne verrez jamais plus la prévention de la même façon

Next generation ankle support

Dernière-née de la recherche ZAMST, **FILMISTA révolutionne la prévention.**

Persuadées que soutien efficace pouvait rimer avec finesse extrême et totale liberté de mouvement, nos équipes d'ingénieurs ont oeuvré 2 ans pour prouver que ce challenge était réalisable. Ils ont réussi !



Ainsi est née **FILMISTA**, unique solution de sa catégorie capable de protéger vos chevilles sans l'aide du moindre renfort apparent, en toute discrétion et en totale affinité avec la peau.

33 grammes de nouvelle technologie, récompensée par un prix international qui augure la nouvelle génération de protections articulaires.

Le secret de fabrication de **FILMISTA** repose sur la fusion double-couche d'un film souple aux propriétés exceptionnelles, l'uréthane.

Résultat : un produit **ultra-fin**, d'une **souplesse** et d'une **légèreté inégalées**, qui procure un **niveau de maintien exceptionnel**.

1 : Seconde peau

- » Affinité totale avec la peau.
- » Sensation bluffante de force et de légèreté.

2 : Fonction Strapping

- » Conçue sur le modèle du strapping.
- » Facile à placer seul.
- » Réutilisable à volonté.

3 : Ultra-souple

- » Souplesse et confort inégalés.

4 : Réflexes

- » Rapides. Elle active la proprioception
- » (réflexes naturels).

5 : Sensations

- » "Au pluriel". Agréable à porter, confortable, sensation de confiance et de force, meilleur ressenti des appuis, liberté de mouvement...

www.zamst.fr

L'organisation



Ravitaillement

Natation

- | 150 m après la sortie natation
- | Composition : Thé, Café, 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 bouteilles de 50 cl

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

- | 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

- | 1,5 kilomètres 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 à l'Office de Tourisme
 - » Samedi de 14h30 à 18h30
 - » Dimanche de 6h00 à 8h00
- | **N'oubliez pas :**
 - » **Votre licence originale 2016 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 18 de 14h30 à 18h30 - Fermeture 19h
 - » Dimanche 19 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)

Les plans des parcours

Distance M : 1,5 km / 50 km / 10 km
 Distance L : 3 km / 100 km / 20 km

Légende

-  Office de tourisme
-  Gymnase de Cublize
WC + douches
-  Ravitaillement solide et liquide
-  PC médical
-  Médecin Urgentiste
-  Drop Zone Hélico
-  Aire de transition
-  2 bateaux à moteur de surveillance



Parcours Natation

Distance M :
1 boucle de 1,5 km

Distance L :
2 boucles de 1,5 km

Parcours Vélo

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

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



- ### Légende
-  Médecin Urgentiste
 -  Infirmier
 -  PC médical
 -  Ambulance + 4 Secouristes
 -  Aire de transition
 -  Ravitaillement solide
 -  Bouteille d'eau en 50 cl



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

Légende

-  Office de tourisme
- 1** Gymnase de Cublize
WC - Douches
-  Ravitaillement liquide
-  Ravitaillement solide
- EP** Epongeage
- R** Poste ravitaillement
-  Poste médical fixe
-  Equipe Secouristes
-  Equipe Secouristes-Quad
-  Poste kiné et osthéopathe



- R1 à R6** Ravitaillement solide et liquide
- EP1 à EP5** 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 2016.

| Pour les non licenciés FFTRI :

- » Le DM est accessible à partir de juniors nés en 1998 et avant (avec un Pass 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 DL est accessible à partir de seniors nés en 1996 et avant (avec un Pass 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 - Réglementation Sportive FFTRI 2016)

RELAIS

Possibilité de constituer une équipe en relais sur les deux formats de distance avec 2 ou 3 concurrents, dans les conditions qui suivent :

Distance M : être impérativement junior, sénior ou vétéran.

Distance L : être impérativement sénior ou vétéran.

NAGEUR, seule la licence FFN 2016 vous dispense du certificat médical pour la partie natation.

- » Pour le DM, vous devez obligatoirement être né en 1998 et avant
- » Pour le DL, vous devez obligatoirement être né en 1996 et avant

CYCLISTE, seule la licence FFC 2016 vous dispense du certificat médical pour la partie vélo

- » Pour le DM, vous devez obligatoirement être né en 1998 et avant
- » Pour le DL, vous devez obligatoirement être né en 1996 et avant

COUREUR A PIED, seule la licence FFA 2016 vous dispense du certificat médical pour la partie course à pied

- » Pour le DM, vous devez obligatoirement être né en 1998 et avant
- » Pour le DL, vous devez obligatoirement être né en 1996 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.

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 :

- » DM & DL Femmes scratch : 1^{ère} à la 5^e
- » DM & DL Femmes vétérans scratch : 1^{ère} à la 3^e
- » DM Femmes juniors scratch : 1^{ère} à la 3^e
- » DM & DL Hommes scratch : 1^{er} au 10^e
- » DM & DL Hommes vétérans scratch: 1^{er} au 3^e
- » DM Hommes juniors scratch : 1^{er} au 3^e
- » DM & DL Relais scratch : 1^{ère} à la 3^e équipe
- » DM & DL Relais féminines scratch : 1^{ère} à la 3^e équipe

DROITS D'INSCRIPTION

Attention **Supplément de 5 €** pour tous les bulletins d'inscription **reçus après le 13 mai.**
Supplément de 10 € pour tous les bulletins d'inscription **reçus après le 27 mai.** Clôture des inscriptions dès que le quota par épreuve défini par l'organisation sera atteint.

| INDIVIDUEL

- » Pour le DM : 33 €
- » Pour le DL : 70 €
- » Non licenciés FFTRI ,

Pass Compétition obligatoire soit :
pour le DM = 33 + 42 € & pour le DL = 70 + 62 €

| RELAIS

- » Pour le DM : 52 € pour l'équipe
- » Pour le DL : 106 € 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.beaujolaisvert.com, rubrique triathlon
(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



Intermarché
contact
Lamure-sur-Azergues



SWIMBOT
BETTER ON TECHNIQUE



terre de running



L'esprit du camping
André Trigano



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

En soufflant nos vingt bougies, nous saluons l'engagement et l'investissement des élus de la Communauté d'Agglomération de l'Ouest

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

RHÔNE

LE DÉPARTEMENT



RHÔNE VACANCES 2016

Des activités sportives organisées dans le Rhône pendant le mois de juillet

6-18 ans

www.rhone.fr