

CHAMP'ANN

**DIMANCHE
02 JUILLET
2023**

1.9KM
SWIM

85KM
BIKE

21KM
RUN

NOUVEAUTÉ 2023

TRIATHLON M

1.9KM **42KM** **10KM**

ÉPREUVES (L et M) Individuelle ou en relais

www.epernay-triathlon.com Epernay - Stade Paul Chandon

GUIDE TRIATHLETE

2 juillet 2023
Stade Paul Chandon
Epernay

Bienvenue à toutes et tous sur la 5^{ème} édition du **Champ'man**

Nous vous accueillons cette année encore avec beaucoup de plaisir à Epernay.

La nouveauté 2023 : nous vous offrons 3 épreuves.

Le traditionnel triathlon **distance L** où vous pourrez vous mesurer sur un parcours vélo exigeant et une course à pied incroyable dans l'avenue de Champagne

La nouveauté 2023 avec l'épreuve de **distance M** qui vous permettra de partager une boucle commune au L en vélo et une course à pied qui vous baladera 2 fois dans la prestigieuse avenue...à vous de relever le défi!

Et enfin, le petit dernier le samedi 1^{er} juilletle **Champ'Kids**. Nous aurons plaisir de voir évoluer nos futurs champions.

Alors bonne course à tous, merci pour votre participation et profitez bien.

Et un grand merci aussi à tous nos bénévoles présents.

Benoit Charpentier
Président ETPC

CHAMP'MAN
DIMANCHE 02 JUILLET 2023
1.9KM SWIM
85KM BIKE
21KM RUN
NOUVEAUTÉ 2023
TRIATHLON M
1.9KM 42KM 10KM
PAYS DE CHAMPAGNE

CHAMP'KIDS
SAMEDI 01 JUL 2023
À PARTIR DE 15H00
ANIMATHLON - DUATHLON
Epernay
Stade Paul Chandon
LOT GARANTI À TOUS LES ENFANTS
INSCRITS AVANT LE 21/06/2023

PREUVES ADAPTÉES EN FONCTION DE L'ÂGE

- 8/11 ans
cap 400m, vélo 2km, cap 400m
- 12/15 ans
cap 750, vélo 4km, cap 750m
- baby - 8ans + adulte*
cap 200m, vélo 1km, cap 200m

TARIF INSCRIPTION
2C - reversée à l'association
don d'organes > partenaire du Champ'Man

Infos et inscriptions ici :



LE PROGRAMME

SAMEDI 1er JUILLET 2023

Retrait des dossards distances L/M/KIDS	Stade Paul Chandon	14h00	18h00
Village "partenaires"		14h00	18h00
Champ'kids 8/11 ans		15h00	
Champ'kids 12/15 ans		15h40	
Champ'kids "Baby" -8ans		16h30	

DIMANCHE 2 JUILLET 2023

DISTANCE L

Retrait des dossards	Stade Paul Chandon	7h00	8h30
Ouverture du parc à vélo	parc à vélo	7h30	9h15
Briefing de course	parc à vélo	8h25	
Navettes natation***	extérieur du stade	8h30	10h00
Départ natation			
Féminines et relais	Quai de Marne	9h30	
Hommes		9h40	
Sortie du parc à vélo		14h00	
Remise des récompenses		16h00	

DISTANCE M

Retrait des dossards distance M	Stade Paul Chandon	7h00	9h00
Ouverture du parc à vélo	parc à vélo	8h00	9h45
Briefing de course	parc à vélo	8h25	
Navettes natation***	extérieur du stade	8h30	10h00
Départ natation			
Féminines et relais	Quai de Marne	10h00	
Hommes		10h10	
Sortie du parc à vélo		14h00	
Remise des récompenses	Stade Paul Chandon	15h00	

Votre acheminement sur le lieu de départ de la natation (situé à environ 2km) est sous votre entière responsabilité. Nous avons mis en place les navettes nécessaires sur la plage horaire indiquée. Aucun recours possible envers l'organisation



L'AVANT COURSE

Retrait des dossards

Le retrait des dossards s'effectuera uniquement aux horaires indiqués dans le programme

Merci de vous présenter avec :

- votre licence FFTRI si vous êtes licenciés
- votre certificat médical (avec la mention non contre indication « de la pratique du triathlon en compétition » de moins d'un an) ainsi qu'une pièce d'identité si vous n'êtes pas licenciés FFTRI



Sans ces documents, votre dossard ne pourra pas vous être remis.

Vous ne pouvez pas venir?

Le retrait par une tierce personne est possible mais il faut impérativement que la personne se présente avec les documents demandés ci-dessus et une copie de votre pièce d'identité

Votre pack comprend :

- 1 dossard à porter derrière en vélo et devant en course à pied (3 points d'attachement minimum)
- 1 puce de chronométrage : à mettre dès la natation à la cheville gauche — A rendre à l'arrivée
- 1 bonnet de natation (Noir pour le L et rouge pour le M)
- 1 planche autocollante avec une étiquette casque, un autocollant à coller sur la tige de selle du vélo



Le non retour de la puce sera facturé 10€





LA COURSE

L'entrée au parc à vélo

Horaires : voir programme

Le marquage se fera à l'entrée du parc par nos bénévoles sur la jambe gauche

Présentez-vous à l'entrée et aux arbitres, avec :

- votre puce à la cheville gauche
- vos autocollants collés sur le casque et la tige de selle
- votre casque sur la tête, jugulaire fermée
- votre vélo avec les bouchons de cintre
- votre dossard (3 points d'attachement minimum)



Les arbitres vérifieront tous ces points et ne vous laisseront entrer que si tout est conforme



LA COURSE

Consignes générales



ATTENTION : nous vous demandons la plus grande vigilance lors de votre course M ou L.
Les routes que vous empruntez en vélo ne sont pas fermées à la circulation.
Vous devez donc **IMPERATIVEMENT** respecter le code de la route (même en cas de présence de signaleurs).

Aucune aide ou accompagnement extérieurs pendant la course

Utilisation de lecteurs vidéos, audio, téléphone ou tout autre matériel électronique en fonction d'écoute ou de communication interdite

Respect impératif des zones de propreté matérialisées dans le cadre du label



Interdit de modifier le dossard (couper, plier, masquer une partie par exemple)

Décisions arbitrales sans appel



LA NATATION

Départ

Horaires : voir programme

Système de navettes pour se rendre au départ

Voir programme

Prévoir de marcher ensuite 200m pour aller au **D**

Les masculins resteront sur le pont pendant le départ de la vague féminine et relais

Règles

Départ dans l'eau

Port de la combinaison autorisé si la température de l'eau est inférieure à 24 °C

Tout autre accessoire est interdit

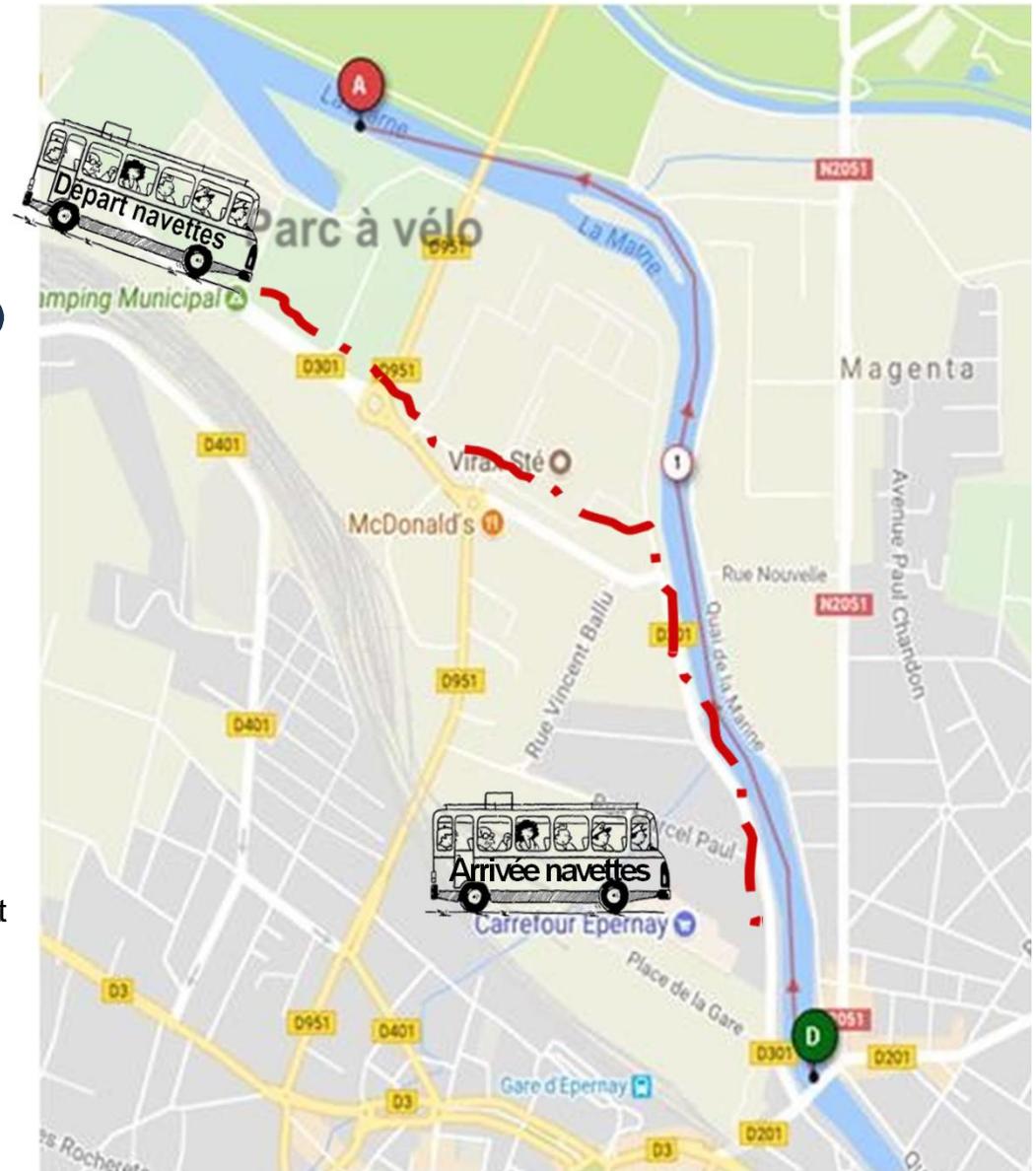
(en dehors du bonnet fourni et des lunettes)

Le sac kraft portant votre n° dossard servira de sac pour mettre vos affaires avant le départ natation. Laissez le au **D**

Vous pourrez le récupérer dans le parc à vélo avec votre vélo



A vous de prévoir le délai suffisant pour l'acheminement au départ natation. Cela reste de votre responsabilité. Aucun recours en cas de retard au départ Reportez-vous aux horaires de navettes indiqués





T1

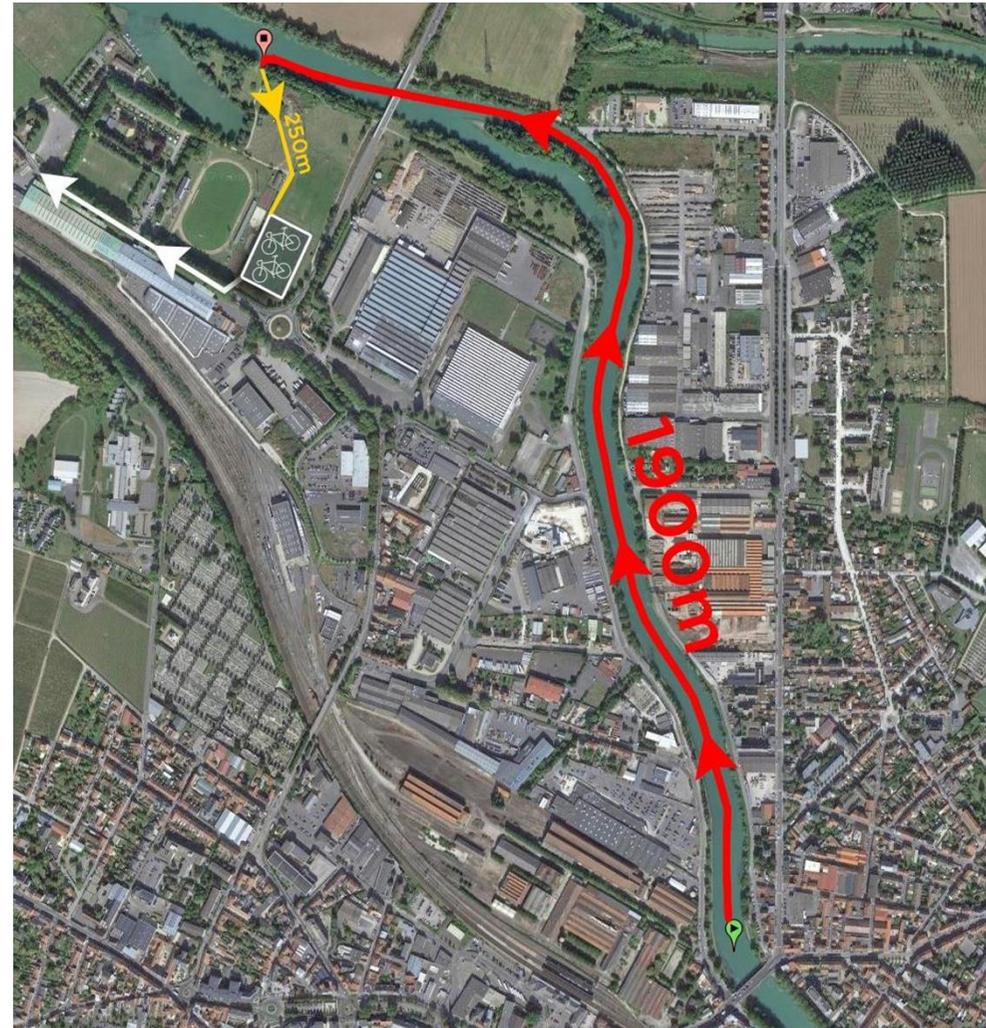
Transition 1

Distance sortie d'eau – parc à vélo : 250 m

Vos affaires doivent être rangées dans un sac et déposées à l'endroit prévu à cet effet
Pas de sac à côté des vélos

Interdit de se déshabiller entièrement dans le parc à vélo. Des tentes matérialisées sont à votre disposition.

Interdit de monter sur le vélo dans l'air de transition – Possible uniquement après la ligne de matérialisation





LE VELO

Parcours distance L

2 boucles de 42 km

Dénivelé + : 1150 m

1 challenge chronométré dans la « côte des morts »

(cumul des 2 temps de passage pour le classement les relais sont chronométrés mais non classés pour le challenge)

Parcours distance M

1 boucle de 42 km

Dénivelé + : 570 m

Un ravitaillement à Fleury la Rivière (35km et 75km)

Merci de veiller au respect des zones de propreté matérialisées aux ravitaillements



Règles

Port du casque obligatoire – jugulaire fermée – jusqu'à la pose du vélo

Dossard visible derrière

Respect du code de la route IMPERATIF

(routes non fermées à la circulation)

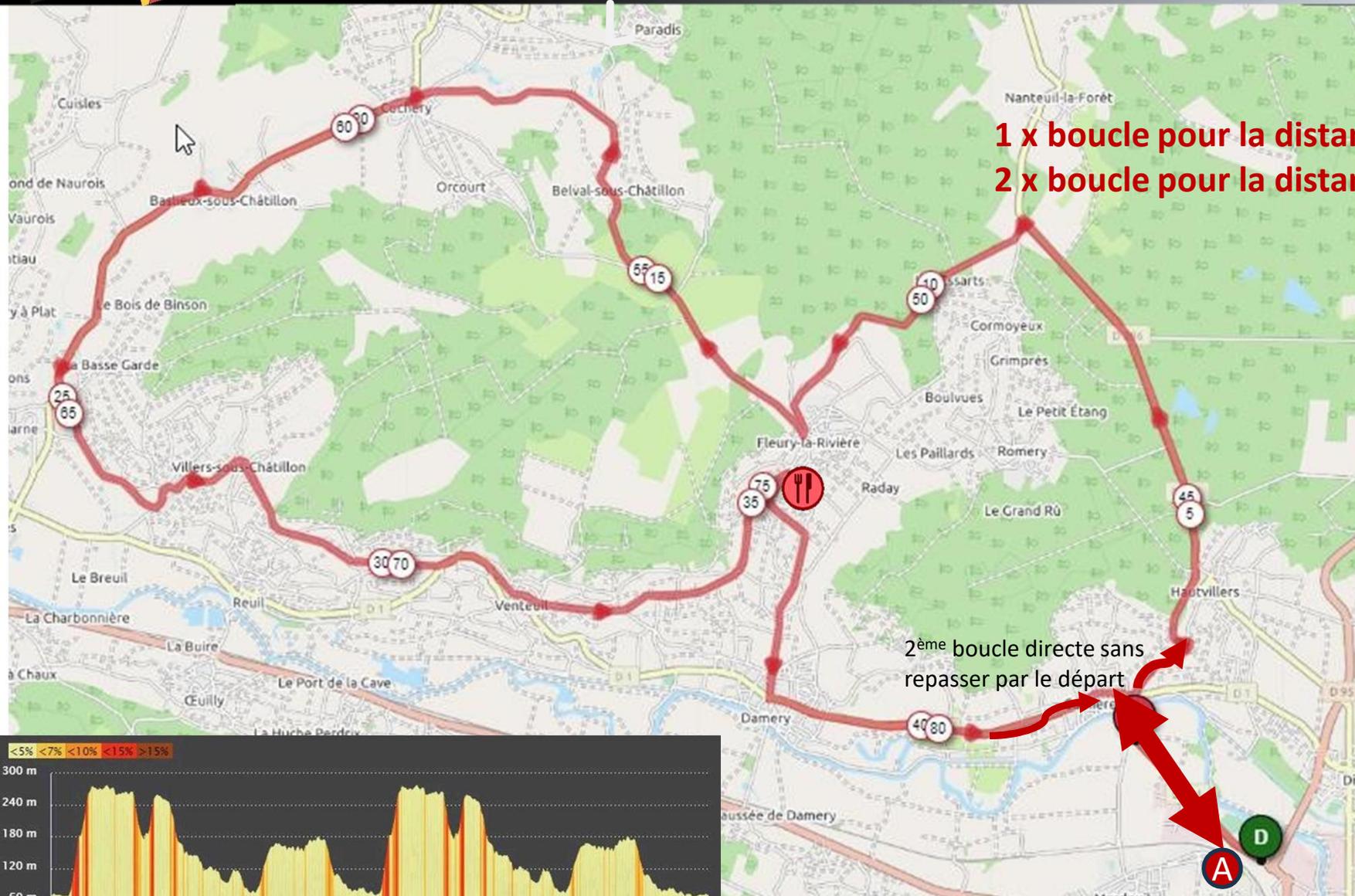
Accompagnement et assistance interdits

Drafting interdit

(les règles de la FFTRI s'appliquent en matière de distance)



LE VELO



1 x boucle pour la distance M
2 x boucle pour la distance L

2^{ème} boucle directe sans repasser par le départ





T2

Transition 2

- Descendez du vélo à l'endroit indiqué par un marquage au sol et la présence d'un arbitre
- Rejoignez votre emplacement pour vous changer. Vous devez porter votre casque jugulaire fermée jusqu'à la pose du vélo
- Interdit de se déshabiller entièrement. Des tentes matérialisées sont à votre disposition.
- Si vous avez eu une pénalité en vélo, passez à la penalty box avant de partir en course à pied



LA COURSE

Parcours distance L

Chemins stabilisés et route

Passage dans la prestigieuse avenue de Champagne

Croisement des concurrents à plusieurs reprises

2 ravitaillements sur le parcours

Règles

Dossard visible devant et à la taille

Fermeture des trifonctions avant les 200 derniers mètres

Accompagnement et assistance interdits

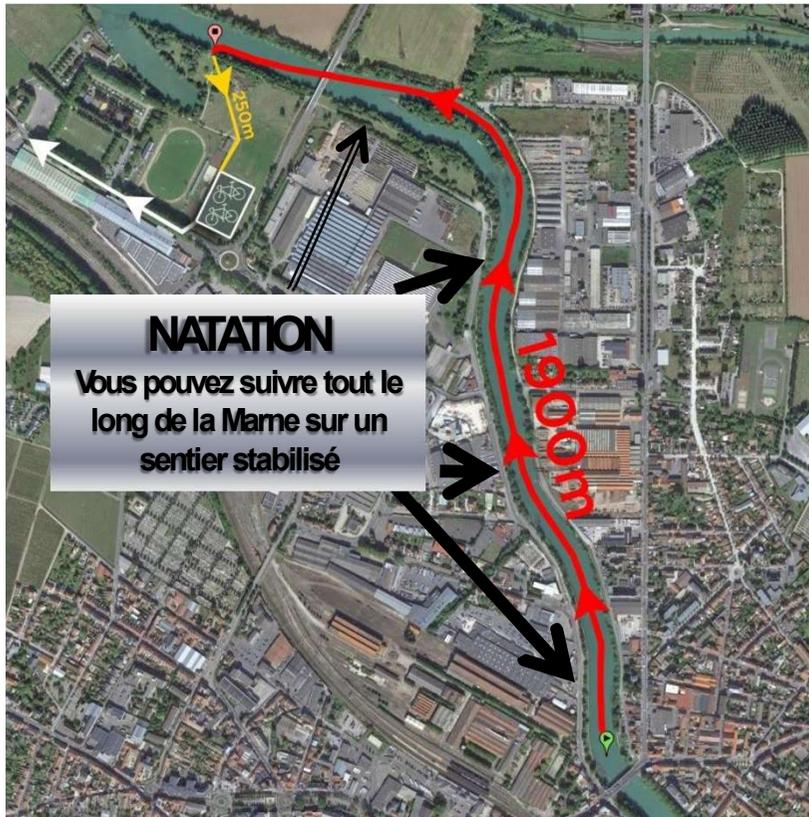
Respect des zones de propretés matérialisées aux ravitaillements





LA COURSE

Pour les accompagnateurs

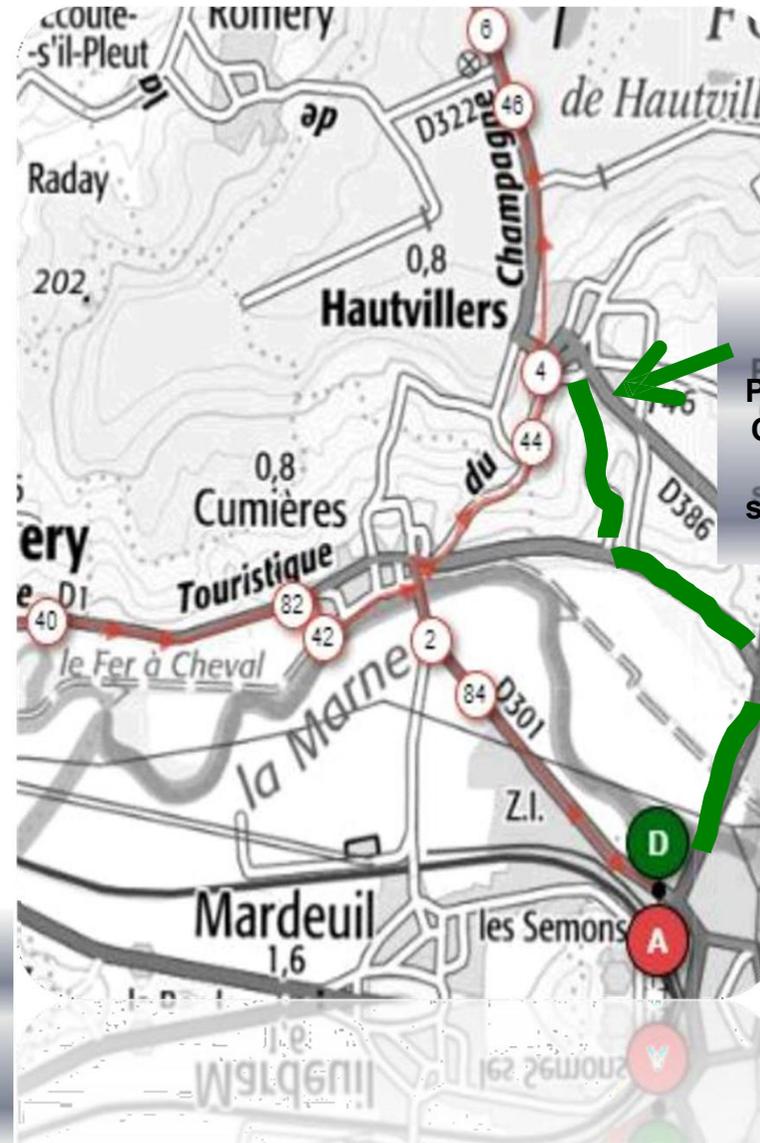


NATATION

Vous pouvez suivre tout le long de la Marne sur un sentier stabilisé

COURSE A PIED

Pourquoi ne pas aller flâner dans la prestigieuse avenue de champagne.
A titre indicatif, l'aller retour au départ du stade fait environ 7 km



VELO

Point de vue à Hautvillers
Challenge de la côte des morts avec une vue splendide sur la vallée de la Marne



Itinéraire voiture accompagnateur



LE VILLAGE

Merci à nos partenaires et à nos bénévoles

Prenez le temps de passer dans le village pour y découvrir les exposants

Venez rencontrer l'association que nous parrainons : le don d'organe





L'APRES COURSE

Félicitations !!!

Profitez du ravitaillement final

Merci de restituer votre puce à la sortie du ravitaillement, vous recevrez un cadeau en échange !

**L'équipe d'Epemay Triathlon Pays de Champagne,
l'ensemble des partenaires et des bénévoles vous
remercient de votre participation**