

CHAMP' MAN

EPERNAY TRIATHLON PAYS DE CHAMPAGNE

08/09 JUIN 2024

STADE PAUL CHANDON - EPERNAY



GUIDE
DU TRIATHLÈTE

CHAMP'MAN - MILLÉSIME 2024

BIENVENUE À TOUTES ET TOUS SUR CETTE 6^{ÈME} ÉDITION !

Cette année encore, nous vous accueillons avec beaucoup de plaisir à Epernay.

Pour ce millésime 2024 : 4 épreuves et de nouveaux parcours CAP et VÉLO !

- Sur les triathlons M et L vous pourrez vous mesurer à un tout nouveau parcours vélo traversant le cœur historique de la Champagne viticole. Le parcours course à pied a été quant à lui légèrement remanié mais traverse toujours la prestigieuse avenue de Champagne.
- Le triathlon distance S, rendant la compétition plus accessible (dès l'âge de 16 ans). Un nouveau format idéal pour se lancer dans un premier triathlon, avec tout de même le challenge de l'ascension de la célèbre Côte des morts !
- Le Champ'Kids où nous aurons le plaisir de voir évoluer nos futurs champions...

Bonne course à tous, merci pour votre participation et profitez bien.
Et un grand merci à nos sponsors et à tous nos bénévoles présents.

Benoit Charpentier, Président ETPC





PROGRAMME

SAMEDI

08/06/2024

S

- 13h Ouverture du retrait des dossards
- 13h30 Ouverture parc à vélo
- 14h45 Fermeture parc à vélo
- 14h50 Briefing de course S
- 15h00 Départ course S (Hommes/femmes/relais)
- 16h15 Arrivée estimée du premier concurrent
- 16h45 Réouverture du parc à vélo
- 17h Remise des récompenses

KIDS

- 17h30 Départ de la course KIDS moins de 8 ans
- 17h45 Départ de la course KIDS 8 - 11 ans
- 18h30 Départ de la course KIDS 12 - 15 ans

- 19h30 Paëlla géante



DIMANCHE

09/06/2024

- 07h30 > 08h45 Retrait des dossards
- 07h30 Ouverture village exposants
- 07h30 Ouverture parc à vélo
- 08h25 Briefing de course **M L**
- 08h30 Mise en place des navettes bus > départ natation (! dernier départ à 09h45)*

*Votre acheminement sur le lieu de départ de la natation (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.

- 09h30 Départ course femmes et relais **L**
- 09h40 Départ course hommes **L**
- 10h Départ course femmes et relais **M**
- 10h10 Départ course hommes **M**
- 11h25 **BARRIÈRE HORAIRE NATATION** **L**
- 12h10 Arrivée estimée du premier concurrent **M**
- 13h30 Arrivée estimée du premier concurrent **L**
- 15h15 **BARRIÈRE HORAIRE VÉLO** **L**
- 15h > 16h Remise des récompenses **M L**
- 17h15 **BARRIÈRE HORAIRE DERNIER TOUR DE CAP** **L**
- 18h30 Fin de la course



RETRAIT DES DOSSARDS



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

MERCI DE BIEN VOULOIR VOUS PRÉSENTER AVEC :

- votre licence FFTRI si vous êtes licenciés.
- votre certificat médical si demandé lors de l'inscription en ligne.
- votre QRcode reçu quelques jours avant la course.

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

i 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'attache minimum).
- 1 puce de chronométrage à porter à la cheville gauche (à rendre à l'arrivée / le non retour de la puce de chronométrage sera facturé 15€).
- 1 bonnet de natation.
- 1 planche autocollante avec une étiquette casque, un autocollant à coller sur la tige de selle du vélo.





.....
**OUVERTURE DU
PARC À VÉLO**
.....

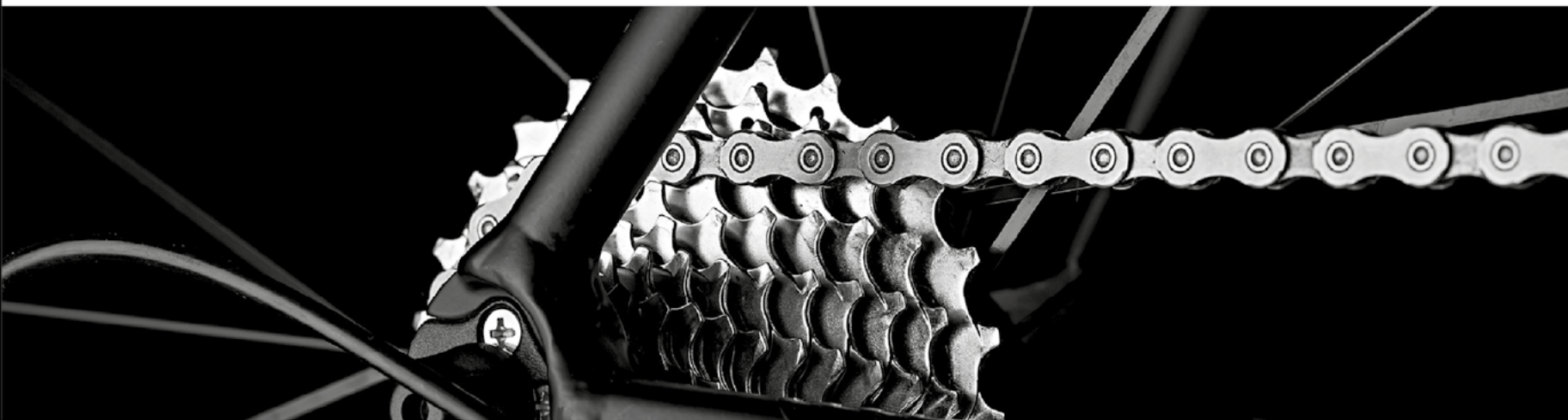
HORAIRES D'OUVERTURE DU PARC À VÉLO : 13H30 SAMEDI / 07H30 DIMANCHE.

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'attache minimum).

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






CONSIGNES GÉNÉRALES



ATTENTION : NOUS VOUS DEMANDONS LA PLUS GRANDE VIGILANCE LORS DE VOTRE COURSE.

LA PLUPART DES 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 
- Interdiction de modifier le dossard (couper, plier, masquer une partie par exemple).
- Décisions arbitrales sans appel.





NATATION



RÈGLES

- Port de la combinaison obligatoire pour les mineurs.
- Port de la combinaison autorisé si la température de l'eau est inférieure à 24°C et obligatoire si la température est inférieure à 16°C.
- Tout autre accessoire est interdit (en dehors du bonnet fourni et des lunettes)



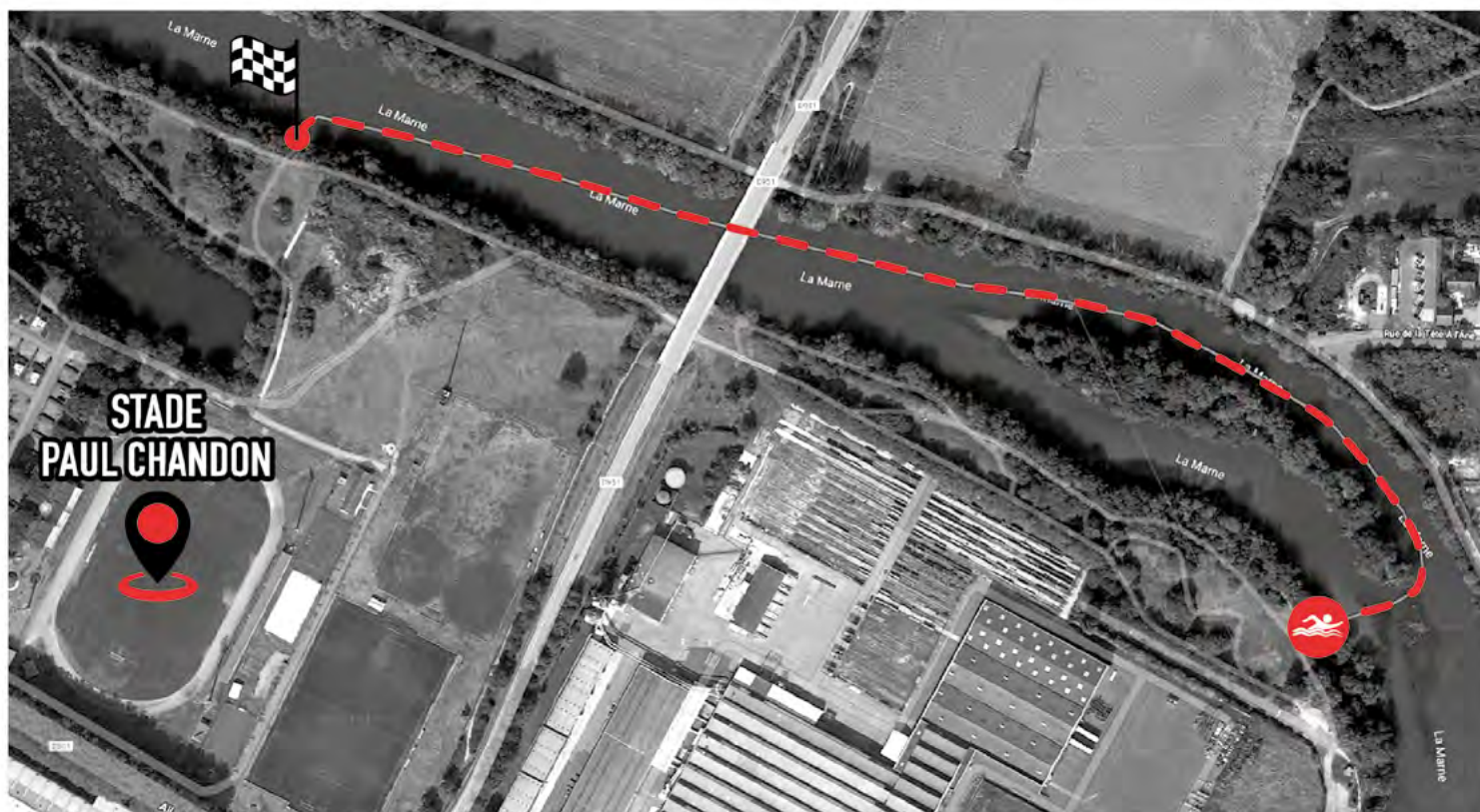
- i** Le sac donné au retrait des dossards vous servira à rapatrier vos affaires du départ de natation (chaussures) jusqu'au parc à vélo.



NATATION S

S

- 750m / Dans la Marne
- 100% dans le sens du courant
- Accès au départ par vos propres moyens (500m à pied depuis le parc à vélo)
- Départ en rolling-start par vagues : des pancartes indiqueront les **SAS DÉBUTANTS CONFIRMÉS ET EXPERTS**, chaque athlète est libre de choisir son sas.





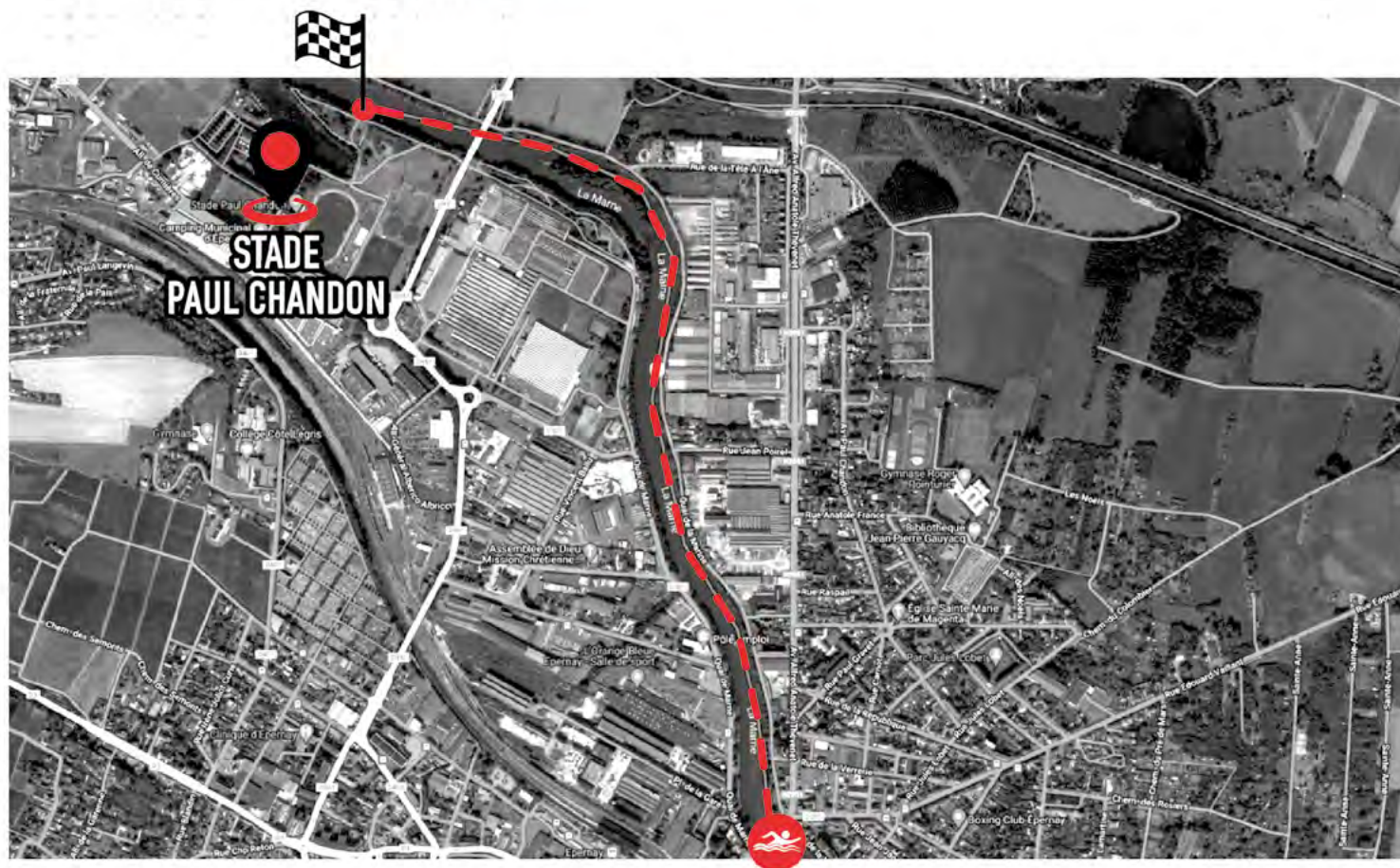
NATATION M/L

M L

- 2000m / Dans la Marne
- 100% dans le sens du courant
- Départ dans l'eau / Départ différé hommes/femmes+relais
- Système de navettes par bus pour vous déposer au départ

A vous de prévoir le délai suffisant pour l'acheminement au départ natation.

Cela reste de votre responsabilité. Reportez-vous aux horaires de navettes indiqués (voir programme). Aucun recours en cas de retard au départ.





TRANSITION 1



NATATION – VÉLO

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.
Montée possible uniquement après la ligne de matérialisation.



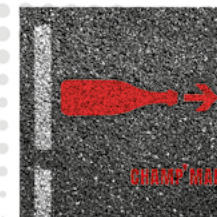
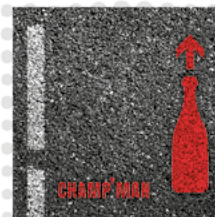


VÉLO



SIGNALISATION

Pour cette édition 2024, un balisage au sol de couleur rouge vous indiquera la direction à suivre.



Un marquage de danger, de couleur rouge également, sera apposé au sol avant toutes zones où vous pourrez rencontrer des risques particuliers (dos d'âne, nids de poule, gravillons, ...)

Certaines portions du parcours seront interdites à la circulation automobile. Le début et la fin de ces zones seront indiquées par des panneaux. Le respect du code de la route reste obligatoire dans ces zones.



RÈGLES

- Port du casque obligatoire – jugulaire fermée – jusqu'à la pose du vélo.
- Dossard visible derrière
- Respect du code de la route IMPERATIF.
- Accompagnement et assistance interdits.
- Drafting interdit (les règles de la FFTRI s'appliquent en matière de distance).
- Merci de veiller au respect des zones de propreté matérialisées aux ravitaillements.



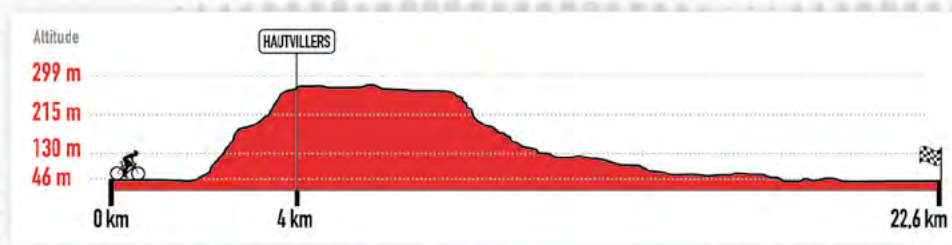
M/L : arrêt de chronomètre de 5 minutes maximum pour le franchissement du passage à niveau d'Avenay Val d'Or. Présence d'un arbitre sur place, toute personne tentant de franchir le passage à niveau dès l'apparition des lumières rouges clignotantes sera immédiatement disqualifiée.



VÉLO S



- 22km
- 250m de dénivelé



- 1 DIFFICULTÉ MAJEURE À FRANCHIR AVEC LA CÉLÈBRE CÔTE D'HAUTVILLERS OU « CÔTE DES MORTS »



- **i** La majeure partie du parcours vélo S sera fermée à la circulation automobile, en particulier de l'entrée de Cumières jusqu'au sommet de la Côte des morts, la descente vers Cormoyeux jusqu'à Damery et la traversée de Cumières le long de la Marne. Indication par des pancartes.

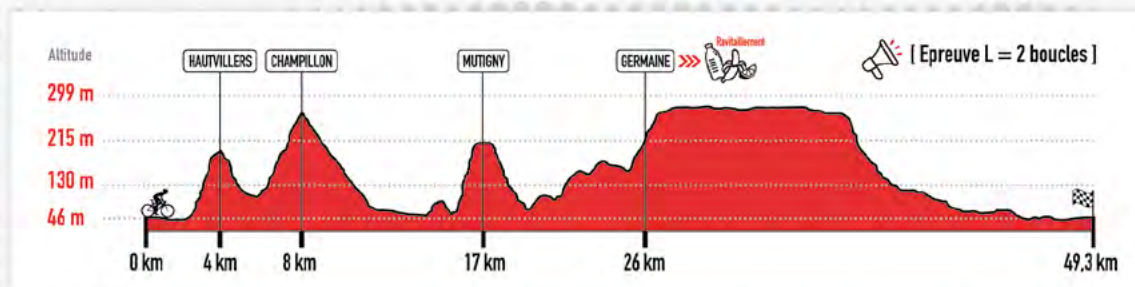


VÉLO M/L

M **L**

- 49km format **M**
- 94km format **L (= 2 boucles)**
- 736m de dénivelé format **M**
- 1472m de dénivelé format **L**

4 DIFFICULTÉS MAJEURES À FRANCHIR (M = 1x / L = 2x)



Vous trouverez des bidons prêts à l'emploi sur les ravitaillements vélo. Boisson énergisante, coca, eau, bananes, pommes, chips, fruits secs, pâtes de fruits et gels.



Certaines zones du parcours vélo M et L seront fermées à la circulation automobile, indication par des pancartes.



TRANSITION 2



VÉLO – COURSE À PIED

- Descendre du vélo à l'endroit indiqué par un marquage au sol et la présence d'un arbitre.
- Rejoindre son emplacement pour se changer.
Vous devez porter votre casque, jugulaire fermée, jusqu'à la pose du vélo.
- Interdit de se déshabiller entièrement dans le parc à vélo.
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.





COURSE



LE PARCOURS CAP

- CHEMINS STABILISÉS ET ROUTE
- PASSAGE DANS LA PRESTIGIEUSE AVENUE DE CHAMPAGNE
- CROISEMENT DES CONCURRENTS À PLUSIEURS REPRISES
- 2 RAVITAILLEMENTS SUR LE PARCOURS

RÈGLES

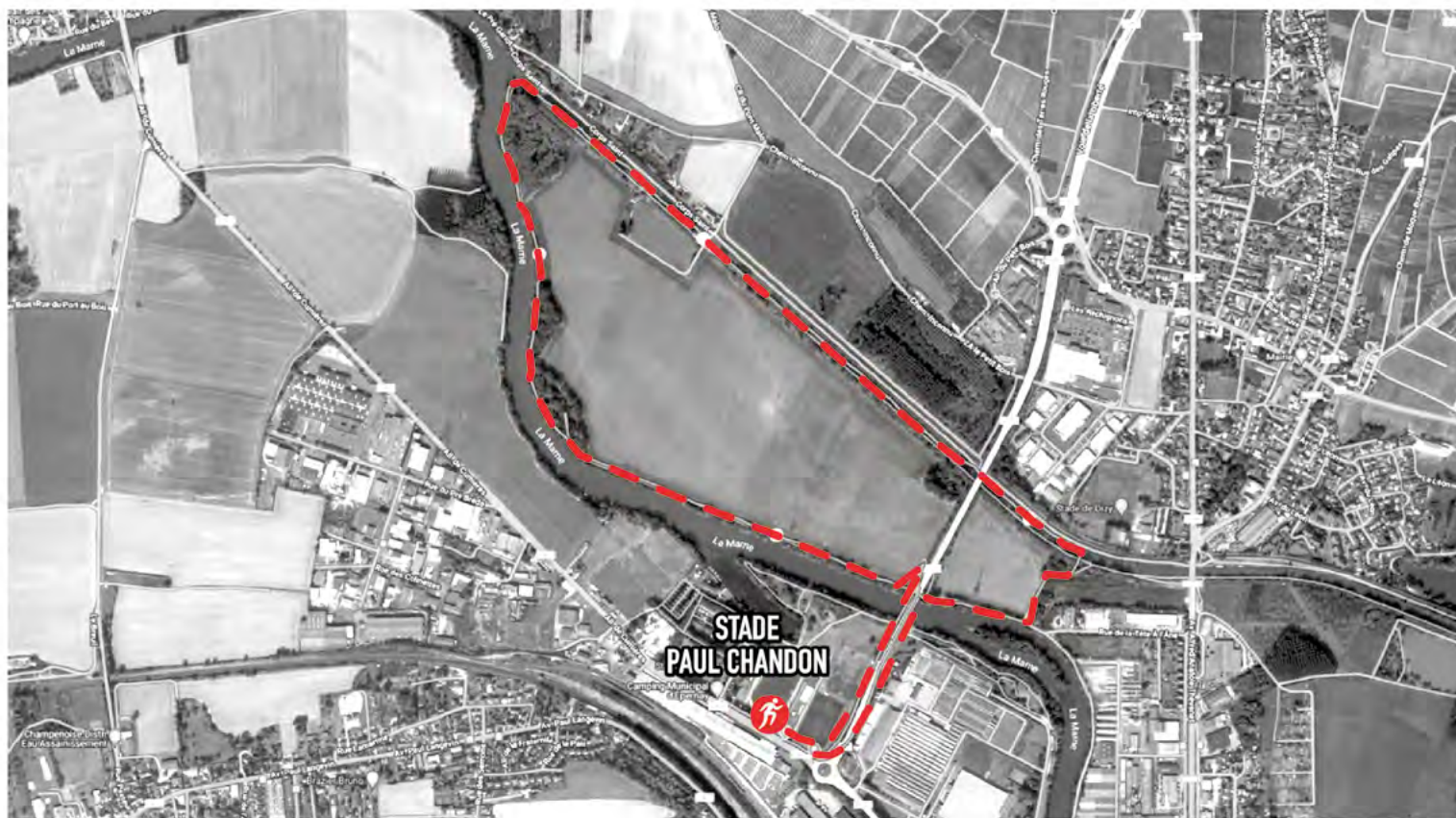
- Dossard visible devant et à la taille.
- Fermeture des trifonctions avant les 200 derniers mètres.
- Accompagnement et assistance interdits.
- Respect des zones de propretés matérialisées aux ravitaillements.



COURSE S

S

- 5 km
- Très faible dénivelé (40m)
- Plus de 50% de chemins arborés sur les bords de Marne et du canal





COURSE M/L

M **L**

- 10km format **M** (= 1 boucle) / 21km format **L** (= 2 boucles)
- Montée de la célèbre Avenue de Champagne à Épernay

