

BRIEFING DE COURSE

LES INFORMATIONS IMPORTANTES POUR UNE BONNE COURSE

Triathlon

ALAGOU

COMITÉ D'ORGANISATION

ORGANISATEUR : MONTPELLIER TRIATHLON
Bruno LAPEYRONIE



DIRECTEUR DE COURSE : Olivier LEBRETON
ASTREINTE SECOURS : Aqualove Sauvetage
ARBITRE PRINCIPAL : Joël QUINQUETON
ANIMATION : Philippe PANETTA
Nicolas CAPATO
CHRONOMETRAGE : ATS



LE MOT DU DIRECTEUR

Le Triathlon du Salagou est pour nous l'aboutissement de longues années de travail et d'expérience.

En lançant la première édition en 2014, nous avons voulu proposer une grande fête du triathlon à l'image de notre club où la convivialité règne. Le professionnalisme s'installe petit à petit afin de vous proposer chaque année des évolutions en matière d'organisation tout en gardant à l'esprit nos valeurs humaines.

Le Lac du Salagou est un lieu idéal pour la pratique du sport nature et de découverte pour les familles. C'est aussi un site classé avec une histoire et un écosystème extraordinaire. Nous espérons que vous pourrez en profiter pleinement.

Le sport est un lieu de rencontre et nous vous souhaitons de vivre une bonne aventure.

Olivier LEBRETON
Directeur de course





**LE T-SHIRT DE L' EVENEMENT OFFERT A
RETIRER DIRECTEMENT AU STAND**



LE LAC DU SALAGOU

Au cœur du Clermontais, la vallée du Salagou dévoile son lac qui mêle le bleu profond de ses eaux aux plis écarlates de la ruffe. A deux pas, le Cirque de Mourèze déroule 340 hectares de gigantesques colonnes de calcaire aux formes étranges. A 30 minutes seulement de la vie trépidante de Montpellier, la capitale régionale, et des rivages de la Grande Bleue, le Clermontais, revêt, en chaque saison, toute l'intensité du sud, sans rien sacrifier de son authenticité.

[<< DÉCOUVRIR TOUTE LA BEAUTÉ DU LAC >>](#)



ACCÈS AU SITE DE COURSE



- Rejoindre l'A75 en direction de CLERMONT L'HÉRAULT
- Prendre la sortie 57 : CLERMONT L'HÉRAULT
- Puis suivre l'itinéraire « LAC DU SALAGOU – RIVES DE CLERMONT » depuis CLERMONT L'HÉRAULT en continuant sur la D156 E4
- S'orienter ensuite vers les différents parkings pour accéder à pied au site de course

[<< PLANS D'ACCÈS EN LIGNE >>](#)

PENSEZ AU COVOITURAGE, VENEZ ACCOMPAGNÉS

**ZONE
INSCRIPTION**

**RETOUR PARCOURS
COURSE À PIED**

**DÉBUT PARCOURS
COURSE À PIED**

**ENTRÉE / SORTIE
PARC À VÉLO**

**DÉPART / RETOUR
PARCOURS VÉLO**

●	Défilé/Catégorie
●	Extincteurs
●	Prohibitions
●	Centrifugeuse/Boutelles
●	Groupe Electrogène
●	Compteur électrique
●	Barricades/Busons

RETIRER VOTRE DOSSARD

SI VOTRE DOSSIER EST COMPLET :

Rendez-vous directement au retrait des dossards en pensant à noter votre numéro de dossard.

SI VOTRE DOSSIER N'EST PAS COMPLET :

Pour ceux dont le dossier est mentionné "incomplet" sur le site d'inscription en ligne, cela veut dire que vous êtes bien inscrit mais qu'il manque le certificat médical ou la licence FFTRI. Attention, si le certificat n'a pas la mention OBLIGATOIRE « Sport en compétition » de moins d'un an, nous ne pourrons pas vous donner votre dossard, de même si votre licence est barrée (loisir) et que vous n'avez pas de certificat. Si votre licence FFTRI 2018 est en cours, nous ne pourrons pas l'accepter non plus.

Attention, la puce de chronométrage est consignée. Elle sera retirée à l'arrivée. A ramener en cas d'abandon.

CONTENU DES ENVELOPPES

- ✓ 1 bonnet de natation (couleur en fonction des courses)
- ✓ 1 dossard relatif à la course
 - 2 dossards pour les relais à 2 et 3
- 1 étiquette « CONSIGNE »
- ✓ 1 étiquette de tige de selle
- ✓ 1 puce de chronométrage (à attacher à la cheville GAUCHE)

Votre enveloppe de dossard vous servira de justificatif pour retirer vos cadeaux sur les stands partenaires, ne la perdez pas !

VOTRE DOSSARD

Les dossards sont portés de façon visible sur la partie basse du dos en cyclisme et sur le devant en course à pied. Ils sont positionnés correctement dès la sortie de l'aire de transition. Ils ne doivent être ni coupés, ni pliés, ni cachés.

Dans le cas où un concurrent franchit la ligne d'arrivée sans dossard, il ne pourra être classé.

Un dossard peut être porté sur une ceinture, à condition que la ceinture soit placée au plus bas au niveau de la taille. Tout autre positionnement de la ceinture fera l'objet d'une remise en conformité par l'un des arbitres.

Si vous n'avez pas de ceinture, il est préférable de porter votre dossard sur le devant.



PROGRAMME DES ÉPREUVES

VENDREDI 01 JUIN

14H / 20H 

VILLAGE EXPO / RETRAIT DES DOSSARDS / ESPACE RESTAURATION

SAMEDI 02 JUIN

8H / 20H 

VILLAGE EXPO & RESTAURATION

9H00 

TRIATHLON L

17H05 

TRIATHLON XS

17H00 

CHALLENGE ENTREPRISE

18H30 

HARIBO TRI KIDS



DIMANCHE 03 JUIN

8H / 17H 

VILLAGE EXPO / RETRAIT DES DOSSARDS / ESPACE RESTAURATION

9H00 

TRIATHLON M

14H00 

CROSS TRIATHLON

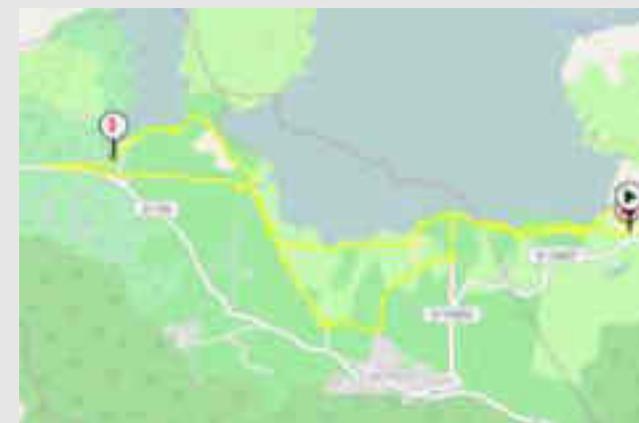


TRIATHLON L - LES PARCOURS -



[<< VOIR PLUS D'INFORMATIONS >>](#)

NATATION	VÉLO	COURSE À PIED
1,8 Km	78 Km	18 Km





TRIATHLON L - HORAIRES DE COURSE -



[<< VOIR PLUS D'INFORMATIONS >>](#)

RETRAIT DES DOSSARDS	Vendredi de 14H00 à 20H00 Samedi de 6H30 à 8H00
DÉPÔT DES VÉLOS	Samedi de 6H30 à 8H30
BRIEFING DE COURSE	Samedi à 8H45
DÉPART DE COURSE	Samedi à 9H00
RETRAIT DES VÉLOS	Samedi de 13H45 à 17H00 Samedi à 16H00
REMISE DES RÉCOMPENSES	Individuel : 3 premiers H & F + 1ers par catégorie Relais : 3 premières équipes H / F / MIXTE



TRIATHLON L - RAVITAILLEMENT -



PARCOURS
VÉLO



PARCOURS
COURSE
À PIED





TRIATHLON L - VAGUES DE DÉPART -



[<< VOIR PLUS D'INFORMATIONS >>](#)

**Vague 1 à 9H00 avec les bonnets
ORANGE pour :**

- les individuels

**Vague 2 à 9H05 avec les bonnets VERT
pour :**

- Les relais

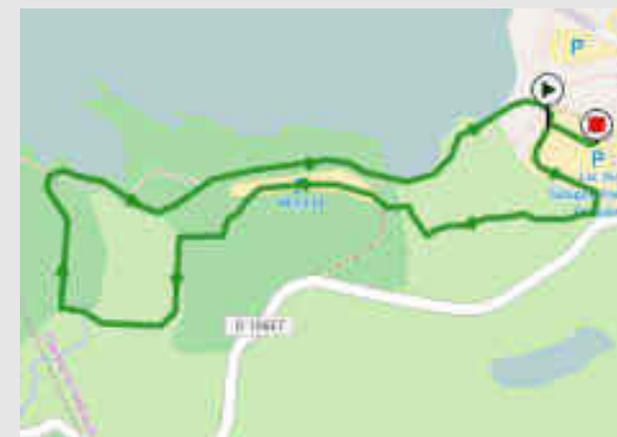
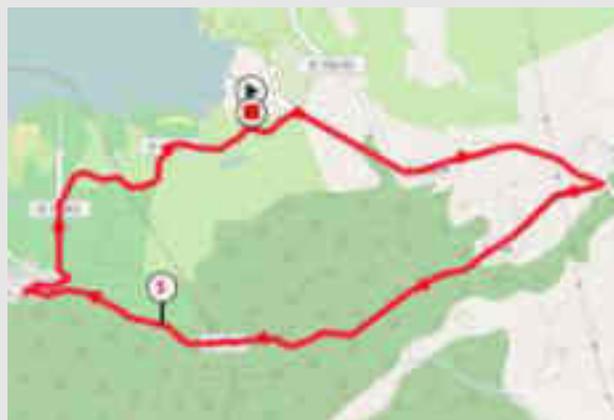


TRIATHLON XS - LES PARCOURS -



[<< VOIR PLUS D'INFORMATIONS >>](#)

NATATION	VÉLO	COURSE À PIED
300 m	8 Km	2 Km





TRIATHLON XS

- HORAIRES DE COURSE -



[<< VOIR PLUS D'INFORMATIONS >>](#)

RETRAIT DES DOSSARDS	Vendredi de 14H00 à 20H00 Samedi de 9H00 à 16H45
DÉPÔT DES VÉLOS	Samedi de 14H30 à 16H30
BRIEFING DE COURSE	Samedi à 17H00
DÉPART DE COURSE	Samedi à 17H05
RETRAIT DES VÉLOS	Samedi de 18H15 à 20H00
REMISE DES RÉCOMPENSES	Samedi à 19H45 Individuel : 3 premiers H & F + 1ers par catégorie



TRIATHLON KIDS - HORAIRES DE COURSE -



[<< VOIR PLUS D'INFORMATIONS >>](#)

RETRAIT DES DOSSARDS	Samedi de 9H00 à 17H30
DÉPÔT DES VÉLOS	Samedi de 16H10 à 18H10
BRIEFING DE COURSE	Samedi à 18H30
DÉPART DE COURSE	Samedi à 18h40 (Kids 1) 19H00 (Kids 2) / 19H20 (Kids 3)
RETRAIT DES VÉLOS	Samedi de 19H45 à 20H30
REMISE DES RÉCOMPENSES	Samedi à 19H45 3 premiers H & F + 1ers par catégorie

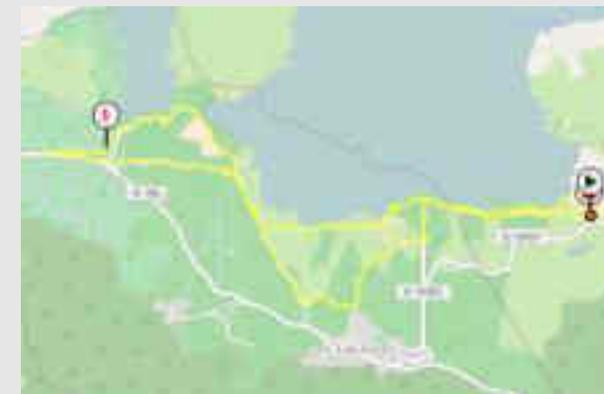
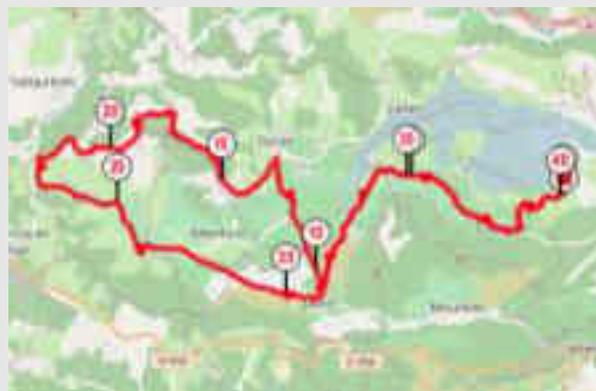


TRIATHLON M - LES PARCOURS -



[<< VOIR PLUS D'INFORMATIONS >>](#)

NATATION	VÉLO	COURSE À PIED
1,2 Km	40 Km	9 Km





TRIATHLON M - HORAIRES DE COURSE -



[<< VOIR PLUS D'INFORMATIONS >>](#)

RETRAIT DES DOSSARDS	Vendredi de 14H00 à 20H00 Samedi de 9H00 à 20H00 Dimanche de 6H30 à 8H00
DÉPÔT DES VÉLOS	Dimanche de 7H00 à 8H30
BRIEFING DE COURSE	Dimanche à 8H45
DÉPART DE COURSE	Dimanche à 9H00
RETRAIT DES VÉLOS	Dimanche de 12H15 à 14H00 Dimanche à 13H00
REMISE DES RÉCOMPENSES	Individuel : 3 premiers H & F + 1ers par catégorie Relais : 3 premières équipes H / F / MIXTE



TRIATHLON M - RAVITAILLEMENT -



PARCOURS
VÉLO



PARCOURS
COURSE
À PIED



TRIATHLON M - VAGUES DE DÉPART -



[<< VOIR PLUS D'INFORMATIONS >>](#)

**Vague 1 à 9H00 avec les bonnets
ORANGE pour :**

- les individuels

**Vague 2 à 9H05 avec les bonnets VERT
pour :**

- Les relais



CROSS TRIATHLON - LES PARCOURS -



[<< VOIR PLUS D'INFORMATIONS >>](#)

NATATION	VÉLO	COURSE À PIED
500 m	20 Km	5,5 Km





CROSS TRIATHLON - RAVITAILLEMENT -



PARCOURS
VÉLO



PARCOURS
COURSE
À PIED





CROSS TRIATHLON

- HORAIRES DE COURSE -



[<< VOIR PLUS D'INFORMATIONS >>](#)

RETRAIT DES DOSSARDS	Vendredi de 14H00 à 20H00 Samedi de 9H00 à 20H00 Dimanche de 9H00 à 13H00
DÉPÔT DES VÉLOS	Dimanche de 11H30 à 13H30
BRIEFING DE COURSE	Dimanche à 13H45
DÉPART DE COURSE	Dimanche à 14H00
RETRAIT DES VÉLOS	Dimanche de 16H30 à 18H30
REMISE DES RÉCOMPENSES	Dimanche à 17H15 Individuel : 3 premiers H & F + 1ers par catégorie Relais : 3 premières équipes H / F / MIXTE



CROSS TRIATHLON - VAGUES DE DÉPART -



[<< VOIR PLUS D'INFORMATIONS >>](#)

**Vague 1 à 14H00 avec les bonnets
ORANGE pour :**

- les individuels

**Vague 2 à 14H05 avec les bonnets VERT
pour :**

- Les relais

BARRIÈRES HORAIRES

Pour des raisons de sécurité et de bon déroulement du planning de l'ensemble du weekend des barrières horaires sont présentes :

CROSS TRIATHLON

A T2 après
2h45 de course
(à 16H45)

TRIATHLON M

A T1 après 45' de course
(à 9H45)

A T2 après
3h de course (à 12H)

TRIATHLON L

A T1 à 10h15

A T2 après
4h45 de course (à 13H45)

Fin du 1^{er} tour à pied
après 6h de course (à 15H)

UNE BOUTEILLE DE VIN OFFERTE A RETIRER DIRECTEMENT AU STAND



TOMBOLA

Nos partenaires se rassemblent pour vous offrir de magnifiques lots tout au long du weekend avec 1 tirage au sort exceptionnel pour près de 4 000 € de lot :

TIRAGE

SAMEDI

20H00



PROTOCOLE

- COURSE INDIVIDUELLE -

Les récompensés devront être présents au moment des remises des prix. Les récompensés seront :

- Les 3 premiers au scratch individuel Homme & Femme
- Les vainqueurs des catégories Jeunes / Sénior / Vétéran 1 à Vétéran 7 Homme & Femme

ATTENTION, IL N'Y A PAS DE CUMULS DE RÉCOMPENSES !

PROTCOLE

- COURSE EN RELAIS -

Les récompensés devront être présents au moment des remises des prix. Les récompensés seront :

- Les 3 premières équipes relais Homme
- Les 3 premières équipes relais Femme
- Les 3 premières équipes relais Mixte

ATTENTION, IL N'Y A PAS DE CUMUL DE RÉCOMPENSES !

LES PARCOURS NATATION

Un sas d'attente est organisé pour le briefing. Les départs se feront en fonction des conditions (depuis la plage ou dans l'eau à mi-cuisse). Tous les parcours sont en 1 boucle. Vous devrez suivre le bateau ouvreuse et rester au contact des paddleboards.

Ne vous mettez pas en avant du groupe si vous n'êtes pas sûr de suivre les meilleurs nageurs. Il est conseillé de ne pas courir dans l'eau au risque de vous blesser.

Le port de la combinaison n'est pas obligatoire, celle-ci est conseillée. Plaquettes, gants, chaussons, tuba, palmes, gilets, pull-boy ou autres aides à la flottaison sont interdits. Le parcours est délimité par des bouées.

FERMETURE DU PARC À VÉLO 30' AVANT LE DÉPART
BRIEFING 15' AVANT LE DÉPART, AU BORD DE L'EAU



LES PARCOURS VÉLO

Les parcours des Triathlon XS, M et L sont exclusivement sur route. Les parcours du Cross Triathlon et Triathlon Kids mélangent chemins, monotraces et quelques portions de route.

Les parcours sont ouverts à la circulation, les athlètes doivent toujours respecter le code de la route (rouler le plus à droite de la route et ne pas couper les virages). Le drafting (rouler en peloton) est INTERDIT ; la distance minimale entre les vélos est de 5 mètres.

Le parcours est balisé par des flèches oranges sur la route.

Sur l'ensemble des parcours, des bénévoles en tenue orange seront présents pour vous accompagner.

**LE PORT DU CASQUE VÉLO EST OBLIGATOIRE
PENSEZ À VOUS HYDRATER RÉGULIÈREMENT
IL EST CONSEILLÉ D'EMPORTER 2 BIDONS OU UN CAMELBACK**



SPECIFICITE DU VTT

Le parcours a été modifié dernièrement suite aux contraintes environnementales de Natura 2000. Veillez à bien suivre le balisage réalisé par l'organisation.

En raison des derniers épisodes pluvieux, le parcours VTT est rendu particulièrement boueux. Nous vous conseillons d'être vigilants notamment dans les parties descendantes.



LES PARCOURS COURSE À PIED

Les parcours sont sur chemins, sur les terres rouges du lac du Salagou.

En raison des derniers épisodes pluvieux, le parcours est rendu particulièrement boueux avec la présence de flaques d'eau incontournables. Nous vous conseillons d'être vigilants et d'adapter vos chaussures.

Soyez vigilant, gérez votre effort et soyez attentif au sol irrégulier.

Le parcours est balisé par des rubalises en hauteur.

Sur l'ensemble des parcours, des bénévoles en tenue orange seront présents pour vous accompagner.



RÈGLES DE COURSE

L'athlète doit avoir une tenue conforme (ne pas courir torse nu, avoir la tri-fonction ouverte au plus bas au sternum et garder les bretelles sur les épaules ...).

Chaque concurrent se doit de respecter le parcours prévu par l'équipe d'organisation ; toute tentative d'écart sera sanctionnée par une disqualification directe du concurrent et par conséquent de toute son équipe pour les équipes de relais.

L'utilisation de radio, téléphone portable, lecteur MP3, baladeur, écouteur ou caméra portative n'est pas autorisé.

RÈGLES DE FAIR PLAY

Chaque concurrent doit faire preuve de sportivité et traiter les autres concurrents, les officiels, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie (avant, pendant et après la course). A ce titre, toutes insultes proférées à l'encontre d'un officiel, bénévole ou d'autre concurrent ainsi que tout comportement contraire à l'éthique sportive est passible d'une disqualification.

Un concurrent ne doit pas bloquer, gêner, agresser, faire des mouvements brusques, qui contrarieraient la progression d'un autre compétiteur, que ce soit intentionnellement ou par négligence.

Toute aide physique ou matérielle, depuis le départ de la course jusqu'à l'arrivée du concurrent est interdite et disqualifiant. Est également considérée comme aide extérieure : L'accompagnement, ravitaillement, l'assistance technique et aide matérielle par des personnes extérieures à l'épreuve, ou entre concurrents sur une épreuve individuelle

STATIONNEMENT

En raison des récents épisodes pluvieux, nous vous demandons de faire preuve de prudence et de respecter les zones balisées par l'organisation.

Rouler au pas afin de ne pas aggraver l'état du terrain, respecter impérativement les sens de circulation et les zones de stationnement réservées à l'organisation et aux bénévoles.

Soyez patient et anticipez votre arrivée sur l'événement (au moins 1h30 à 2h avant le début de votre épreuve).

TRISAIAGOU S'ENGAGE

#TRI DES DECHETS



RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Le site du Lac du Salagou est un grand site classé situé dans la zone Natura 2000.

À ce titre, vous devez respecter l'environnement : jeter vos déchets dans les zones prévues à cet effet, ou conserver vos emballages durant la course pour les jeter dans la zone d'arrivée.

Des points de propreté sont prévus sur le site de course et lors de chaque ravitaillement en vélo et course à pied.

CHAQUE CONCURRENT EST PASSIBLE D'UNE MISE HORS COURSE IMMEDIATE POUR TOUT ABANDON DE DÉCHETS OU MATÉRIEL EN DEHORS DE CES ZONES

L'ARBITRAGE

Il existe différentes sanctions dans le cas où un concurrent ne respecterait pas les règles de course et suivant la gravité de la faute :

- Carton Noir : Pénalité en cas d'infraction à la règle de drafting sur la partie cycliste. Une pénalité de temps sera appliquée au fond du parc à vélo au début de la partie pédestre dans l'espace « prison » prévu à cet effet.

Pour le XS : 1'

Pour le M : 2'

Pour le L : 5'

- Carton Rouge : Disqualification – L'athlète qui ne peut corriger sa faute et/ou transgresse une règle de manière évidente et/ou refuse de se conformer aux injonctions de l'arbitre, est passible d'une disqualification.

LE PARC À VÉLO

Les déplacements avec le vélo s'effectuent dans l'aire de transition, obligatoirement à pied, vélo à la main et jugulaire attachée. Une ligne au sol délimite l'entrée et la sortie de l'aire de transition pour application de cette règle.

Chaque concurrent dispose d'un emplacement qui lui est propre. Le concurrent met le casque sur sa tête et attache la jugulaire avant de prendre son vélo. Il ne peut détacher sa jugulaire qu'après avoir replacé son vélo à son emplacement.

Une caisse verte est mise à disposition à votre emplacement pour ranger vos affaires. L'intégralité de votre matériel doit rentrer dans cette caisse.

AVANT DE RENTRER DANS LE PARC A VÉLO

- Je colle l'étiquette « tige de selle » sur ma tige de selle
- J'épingle mon dossard sur mon porte dossard ou mon t-shirt
- J'attache mon casque sur ma tête
- Je vérifie que mon cintre est bien bouché aux extrémités

**EN AMONT, PENSEZ À GONFLER VOS PNEUS,
À VOUS ÉCHAUFFER ET VOUS HYDRATER.**

APRÈS COURSE

VOTRE DOSSARD VOUS SERA DEMANDÉ AFIN DE QUITTER LE PARC À VÉLO AVEC VOS AFFAIRES ET DEVRA CORRESPONDRE AU NUMÉRO SUR VOTRE ÉTIQUETTE DE TIGE DE SELLE.



PROFITEZ DE L'ESPACE MÉDICAL & SOIN : rendez-vous auprès des kinésithérapeutes et ostéopathes présents sur site pour un bon moment de récupération.

PROFITEZ DU VILLAGE EXPOSANT : rendez-vous dans les allées du village exposant pour profiter du savoir faire et des conseils de nos partenaires.



PHOTOS ET RÉSULTATS

Après votre course, retrouvez l'ensemble des photos et résultats sur le site internet officiel de la course rubrique « HISTORIQUE » :



REMERCIEMENTS

L'ensemble du Comité d'Organisation du Triathlon du Salagou vous souhaite une très bonne course à la découverte du territoire en Cœur d'Hérault.

Avant ou après votre course, n'hésitez pas à visiter ce site magnifique qu'est le Grand Site du Salagou et de Mourèze !

RÉSEAUX SOCIAUX

Rejoignez la communauté du Triathlon du Salagou et les nombreux fans :



Site internet officiel de la course avec l'ensemble des informations



Page Facebook officielle avec les dernières informations et tous les lives de course



Les plus belles images de l'évènement

