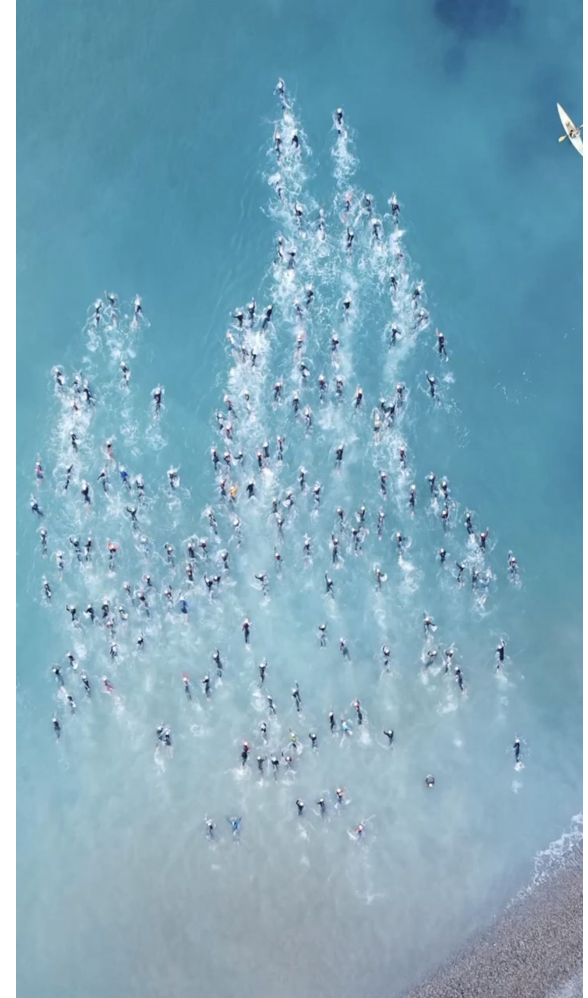




Bienvenue à la 18^{ème} édition du Triathlon
de Roquebrune Cap Martin !

Voici le briefing d'avant course qui
comporte toutes les informations
nécessaires à son bon déroulement.

- Programme
- Plan du site, stationnement et accès public
- Retrait des dossards
- Plan des parcours
 - ◆ Natation
 - ◆ Vélo
 - ◆ Course à pied
- Délais
- Duathlon si natation annulée
- Règlement et sécurité (Course & Environnement)
- Après course



Programme

- 6h30/8h Remise des dossards Espace Jean Gioan (Parvis du Solenzara)
- 7h Ouverture de l'aire de transition Triathlon
- 8h15 Fermeture du parc à vélo

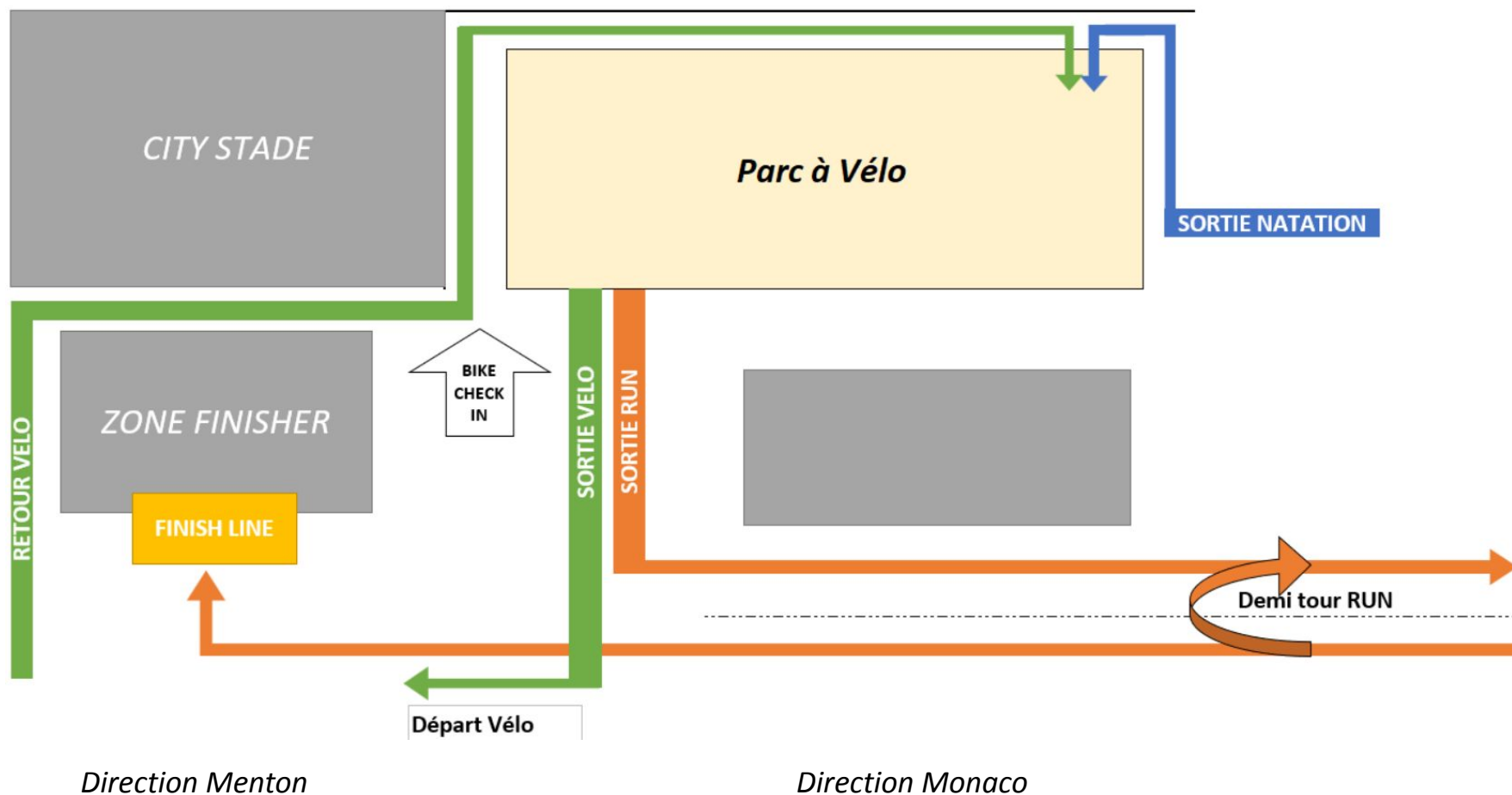
- 8h25 Briefing obligatoire sur la ligne de départ (plage du solenzara)
- 8h30 DEPART Triathlon individuels - Plage du Solenzara
- 8h40 DEPART Triathlon relais - Plage du Solenzara

- 10h45 Arrivée du 1er concurrent
- 12h00 Remise des prix
- 12h15 Ouverture du parc à vélo
- 13h Fin de surveillance des parcs à vélo

Plan du site



Parc à vélo



MERCI DE PRENDRE BIEN CONNAISSANCE DES ENTRÉES ET SORTIES DU PARC À VÉLO
AINSI QUE DES DIRECTIONS À PRENDRE EN SORTANT DU PARC À VÉLO

Stationnement

Le stationnement est autorisé le long du bord de mer uniquement côté immeubles.
Il y a également un parking en face de la base nautique.
Le parking de l'école de voile est réservé au parc à vélo.



Retrait des dossards

- Tout participant souhaitant retirer son dossard doit se présenter en personne, avec un justificatif d'identité valide.
- Pour les **licenciés** dont le dossier n'est pas complet sur le site d'inscription SPORT&CONNECT, veuillez fournir lors du retrait des dossards votre **licence Triathlon en compétition 2026**.
- Pour les **non-licenciés** dont le dossier n'est pas complet sur le site d'inscription NJUKO, veuillez fournir lors du retrait des dossards le questionnaire de santé rempli :
 - ◆ Athlète majeur : <https://drive.google.com/file/d/1uo2NX-xtbUCI-aK79hDzVDVDMYnEz16S/view>
 - ◆ Athlète mineur : https://espacetri.fftri.com/docs/questionnaire_sante_mineur_fr.pdf



Dossier incomplet (paiement incomplet, documents manquants etc..)

=

Pas d'attribution de dossard

Il n'y a pas de consignes pour les sacs, chaque athlète peut rentrer dans le parc avec ses affaires dans la limite du respect de la place disponible entre chaque athlète et du bon respect de la circulation dans le parc

Liste d'attente

- Une liste d'attente sera ouverte à partir de 6h30
- Premier arrivé → premier inscrit sur la liste. Il n'y a pas de liste d'attente avant le jour J.
- Documents à fournir le jour J :

Licenciés FFTRI :

- Une pièce d'identité valide
- Licence triathlon en compétition 2026
- Règlement en espèce avec l'appoint :
 - FORMAT M: 65€ pour le format M

Non-licenciés FFTRI :

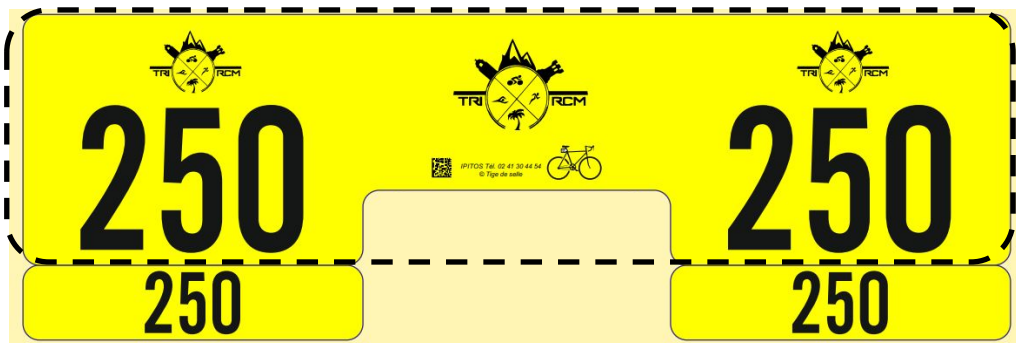
- Un pièce d'identité valide
- Le questionnaire de santé rempli :
 - Athlète majeur : <https://drive.google.com/file/d/1uo2NX-xtbUCI-aK79hDzVDVDMYnEz16S/view>
 - Athlète mineur : https://espacetri.fftri.com/docs/questionnaire_sante_mineur_fr.pdf
- Règlement en espèce avec l'appoint
 - FORMAT M: 65€ + 20€ pass journée (assurance obligatoire FFTRI)

Dossier incomplet = Pas d'attribution de dossard

Retrait des dossards

Dans l'enveloppe athlète vous trouverez:

- Stickers à coller sur la tige de selle et le casque
- 1 dossard à attacher en 3 points
- 1 puce à attacher à la cheville gauche
- 1 bonnet de natation
- Un bracelet à mettre autour de votre poignée (**à garder précieusement c'est votre sésame pour récupérer votre vélo**)



Stickers à coller
sur la tige de selle

Stickers à coller sur un des côtés
et sur le devant du casque

RELAIS

Règlementation pour les équipes relais :

- Chaque membre de l'équipe doit porter son bracelet (fourni dans l'enveloppe)
- 1 puce par équipe (cheville gauche) : la puce doit se passer du nageur au cycliste puis du cycliste au coureur, dans le parc à vélo à l'emplacement de leur équipe
- 1 dossard par équipe :
 - ◆ Le nageur ne doit pas nager avec le dossard
 - ◆ Le dossard se passe entre le cycliste (à l'arrière) et le coureur (à l'avant) → ceinture porte dossard vivement conseillée !
- Les relayeurs concernés à chaque passage de relai doivent être présents dans le parc à l'emplacement de leur équipe.
- Les membres de l'équipe qui ne sont pas en course peuvent entrer et sortir du parc à vélo dans la limite du respect des autres athlètes :
 - ◆ Tout membre d'une équipe qui entraverait la course d'un autre participant dans les aires de transition ou sur le parcours entraînera la disqualification de son équipe

Parcours

MADROQ - Natation



1500m



Temps limite
55'



Parc à Vélo
Site du Solenzara



Poste de secours



Médecin



Kayak



Bateau Moteur

Parcours

MADROQ - Vélo



Parcours

MADROQ – Course à pied



-  10 Km
-  100 m de D+
-  Temps limite
--
-  Parc à Vélo
Site du Solenzara

-
-  Station
Ravitaillement & Eco zone
(Km 2,5 & 7,5 Km)
 -  Poste demi-tour
« Chouchou »
(Km 2,5 & 7,5 Km)
 -  Ligne d'arrivée
 -  Poste de secours
 -  Médecin
 -  Signaleurs

Délais à respecter pour raison de sécurité :

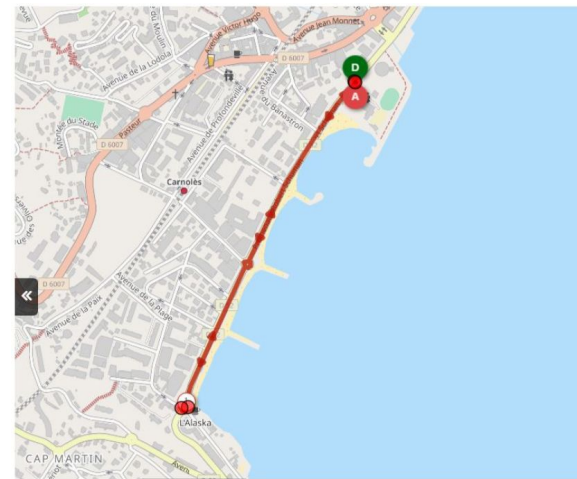
- Temps limite natation : 50min
- Temps limite départ course à pied : 3h00 après le départ de la course



Format duathlon :

En cas d'annulation de la partie natation (risque avéré de tout type) sur décision de l'organisateur, le triathlon peut se transformer en duathlon conformément à la réglementation FFTRI (course à pied, vélo, course à pied).

- Course à pied: 5km (1 boucle)
- Vélo : 40km (parcours inchangé)
- Course à pied: 10km (parcours inchangé: 2 boucles)



Règlement et sécurité

- Le dossard doit être fixé en 3 points (il est interdit de nager avec son dossard)
- La puce de chronométrage doit être attachée à la cheville gauche et doit être impérativement rendue aux bénévoles après votre passage sur la ligne d'arrivée.
- **RELAIS :** la puce doit se passer d'un athlète à l'autre dans le parc à vélo à l'emplacement du numéro de l'équipe, de la cheville gauche à la cheville gauche. Le dossard doit se passer du relayeur vélo au relayeur course à pieds. Le nageur ne doit pas nager avec le dossard.

Vélo :

- Dossard derrière
- Drafting non autorisé (une distance de 7m roue avant – roue avant doit être respectée).
- Le code de la route doit être respecté (course ouverte à la circulation). Interdiction formelle de couper les virages, les ronds points ou la ligne blanche sous peine de disqualification immédiate, les concurrents doivent circuler sur la droite de la file de droite sur la chaussée
- Les concurrents doivent garder leur casque attaché jusqu'au moment de déposer leur vélo à leur emplacement numéroté au retour dans le parc.

Course à pied :

- Dossard devant
- Tout dossard non lisible au passage de la finish-line entraîne disqualification
- Tout accompagnement (à pied, vélo, trottinette...) est interdit. Dans l'ensemble, toute aide extérieure est proscrite.

Règlement et sécurité

Respectons l'environnement :

- Interdiction formelle de jeter ses déchets sur la voie publique. Aux ravitaillements vélo (Col de la Madone) et course à pied (demi-tour Cap-martin), utilisez les Ecozones prévues à cet effet
→ Aucune pollution ne sera tolérée.
- Aucun gobelet à usage unique ne sera utilisé sur la course ! Sur la ligne d'arrivée, un gobelet réutilisable vous sera donné, en échange de votre puce, pour vous ravitailler sans limite ! ATTENTION, vous n'en n'aurez qu'un seul (1 personne = 1 gobelet)
- Avant de quitter le site de la course, vous devez les déposer précieusement dans les bacs prévus à cet effet pour que nous puissions les nettoyer et les réutiliser les années suivantes.



NE PAS LES METTRE À LA POUBELLE

Objectif : zéro gaspillage !!



Le ravitaillement :

- Une zone finisher sera prévue pour le ravitaillement des athlètes, boissons et remise des prix.

La remise des récompenses :

- Les catégories suivantes seront récompensées:
 - ◆ Les 3 premiers Scratch homme et femme
 - ◆ Le premier relai de chaque catégorie (mixte, féminin, masculin)





BONNE COURSE !

AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES

