TRIATHLON
RELAIS MIXTE
DE L'ACBB

ACBB TRIATHLON

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON ILE-DE-FRANCE

GUIDE

DU TRIATHLON RELAIS MIXTE DE L'ACBB

1. LA COURSE
2. PLAN DU SITE
3. PROGRAMME
4. PARCOURS
5. ZONE DE PÉNALITÉ
6. BARRIÈRE HORAIRE
7. RAVITAILLEMENT
8. LOCATION DE COMBINAISONS
9. ACCÈS AU SITE
10. CHECKLIST DES TRIATHLÈTES
11. INSCRIPTIONS
12. CONTACT

1.

LA COURSE

LE **RELAIS MIXTE** SE COURT PAR ÉQUIPE DE **4 TRIATHLÈTES (2 HOMMES + 2 FEMMES).**

CHACUN DES **4 ATHLÈTES** EFFECTUE UN TRIATHLON DE :
- **250 M** DE NATATION
- **5,6 KM** DE VÉLO
- **1,8 KM** DE COURSE À PIED

AVANT DE PASSER LE RELAIS À SON COÉQUIPIER OU SA COÉQUIPIÈRE.

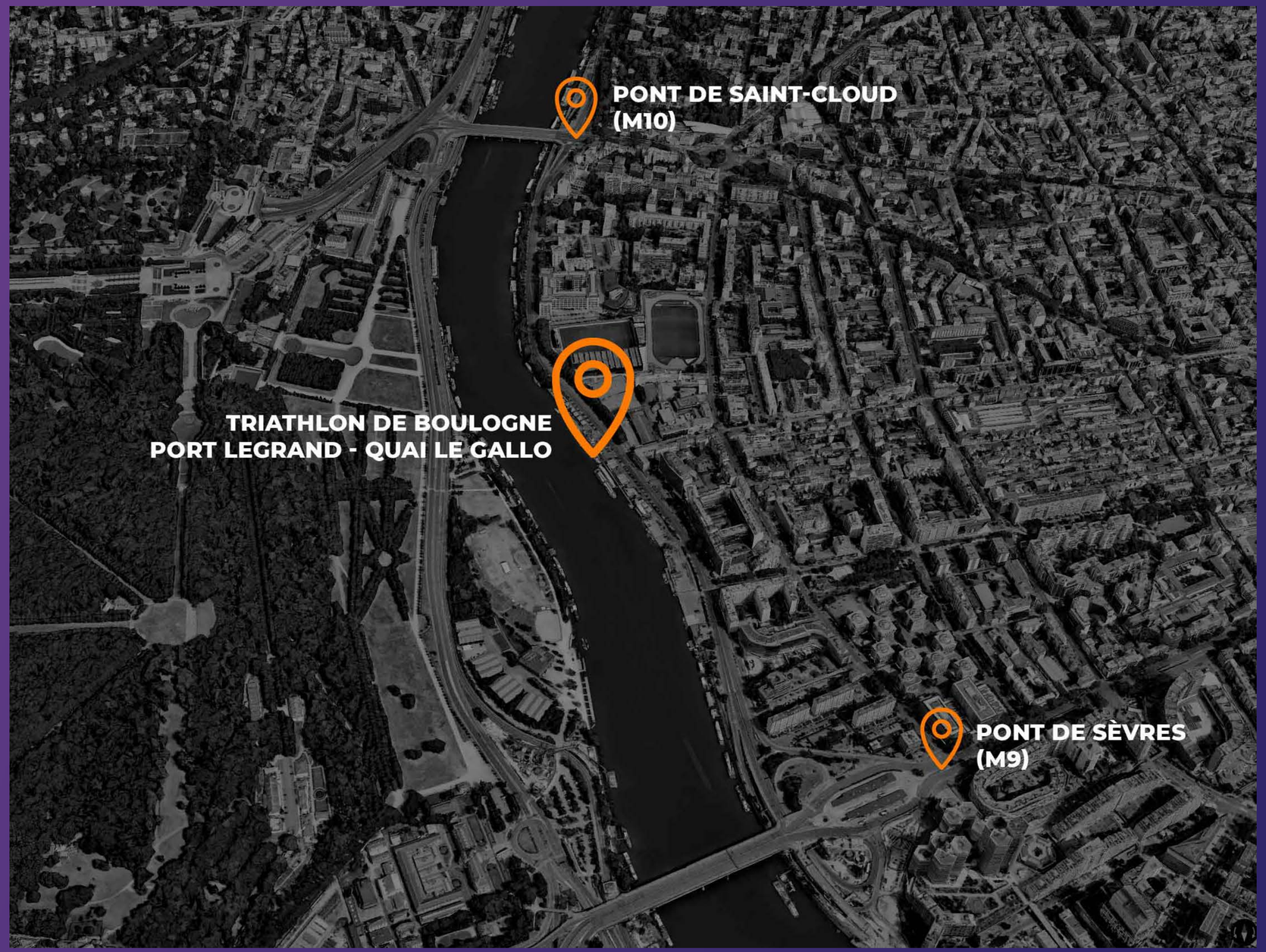
UN SITE UNIQUE POUR UNE ÉPREUVE EXCEPTIONNELLE
TOUTE L'ÉPREUVE SE DÉROULE AUTOUR D'UN MÊME SITE.

1ER ET SEUL RELAIS MIXTE ORGANISÉ EN ILE DE FRANCE,
IL SERA LE CHAMPIONNAT D'ILE DE FRANCE.

L'ÉPREUVE EST AFFILIÉE À LA **FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON**
ET S'APPUIE SUR LA RÈGLEMENTATION SPORTIVE EN VIGUEUR
https://www.fftri.com/pratiquer/reglementation-sportive

2.

PLAN DU SITE



3. PROGRAMME

7H30	OUVERTURE DU RETRAIT DES DOSSARDS
7H30	OUVERTURE DU PARC À VÉLO
8H15	FERMETURE DES DOSSARDS
8H30	FERMETURE DU PARC À VELO
8H45	BRIEFING
9H00	PREMIER DÉPART
10H20	ARRIVÉE PREMIÈRE ÉQUIPE
11H00	PODIUM

DÉPART PAR VAGUES.
CHOIX À L'INSCRIPTION ENTRE **VAGUE COMPÉTITION**
ET **VAGUE LOISIR** POUR L'ÉQUIPE.

4. PARCOURS

LE RELAIS MIXTE SE COURT PAR ÉQUIPE DE **4 TRIATHLÈTES (2 HOMMES + 2 FEMMES).**

CHACUN DES **4 ATHLÈTES** EFFECTUE UN TRIATHLON DE :

- **250** M DE NATATION
- **6** KM DE VÉLO
- **1,8** KM DE COURSE À PIED

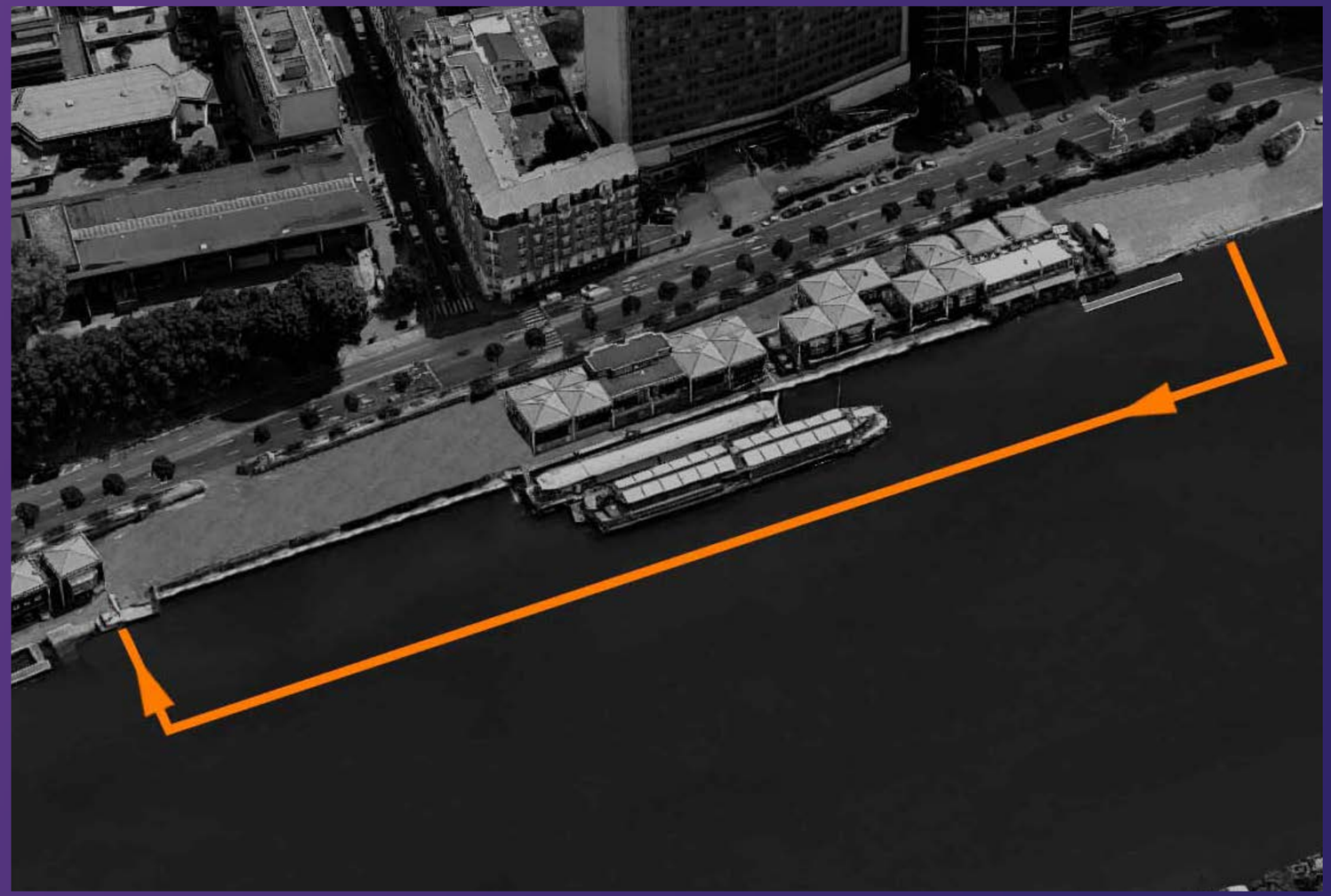
AVANT DE PASSER LE RELAIS À SON COÉQUIPIER OU SA COÉQUIPIÈRE.

L'ALTERNANCE DES ATHLÈTES EST FEMME, HOMME, FEMME, HOMME.

4.

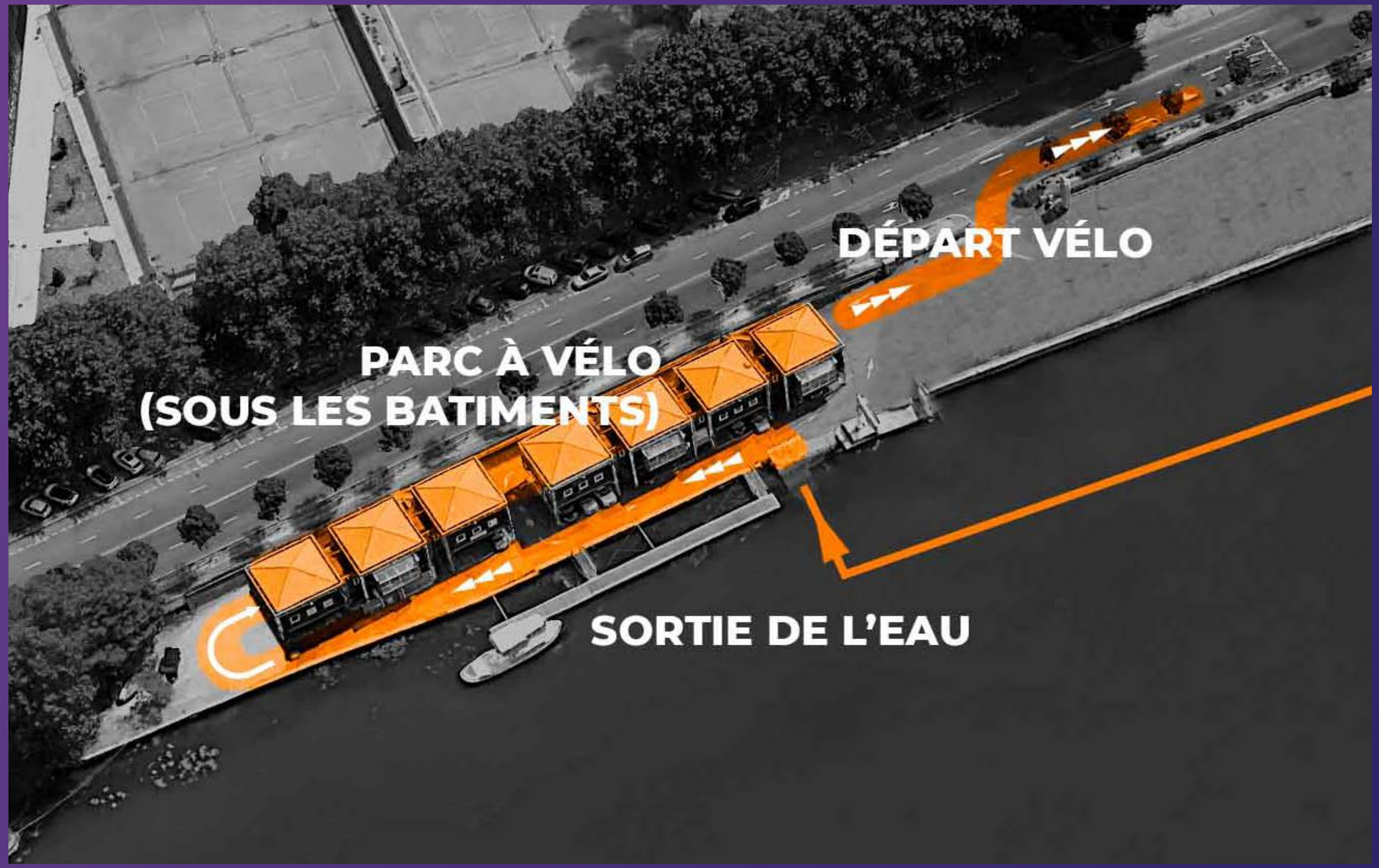
PARCOURS NATATION

PARCOURS NATATION ET ACCÈS AU PARC À VÉLO.
DÉPART DE LA NATATION SUR PONTON – ROLLING START ET RELAIS



4.

PARCOURS : T1



4.

PARCOURS VÉLO

4 TOURS DE 1,4 KM SUR UNE VOIE FERMÉE À LA CIRCULATION.
VIRAGE À 180°, DOSSARD VISIBLE DERRIÈRE.

4.

PARCOURS : T2

4.

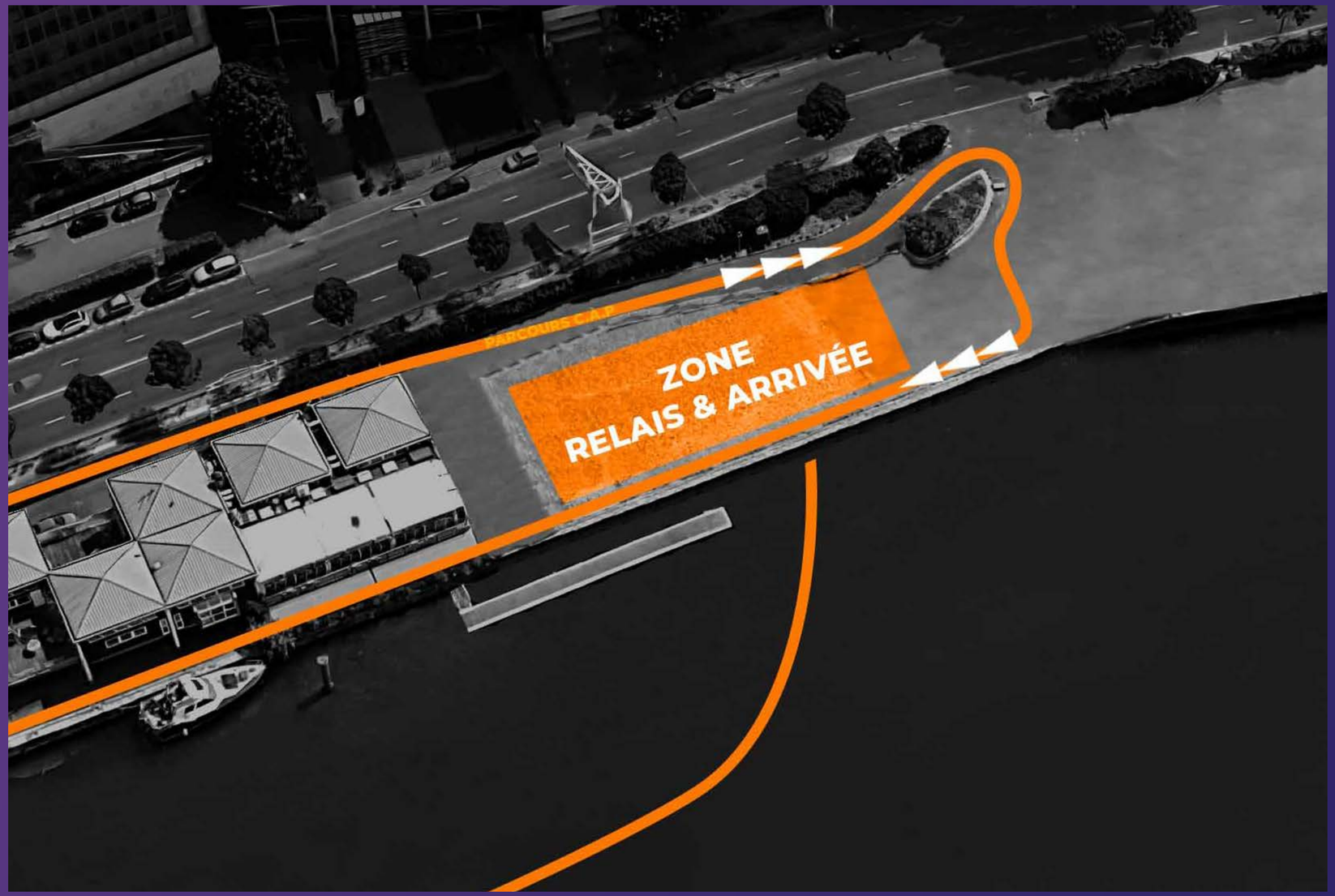
PARCOURS COURSE À PIED

3 TOURS DE 600 M
DOSSARD VISIBLE DEVANT

4.

PARCOURS : RELAIS & ARRIVÉE

LE RELAIS SE FERA AVEC LE COUREUR SUR LA QUAI
ET LE NAGEUR POSITIONNÉ **SUR LE PONTON**



5.

ZONE DE PÉNALITÉ

LA **ZONE DE PÉNALITÉ** SERA PLACÉE SUR LE PARCOURS COURSE À PIED AVANT L'ARRIVÉE.
AFFICHAGE DU NUMÉRO DE L'ATHLÈTE SUR UN PANNEAU SITUÉ AVANT LA ZONE DE PÉNALITÉ.
IL EST DE LA RESPONSABILITÉ DE L'ATHLÈTE DE PRENDRE CONNAISSANCE DE CETTE INFORMATION ET DE RÉALISER LA PÉNALITÉ.

LES NUMÉROS DES ATHLÈTES SANCTIONNÉS SERONT CLAIREMENT AFFICHÉS DÈS QUE POSSIBLE ET AU PLUS TARD AVANT LE PASSAGE DE L'ATHLÈTE DEVANT LE TABLEAU.

UN COEFFICIENT MULTIPLICATEUR EST APPLIQUÉ AUX ATHLÈTES AYANT COMMIS PLUSIEURS FAUTES.

TOUTE PÉNALITÉ DEVRA ÊTRE FAITE PAR L'UN DES MEMBRES DE L'ÉQUIPE AVANT DE FINIR L'ÉPREUVE.

SANCTION NON EFFECTUÉE = DISQUALIFICATION

RÈGLES D'ARBITRAGE

ENTRÉE AIRE TRANSITION :
• 3 POINTS D'ATTACHES ET DOSSARD À PRÉSENTER AUX ARBITRES À L'ENTRÉE DU PARC À VÉLO.
• CASQUE SUR LA TÊTE, JUGULAIRE ATTACHÉE ET AJUSTÉE

MATÉRIEL VÉLO :
• LE CINTRE CLASSIQUE EST OBLIGATOIRE, LES PROLONGATEURS SONT INTERDITS
• LES ROUES DOIVENT COMPORTER AU MINIMUM 16 RAYONS

ASPIRATION-ABRI AUTORISÉ SEULEMENT ENTRE LES CONCURRENTS DU MÊME RELAIS
ET DANS LE MÊME TOUR

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT :
• L'ABANDON DE DÉCHETS OU DE MATÉRIEL EST INTERDIT
SUR LE PARCOURS VÉLO SOUS PEINE DE DISQUALIFICATION

RAPPEL DES CARTONS

• JAUNE - AVERTISSEMENT

• BLEU - 5 SECONDES DE PÉNALITÉ

• ROUGE - DISQUALIFICATION

6. BARRIÈRE HORAIRE

DERNIER **DÉPART** VÉLO À **11H**

7. RAVITAILLEMENT

UN RAVITAILLEMENT SERA MIS EN PLACE
À **CHAQUE TRANSITION ET À L'ARRIVÉE**

8.

LOCATION DE COMBINAISONS

POSSIBILITÉ DE **LOUER DES COMBINAISONS DE NATATION**

DISPONIBILITÉS SUR LE SITE

DEMANDE ET RÉSERVATION À FAIRE PAR EMAIL **AVANT LE 3 OCTOBRE**

À **tri.relais.boulogne@gmail.com**

RÈGLEMENT (25 EUROS EN ESPÈCE) SUR PLACE LE 5 OCTOBRE

COMBINAISON À RÉCUPÉRER LE 5 OCTOBRE ET À RETOURNER EN ÉCHANGE D'UN CHÈQUE DE CAUTION DE 170 EUROS

9. ACCÈS AU SITE

PORT LEGRAND

QUAI LE GALLO BOULOGNE
EN FACE DE LA RUE GALLIENI

TRANSPORTS EN COMMUN À PRIVILÉGIER

MÉTRO :

LIGNE 9 - PONT-DE-SÈVRES
LIGNE 10 – RHIN ET DANUBE

BUS :

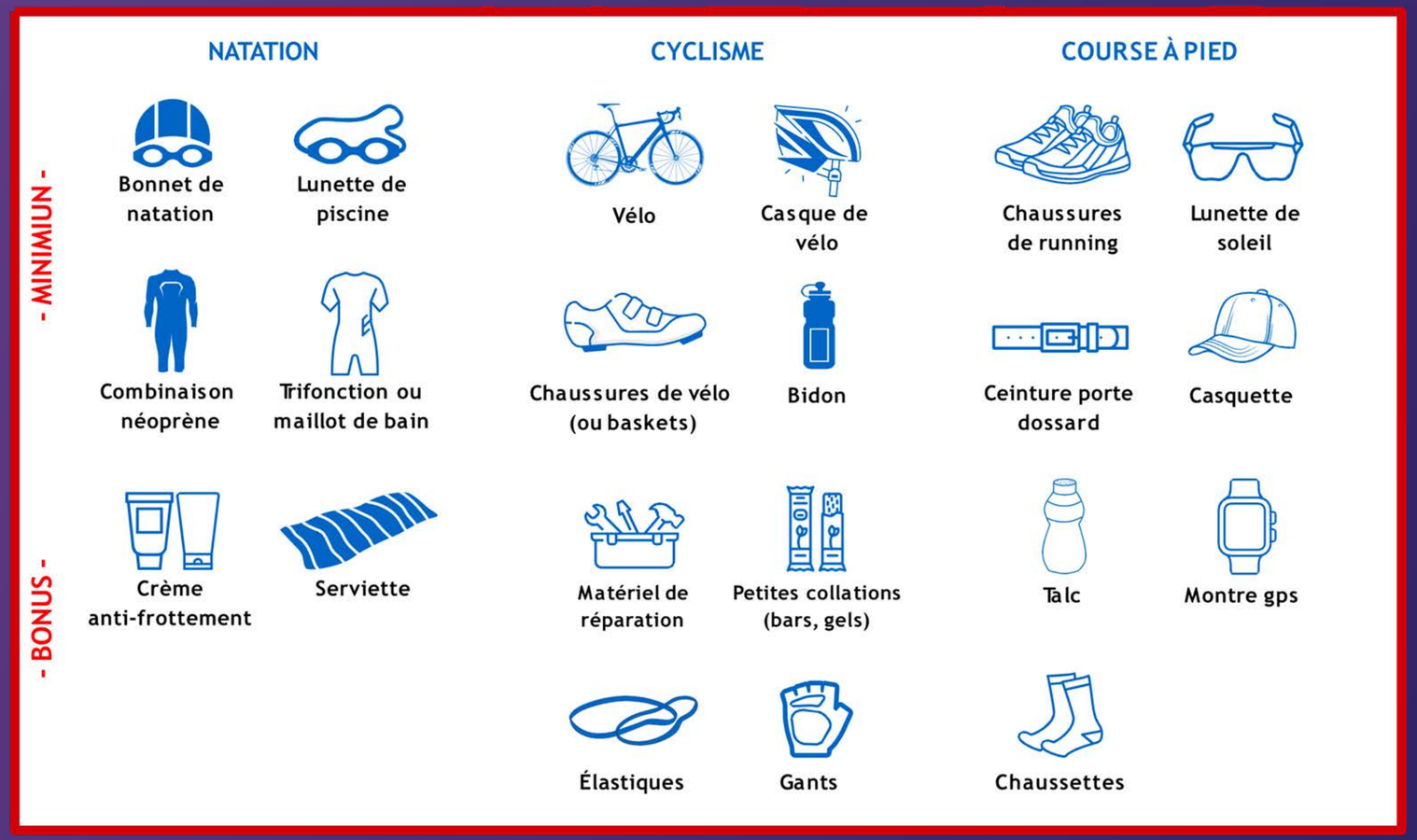
LIGNE 467 - ARRÊT GALLIENI

PORT LEGRAND, QUAI LE GALLO
EN FACE DE LA RUE GALLIENI 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT
ile-de-monsieur.hauts-de-seine.fr

10.

CHECK-LIST DU TRIATHLÈTE

CEINTURE PORTE-DOSSARD
& **BONNET DE BAIN OBLIGATOIRES** ET NON FOURNIS



11.

INSCRIPTIONS

- PAR **ÉQUIPE DE 4** (2 HOMMES + 2 FEMMES)
- JEUNES À PARTIR DE 2013 (NÉ AVANT LE 31 DÉCEMBRE 2013)
- ÉQUIPES PAR CATÉGORIES D'ÂGE 2025 (BENJAMINS, MINIMES, CADETS, JUNIORS, ADULTES)

- **PASS JOURNÉE** À PRENDRE EN LIGNE POUR LES NON-LICENCIÉS FFTRI

- **TARIFS:**
  - **60 EUROS** PAR ÉQUIPE
  - **40 EUROS** PAR ÉQUIPE POUR LES ÉQUIPES DE **CADETS ET MINIMES**

- **LOCATION DE COMBINAISONS** DE NATATION SUR DEMANDE PAR EMAIL À
tri.relais.boulogne@gmail.com
(DISPONIBILITÉS SUR TRIATHLONDEBOULOGNE.FR)

12.

CONTACTS

POUR TOUTE QUESTION :

tri.relais.boulogne@gmail.com