

## PRÉSENTATION DE LA MANIFESTATION

**Nom de l'épreuve :** TRIATHLON DUATHLON La « 0-3000 »

**Date :** Samedi 2 décembre 2023

**Lieu :** Saint-Pierre > Cilaos > Le Piton

*Pour le duathlon, le dossier est identique à celui du TRIATHLON, sauf la partie natation.  
Celle-ci est remplacée pour le duathlon par un parcours de course à pied (cf doc joint dans dossier Parcours)*

### Responsable de l'Organisation :

NOM : .....PIERRÉ..... PRÉNOM : .....François.....

CLUB OU STRUCTURE RESPONSABLE : .....LE CLUB TRIATHLON.....

ADRESSE : .....124 chemin summer, appt n°2, 97434, Saint-Gilles les Bains.....

TEL. PORTABLE : ...06 92 76 58 17..... EMAIL : .....f-pierre4@wanadoo.fr.....

### 1-Format de l'épreuve :

| Natation / Càp | Vélo  | Course à pied |
|----------------|-------|---------------|
| 1500 m / 5 km  | 45 km | 10 km         |

Appellation des épreuves :

Triathlon : 1500 m / 45 km / 10 km = la 0-3000. Arrivée = au sommet du Piton

Duathlon : 5 km / 45 km / 10 km = la 0-3000. Arrivée = au sommet du Piton

Triathlon : 1500 m / 45 km / 10 km = la 0-2000. Arrivée = au stade de Cilaos

Duathlon : 5 km / 45 km / 10 km = la 0-2000. Arrivée = au stade de Cilaos

### 2-Accessibilité :

*Épreuve individuelle, ou en relais, ouverte aux JUNIORS, SENIORS, VÉTÉRANS. Les cadets sont autorisés uniquement à participer dans le cadre d'un relais, en se limitant à une seule des trois épreuves.*

### 3-Participation :

NOMBRE **MAXIMUM** DE CONCURRENTS : .....1000.....

### 4-Licences Admises :

L'accès à l'épreuve est subordonné à l'âge du concurrent (cf. point 2 « Accessibilité » ci-dessus) et :

→ Soit la détention d'une licence F.F.Tri. Compétition,

→ La présentation d'un certificat médical précisant la non contre-indication à la pratique du triathlon / duathlon en compétition

→ Sous réserve d'une autorisation parentale pour les mineurs, du paiement de son coût, de la présentation d'une pièce d'identité officielle avec photo, du respect du Code du Sport concernant le certificat médical.

La MAIF (n° de contrat 43035505N) couvre l'ensemble de la course (bénévoles et coureurs), les couvertures d'assurance de la FFTRI (licences individuelles et assurance manifestation) ne s'appliquent pas sur la 0-3000.

### 5-Règlement :

*TOUS LES CONCURRENTS EN S'INSCRIVANT AUX COURSES ORGANISÉES (0-2000 ou 0-3000) ACCEPTENT AUTOMATIQUEMENT DE SE SOUMETTRE A TOUS LES ARTICLES DE RÈGLEMENT*

- Article 1 : des arbitres sont chargés de faire appliquer la règle d'interdiction du drafting, la circulation à l'intérieur des aires de transition, le respect du code de la route. Les règles de la FFTRI s'appliquent sauf précisions ci-dessous.

- Article 2 : le port du casque à coque dure est obligatoire, jugulaire serrée pendant toute la partie Vélo, et depuis le moment où le concurrent prend son vélo dans l'aire de transition, jusqu'au moment où il le repose

- Article 3 : le drafting est interdit. Une zone de pénalité est placée à environ 30 mètres de la zone de transition 2, pour les compétiteurs pénalisés, après avoir reçu un carton bleu présenté par l'arbitre, le temps de pénalité dans la zone = 3 mn

- Article 4 : toute aide extérieure est interdite sous peine de disqualification.

- Article 5 : le dossard fourni par l'organisation est placé dans le dos pour la partie vélo et sur le ventre pour la partie course à pied. Il doit toujours être visible, ne pas être plié, laisser apparaître le nom du sponsor. Il doit impérativement être fixé en **trois points d'attache**. **Un seul dossard sera fourni** par l'organisateur, **il faut donc prévoir une ceinture dossard**.
- Article 6 : pour des raisons de sécurité, l'organisateur peut être amené à annuler ou suspendre la partie natation, après avis consultatif de l'Arbitre Principal, s'il juge le niveau d'eau insuffisant ou impropre. **Deux paires de chaussures à prévoir par conséquent au moment du départ à Saint-Pierre**, en cas d'annulation de la natation et du remplacement de cette première épreuve par 5 km de course.
- Article 7 : **les trois médecins de course pourront à tout moment arrêter un concurrent** s'ils l'estiment nécessaire ; ils sont seuls juges en la matière et leur décision est sans appel.
- Article 8 : l'utilisation de produits illicites est strictement interdite, et extrêmement nuisible à la santé du sportif. Les athlètes, quel que soit leur niveau, sont susceptibles d'être contrôlés dans le cadre de la lutte contre le dopage.
- Article 9 : les concurrents sont tenus de **respecter les lieux de propreté** mis à la disposition sur le parcours, et ce dans le respect de la protection de l'environnement. Les tubes, barres, etc., remis à l'organisation dans les sacs course, ainsi que ceux positionnés dans le parc, sur les vélos ou près des chaussures seront numérotés en fonction du numéro de dossard du coureur. Tout déchet retrouvé sur le parcours et portant le numéro de dossard d'un coureur entraînera sa **disqualification**.
- Article 10 : des **ravitaillements** proposés par l'organisation seront accessibles à la sortie du parc à vélos, après le tunnel de Piterboth sur le parcours vélo, au stade de Cilaos à la fin du vélo, au Bloc, au gîte du Piton. **Aucun ravitaillement distribué par un tiers n'est autorisé, de même qu'aucune aide matérielle extérieure. Mais bien entendu vous pouvez emporter avec vous tout ce dont vous pensez avoir besoin. Il ne faut pas être aidé par quelqu'un d'extérieur, c'est ce que stipule les règles de la FFRJ.**  
Attention, pour des raisons de respect du Parc National, et du nombre de rotations hélicoptère limité, le ravitaillement situé au gîte ne sera composé que des éléments suivants : une barre de céréales et un litre d'eau par concurrent. **Le ravitaillement du Bloc sera donc le dernier ravitaillent complet** devant permettre aux concurrents de s'alimenter et de remplir leurs flasques avant l'ascension.
- Article 11 : **deux sacs** seront remis aux athlètes au moment du retrait des dossards. Le premier sac est appelé « sac natation ». L'athlète devra le déposer près de son vélo dans le parc Transition 1, il devra y ranger ses effets natation (ou de course à pied pour les duathlètes) à l'issue de la première épreuve. Ce « sac natation » sera remonté à Cilaos par l'organisation pendant la course, et sera à récupérer par l'athlète après son arrivée sur le stade de Cilaos, dans un endroit dédié. Le deuxième sac (« sac course à pied ») sera également monté par l'organisation à Cilaos, mais la veille de la course, pour que l'athlète puisse le trouver à son emplacement numéroté, dans le parc Transition 2, au stade de Cilaos. **Ce 2<sup>e</sup> sac devra donc être impérativement remis à l'organisation le jour où l'athlète vient chercher son dossard** (lieux et horaires précisés en point 6 de ce dossier). Il faut donc apporter au moment du retrait de votre dossard les affaires que vous utiliserez pour la partie course à pied. Les contenants (gourdes, flasques) **doivent être placés vides** dans les sacs, avec uniquement des pastilles ou de la poudre énergétique (l'athlète pourra les remplir d'eau au ravitaillement à la sortie de l'aire de transition 2). **Aucun sac ne sera récupéré le matin de la course. Le sac T2 ne pourra être accepté avec des gourdes ou flasques ou kamelbags pleins** (poids excessif et risques de fuite).

#### ARTICLES complémentaires mais SPECIFIQUES à LA 0-3000 :

Les 11 articles précédents s'appliquent à tous les coureurs, dont les coureurs de la 0-3000. Les suivants ne concernent que les coureurs de la 0-3000.

- Article 12 : les coureurs de la 0-3000 devront impérativement placer dans leur « sac course à pied » (qu'ils remettent à l'organisation le jour du retrait des dossards) un petit sac à dos montagne. Chaque coureur devra placer dans ce sac, pour la partie Trail, **une lampe frontale, un téléphone portable batterie chargée à minimum 90%, une couverture de survie, un vêtement chaud, deux barres ou gels énergétiques, une gourde d'eau (500 ml), un sifflet**. Il est de la responsabilité de l'athlète de remettre ce sac avec tous les effets précisés ci-dessus. Un contrôle pourra avoir lieu à tout instant, il est impératif de porter une attention particulière à la constitution de ce sac. Rappel : ce sac sera monté par l'organisation à Cilaos et disponible pour l'athlète à son emplacement dans le parc à vélo (stade). Pensez à des vêtements secs pour la redescente.
- Article 13 : pour la 0-3000, une **double barrière horaire est établie : au bloc 5h après le départ / au gîte 7h30 après le départ**. Les athlètes pourront donc ne pas être autorisés à monter au Piton : ceux qui se présenteront après 12h au lieu-dit Le Bloc (départ 6h + 5h = 11h) seront mis hors course et devront remettre leur puce de chronométrage aux bénévoles situés au Bloc. De même, les athlètes se présentant au Gîte du Piton après 13h30 (départ 6h + 7h30 = 13h30) ne seront pas autorisés à monter au sommet du Piton et remettront leur puce aux bénévoles situés au Gîte. Ils seront contraints d'abandonner et déclarés hors-course. **Tous ces horaires sont évidemment majorés de 30mn / 1h pour les concurrents partant en vagues 2 / 3**. Rappel (article 7) : les médecins de course pourront à tout moment arrêter un concurrent s'ils l'estiment nécessaire ; ils sont seuls juges en la matière et leur décision est sans appel.
- Article 14 : la présence d'un accompagnateur (**Personal Pacer**) est autorisée (pas obligatoire) sur la partie trail. Il assure la sécurité de l'athlète en cas de problème, mais ne peut en aucun cas porter son sac ou l'aider dans son effort physique.
- Article 15 : les bâtons de marche ne sont pas autorisés.
- Article 16 : **les vélos seront à récupérer le jour même de la course, pas le lendemain matin**. Ils pourront être récupérés par une tierce personne, uniquement si elle présente une attestation précisant le nom du coureur, le numéro de dossard et une copie de sa pièce d'identité.
- Article 17 : L'arrivée de la 0-3000 se situe au sommet du Piton. Il s'agit de la fin de la course pour les athlètes. La redescente est donc sous la responsabilité individuelle de l'athlète. Néanmoins, **le dispositif de sécurité, l'assistance médicale, les ravitaillements, notamment restent à disposition des concurrents**. A

l'arrivée du dernier concurrent, les membres de l'organisation accompagnent les coureurs dans la redescente, dans un esprit de partage, d'entraide et de solidarité, et en veillant au respect des consignes de propreté et de respect du site.

- Article 18 : Règles de pénalisation ou disqualification des concurrents (liées au respect du *code de bonne conduite au sein du Parc National de la Réunion*) :
- En cas d'abandon de déchets même biodégradables,
- En cas d'atteinte volontaire aux plantes ou aux animaux,
- En cas d'allumage de feux en dehors des places à feu aménagées à cet effet,
- En cas d'utilisation de raccourcis et donc de dégradation des espaces non prévus dans le parcours,
- En cas d'agression physique ou verbale d'un agent

## 6-Primes et récompenses :

Les classements individuels (0-3000 Tri / 0-3000 DU ; 0-2000 Tri / 0-2000 DU) permettront de récompenser les 3 premières Femmes et les 3 premiers Hommes au scratch, et la première et le premier de chacune des catégories Juniors F. et H., Séniors F. et H., Vétérans F. et H. Les classements Relais (0-3000 uniquement : pas de relais sur la 0-2000) permettront de récompenser par une coupe les trois premières équipes au scratch et la première équipe des catégories Femmes, Hommes, Mixtes.

Des primes de course sont mises en place, elles s'élèvent à 1500 euros. Elles seront distribuées sur les classements scratchs féminins et masculins uniquement, sur le triathlon et le duathlon de la 0-3000, et seulement si les catégories Scratch Femmes et Scratch Hommes comptabilisent au minimum 10 partants.

Les primes sont ainsi réparties : 200 euros / 100 euros / 50 euros pour respectivement le 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> scratch Hommes et Femmes en Triathlon et Duathlon de la 0-3000. Deux primes de 50 euros seront adjugées après tirage au sort.

## 7-Déroulement horaire de l'épreuve :

*Rappel : aucune remise de dossard n'aura lieu le matin de la course.*

| PLANANNING   | Horaire Début       | Horaire Fin | Lieu                               |
|--|---------------------|-------------|------------------------------------|
| <b>Ouverture du Parc à vélos</b>                   | 4 H                 |             | Lagon de Saint-Pierre, poste MNS 1 |
| <b>Début Fermeture du Parc à vélos</b>             | 5 H 30              |             | Lagon de Saint-Pierre, poste MNS 1 |
| <b>Fermeture définitive du Parc à vélos</b>        | 5 H 40              |             | Lagon de Saint-Pierre, poste MNS 1 |
| <b>Exposé d'avant course (briefing)</b>            | 5 H 45              |             | Lagon de Saint-Pierre, poste MNS 1 |
| <b>Départ natation, deux vagues</b>                | 6 H et 6 H 30 et 7h |             | Lagon de Saint-Pierre, poste MNS 1 |
| <b>Arrivée du 1<sup>er</sup> concurrent 0-2000</b> | 8 H 45              |             | Stade Athlétisme de Cilaos         |
| <b>Arrivée du 1<sup>er</sup> concurrent 0-3000</b> | 10 H 30             |             | Sommet Piton des neiges            |
| <b>Clôture de la course 0-2000</b>                 | 12 H 45             |             | Stade Athlétisme de Cilaos         |
| <b>Clôture de la course 0-3000</b>                 | 16 H                |             | Sommet Piton des neiges            |
| <b>Remise des récompenses 0-2000</b>               | 11 H                |             | Stade Athlétisme de Cilaos         |
| <b>Remise des récompenses 0-3000</b>               | 19 H                |             | Stade Athlétisme de Cilaos         |

## Parcours Natation

Distance **TOTALE** à parcourir : 1500 mètres, soit 2 tours (cf. Annexes pour le plan du parcours)

*NB : pendant que les triathlètes nagent, les duathlètes font un parcours de 5 km de course à pied, cf. parcours en annexe*

## Organisation de la Sécurité du Parcours Natation

### 1 - Responsable Natation :

|    | Nom     | Prénom   | Adresse                                      | Tél.       | Mail                            |
|----|---------|----------|--|------------|---------------------------------|
| Mr | CYRILLE | Philippe | 2 chemin Maxilmus<br>97410 Ravine des Cabris | 0692777236 | philippe.cyrille@<br>hotmail.fr |

### 2 - Moyens de Sécurité mis en place :

A - Les bateaux (pour une natation en plan d'eau naturel) :

|                         |     |  |                  |
|-------------------------|-----|--|------------------|
| bateaux ouvreurs        | Oui |  | Nombre = 1 kayak |
| bateaux de surveillance | Oui |  | Nombre = 1 kayak |

B - Moyens humains prévus pour la sécurité de la course :

|   |     |     |                     |
|---|-----|-----|---------------------|
| Surveillants possesseurs du BASSA à jour de révision quinquennale (1 obligatoire)       | Oui | non | si oui : nombre = 2 |
| Surveillants en bateau (kayak)  | Oui | non | si oui : nombre = 2 |
| Cf. descriptif dans le dossier joint intitulé « Déclaration de manifestation nautique » |     |     |                     |

C - Moyens de transmissions utilisés lors de l'épreuve :

|                    |     |     |
|--------------------|-----|-----|
| téléphone portable | Oui | non |
| radio – cibiste    | Oui | non |

**NOMBRE DE BENEVOLES NATATION : 6**

**NOMBRE DE BENEVOLES SUR Course à Pied DUATHLON : 4**

**Emplacement et détails des tâches dans le doc Parcours en annexe**

## Parcours Vélo

Distance **TOTALE** à parcourir : ...45 km...

*Cf. Plan du parcours cycliste en annexe*

## Organisation de la Sécurité du Parcours Cycliste

### 1 - Responsable Cyclisme :

|         | Nom    | Prénom   | Adresse  | Tél. et mail                       |
|---------|--------|----------|--|------------------------------------|
| Mr, Mme | PIERRE | François | 79 rue des engagés<br>Lot. Vert lagon. La Saline | 0692765817<br>f-pierre4@wanadoo.fr |

### 2 - Signaleurs sur parcours cycliste :

A - Nombre de signaleurs (bénévoles) : .....48.....

Détails :

Bénévoles du Parc à vélos à Sortie de Saint-Pierre : 19

Bénévoles de la Sortie de Saint-Pierre à l'entrée de la Route de Cilaos : 14

Bénévoles sur la route de Cilaos : 6

Bénévoles de l'entrée de Cilaos jusqu'au Stade : 9

## Emplacement et détails des tâches dans le doc Parcours en annexe

B - Équipement de chaque signaleur :

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| panneaux de signalisation adaptés              | oui | non |
| tenue de reconnaissance (obligatoire) : soit : |     |     |
| baudrier / chasuble                            | oui | non |
| brassard / T-Shirt organisation                | oui | non |

### 3 - Moyens de Transmission des Signaleurs sur parcours cycliste :

A - Nombre de signaleurs équipés d'un système de transmission : .....48.....

B - Système de transmission utilisé lors de l'épreuve :

|                    |     |     |
|--------------------|-----|-----|
| téléphone portable | oui | Non |
| radio - cibiste    | oui | Non |

### 4 - Véhicules de Course sur parcours cycliste :

CYCLISME : - véhicule ouvreuse  OUI  NON

Quel type de véhicule : MOTOS

Nombre : .....1.....

- véhicule balai  OUI  NON

Quel type de véhicule : Ambulance

Nombre : .....1.....

## Parcours Course à pied

Distance **TOTALE** à parcourir : 10 km (TRJ / DU Cilaos) ou option Montée Piton (0-3000)

Cf. Plan détaillé des parcours en annexe

### Organisation de la Sécurité du Parcours Pédestre

#### 1 - Responsable Course à pied :

|     | Nom     | Prénom   | Adresse                                      | Tél.       | Mail                            |
|-----|---------|----------|--|------------|---------------------------------|
| Mme | CYRILLE | Philippe | 2 chemin Maxilmus<br>97410 Ravine des Cabris | 0692777236 | philippe.cyrille@<br>hotmail.fr |

#### 2 - Signaleurs Course à pied :

A - Nombre de signaleurs : .....20.....

Bénévoles sur Partie 1 (route) = 11

Bénévoles sur Partie 2 (trail) de la 0-3000 = 9

Total Bénévoles Course à pied = 20

## Emplacement et détails des tâches dans le doc Parcours en annexe

B - Équipement de chaque signaleur :

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| panneaux de signalisation adaptés              | oui | non |
| tenue de reconnaissance (obligatoire) : soit : |     |     |
| baudrier / chasuble                            | oui | non |
| brassard / T-Shirt organisation                | oui | non |

### 3 - Moyens de Transmission des Signaleurs Course à pied :

A - Nombre de signaleurs équipés d'un système de transmission : .....20.....

B - Système de transmission utilisé lors de l'épreuve :

|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| téléphone portable | <input checked="" type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non            |
| radio - cibiste    | <input type="checkbox"/> oui            | <input checked="" type="checkbox"/> non |

#### 4 - Véhicules de Course sur le parcours pédestre :

**COURSE A PIED** (sur le Triathlon et Duathlon de Cilaos uniquement) :

- véhicule ouvreuse  OUI  NON
- Quel type de véhicule : *VTT* Nombre : .....1.....
- véhicule balai  OUI  NON
- Quel type de véhicule : *VTT* Nombre : .....1.....

## Couverture et Sécurité Médicale

### 1 – Médecins ou Société de secours

A - Nombre de médecins ou société prévue pour la sécurité médicale de la course : 3 médecins + 3 infirmiers

Ainsi que 2 équipages complets d'ambulances.

Médecin ou Société de secours

|    |                       |               |  |                       |
|----|-----------------------|---------------|--|-----------------------|
|    | Nom                   | Prénom        |  | Tél. Portable         |
| Dr | <i>RUN Assistance</i> | <i>Sports</i> | <i>10 rue des collines du Lambert<br/>97427 Etang Salé les Hauts</i> | <i>06 92 31 16 65</i> |

Autres Médecins ou Société de secours

|     |                                 |  |  |                       |
|-----|---------------------------------|--|--|-----------------------|
|     |                                 |  |  | Tél. Portable         |
| Sté | <i>AMBULANCES Ouest Express</i> |  | <i>31 av. de la commune de Paris<br/>97420 Le Port</i> | <i>06 92 21 55 33</i> |

### PRECISIONS SUR LE DISPOSITIF MIS EN PLACE :

Les prescriptions du Médecin de la Ligue sont les suivantes

Elles pourront être modifiées si besoin selon avis des autorités médicales compétentes qui instruiront le dossier.

Nous prévoyons trois équipes médicales et deux ambulances.

- 1) La première équipe médicale assure la partie natation puis progresse jusque Cilaos avec les vélos pour médicaliser l'arrivée des premiers vélos. A l'issue du parcours vélo, cette équipe médicale 1 reste stationnée sur le stade de Cilaos (lieu d'arrivée).
- 2) La deuxième équipe médicale assure la partie course à pied. Le médecin se positionnera au gîte du Piton, et les deux infirmiers seront au sommet du Piton.
- 3) La troisième équipe (médecin + infirmier) reste stationnée au lieu-dit Le Bloc, avant le début de la montée du Piton
- 4) Deux ambulances sont prévues. L'une en serre file, et l'autre avec la tête de course. Celle de la tête de course se gare au départ du sentier du Bloc. La serre file se positionne au parc arrivée vélo.

TOUS LES BENEVOLES DES DIFFERENTS PARCOURS SERONT DES BENEVOLES DU CLUB EN GRANDE MAJORITE DE L'ASSOCIATION COUP DE MAINS.

Une filière d'appel de secours pour les coureurs et les bénévoles sera organisée, avec téléphone portable obligatoire et numéro unique d'appel d'urgence (celui du médecin responsable de la course).

Cette disposition permet de limiter les errances d'alerte en cas de problème.

*B - Moyens de transmissions utilisés par tous les médecins lors de l'épreuve :*

|                    |     |     |
|--------------------|-----|-----|
| téléphone portable | oui | non |
| radio – cibiste    | oui | non |

*C - Positionnement des secours :*

|                    |     |     |
|--------------------|-----|-----|
| sortie de l'eau    | oui | Non |
| aire de transition | oui | Non |
| ligne d'arrivée    | oui | Non |

## 2 – Personnels dédiés à la Sécurité médicale :

|                    |     |     |                     |
|--------------------|-----|-----|---------------------|
| Société de secours | oui | non | si oui : nombre = 2 |
| Pompiers           | oui | non | si oui : nombre     |
| Société privée     | oui | non | si oui : nombre = 1 |

## 3 - Moyens de Sécurité sanitaire mis en place :

*A - Organisme fournissant les véhicules de transport sanitaire :*

|                    |     |     |                     |
|--------------------|-----|-----|---------------------|
| Société de secours | oui | non | si oui : nombre = 1 |
| Pompiers           | oui | non | si oui : nombre     |
| Société privée     | oui | non | si oui : nombre = 1 |

*B - Moyens de transmissions utilisés par les véhicules sanitaires lors de l'épreuve :*

|                    |     |     |
|--------------------|-----|-----|
| téléphone portable | oui | non |
| radio - cibiste    | oui | non |

*C - Positionnement des véhicules de transport sanitaire lors de l'épreuve :*

|                    |     |     |
|--------------------|-----|-----|
| sortie de l'eau    | oui | non |
| aire de transition | oui | non |
| Ligne d'arrivée    | oui | non |