

15 JUIN 2014  
18<sup>E</sup> ÉDITION

**TRIATHLON**  
Lac des Sapins

Le meilleur de l'homme

Le meilleur de la nature



**14 et 15 JUIN 2014**  
Cublize/69

### **Racines**

Le Triathlon est une rencontre.

L'athlète est face à lui-même, dans un engagement total et absolu. Unis dans l'effort, les concurrents deviennent partenaires du même objectif.

Convaincus des mêmes valeurs, partenaires, organisation, bénévoles et participants font de cet événement une fête et transforment le respect naturel en réalité.

Le meilleur de l'homme rencontre le meilleur de la nature : c'est le Triathlon du Lac des Sapins.

2014, 18<sup>ème</sup> édition d'une épreuve devenue partage, sans cesse renouvelée, toujours plus forte et belle.

Cette année encore, la rencontre aura lieu et nous sommes fiers de vous savoir au rendez-vous.

### **Alain Dessablons**

Président du Comité  
d'Organisation

### **Michel Falconnier**

Responsable Technique  
de l'Organisation



Le triathlon est sans doute la discipline sportive la plus exigeante, avec l'enchaînement de ses trois épreuves, natation, cyclisme et course à pied. Le triathlon du lac des Sapins propose un parcours difficile qui rassemble des athlètes qui ont la passion de leur sport, la volonté de se dépasser, le respect des autres et de l'environnement, des valeurs qui me sont chères.

Mais cette épreuve permet aussi de profiter d'un écrin de verdure au sein des vallons du Beaujolais qui déploient ses étendues vastes et mouvementées. Les participants sont chaque année plus nombreux à profiter des richesses des territoires du nouveau Rhône.

Au nom du Département, je suis fier d'accueillir, cette année encore, cette compétition avec près de 1 200 concurrents qui vont se mesurer dans ce paysage grandiose qui me tient à cœur. Une organisation exemplaire, avec l'appui de très nombreux bénévoles. Le sourire et la fierté des triathlètes "finishers" font de cet événement sportif, un rendez-vous incontournable pour les passionnés de sport. Participants et spectateurs vivent à chaque fois un moment d'une belle intensité. Je souhaite que cette 18<sup>ème</sup> édition rencontre un succès international.

**Danielle Chuzeville**

Présidente du Conseil général du Rhône

Notre nouvelle communauté est heureuse de vous accueillir pour cette nouvelle édition d'un événement désormais incontournable dans le paysage du triathlon en France.

Une épreuve unique où votre effort respecte et transcende notre cadre de vie et nos valeurs.

Une épreuve à taille humaine où chacun, athlète et organisateur, met un point d'honneur à se dépasser.

Bonne épreuve à vous.

**Michel Mercier**

Président de la Communauté de Communes de l'Ouest Rhodanien  
Maire de Thizy-les-Bourgs

C'est ainsi que nous voyons notre tourisme, ainsi que nous le faisons vivre : avec volonté, force et actions pour l'homme et son environnement.

Le Triathlon du Lac des Sapins puise dans les valeurs sportives et dans nos paysages, il respire et vibre au rythme des épreuves, par et pour nos athlètes.

En 2014, il porte encore plus haut les couleurs multiples d'une terre de nature et de beauté.

**Paul Buchet**

Président de l'Office de Tourisme du Lac des Sapins et du Pays d'Amplepuis-Thizy



# Racines

## Sommaire

4/5 Le meilleur de l'homme

6/7 Agir Nature®

8/11 Le meilleur de l'épreuve

12/13 Les plans des parcours

14/15 Le règlement

16/17 Les horaires

18/19 Les partenaires



## Le meilleur de l'homme

Athlètes et organisation

# Cœur

**L'organisation de l'épreuve est basée sur l'émotion et la rigueur.**

Une émotion partagée par le Comité d'Organisation, les bénévoles et les partenaires.

Une rigueur évidente pour le bien-être et la performance des compétiteurs.

Cette émotion et cette rigueur nous rassemblent et nous animent.

Les arbitres, les organisateurs, les bénévoles chaleureux sont les garants du plaisir des participants, de leur sécurité et de l'ambiance unique de l'évènement.



## Ceux qui font l'épreuve

Nos participants sont le cœur du Triathlon du Lac des Sapins.

Ils l'ont fait naître et ils le font grandir, année après année.

Ce sont leurs efforts qui dictent le sérieux de notre organisation et renouvellent notre plaisir.

A chaque édition, notre volonté est de leur rendre au centuple tout ce qu'ils nous donnent, un triathlon à leur image : beau, intense, sans compromis.

## Ceux qui créent le partage

Les Bénévoles Chaleureux du Triathlon du Lac des Sapins créent la convivialité à chaque seconde de l'évènement.

Ils accueillent, veillent à la sécurité, participent aux ravitaillements et à l'épongeage.

Toujours plus nombreux, ils vont de plus en plus loin dans leur dévouement :

- » Accueil
- » Veille au respect naturel
- » Remise des dossiers
- » Aire de transition
- » Sécurité natation
- » Sécurité circuit vélo et course à pied
- » Ravitaillement natation, vélo, course à pied
- » Postes d'épongeage
- » Accueil sur ligne d'arrivée
- » ...

## Ceux qui nous font vibrer

Nos valeurs vont bien au-delà de la performance : la volonté, la solidarité, le respect.

Le Triathlon du Lac des Sapins encourage et soutient ceux qui croient en ces valeurs comme nous y croyons.

Depuis 20 ans, l'association **Rêves** permet chaque jour aux enfants et adolescents atteints de maladies graves de réaliser leurs plus beaux rêves.

Parce qu'un enfant malade a besoin de se raccrocher à des projets qui le portent, à croire en ses rêves, le Triathlon du Lac des Sapins est heureux de soutenir l'association **Rêves** dans son action de partage

L'association **Rêves** est reconnue œuvre de bienfaisance et compte plus de 700 bénévoles répartis près de chez vous, dans 37 délégations départementales. A ce jour, près de 4 000 rêves d'enfants ont été réalisés.

**Plus d'informations : [www.reves.fr](http://www.reves.fr)**





# Agir Nature<sup>®</sup>

La nature est un acte

**Une gamme d'outils dédiés au respect de l'environnement et destinés à tout type d'évènements sportifs ou autres.**

Agir Nature<sup>®</sup> est à la fois une marque et une promesse, nées d'un unique constat : le respect naturel n'est pas une idéologie et ne doit pas être un simple discours.



Le Développement Durable doit être actif. A son humble niveau, l'Organisation du Triathlon du Lac des Sapins, soutenue par ses partenaires, a voulu développer des solutions concrètes.

Chaque outil de la gamme apporte :

- | Une réduction significative de l'impact sur l'environnement,
- | Une économie naturelle et humaine dans le cadre de son utilisation,
- | Un confort supplémentaire pour les utilisateurs, organisateurs et participants.

Nous comptons sur vous pour nous aider dans cette voie et contribuer à faire de votre Triathlon une épreuve sportive exemplaire sur les questions liées au respect de l'homme, de la nature et du développement durable.

La motivation de notre Organisation est aussi celle de notre territoire du Pays d'Amplepuis-Thizy, voué à devenir Eco-Territoire à l'horizon 2015.

Avec les efforts de nos partenaires, les remarques des participants, Agir Nature® est appelée à s'enrichir de nouveaux outils, de nouvelles solutions.

L'Organisation du Triathlon du Lac des Sapins est fière d'avoir créé Agir Nature® et invite ceux qui partagent notre volonté à nous contacter pour échanger autour de cette vérité incontournable : la nature est un acte.



# Sève



# Le meilleur de l'épreuve

Confort et sécurité



**Parce que tous les triathètes partagent les mêmes émotions et la même quête de performance, le Triathlon du Lac des Sapins comprend une épreuve Distance M et un parcours Distance L.**

Les triathètes peuvent également courir l'épreuve en équipe sous forme de relais.

Nous mettons en place une formule de course accessible aussi bien aux équipes composées de paratriathètes qu'aux équipes mixtes (paratriathètes et athlètes valides).

L'organisation garantit les meilleures conditions d'accès spécifiquement liées aux différents handicaps.

L'épreuve reste bien sûr ouverte aux athlètes Handisport ou valides et non licenciés FFTRI.

# Souffle

## Celle qui assure le confort

Pour cette 18<sup>e</sup> édition, nous remettons une éco-lingette hypoallergénique et 100 % biodégradable. Chaque participant la conservera pendant toute la course.

Aucune éponge synthétique ne sera jetée. Pas de pollution et une réduction considérable du travail fastidieux de ramassage pour les bénévoles. Les triathlètes peuvent conserver leur éco-lingette après l'épreuve, pour leurs entraînements par exemple. Son contact doux et sa texture en font un objet que l'on ne jette pas.

Il y a 5 postes d'épongeage sur le circuit Course à Pied (10 pour le Distance L) et 1 à l'arrivée dans l'espace fin de course.

Avant l'éco-lingette, les concurrents devaient récupérer une éponge synthétique à chacun de ces postes. A titre indicatif, 5 660 éponges synthétiques potentiellement polluantes étaient utilisées pour l'épreuve.

En 2014, seulement 1 300 éco-lingettes seront distribuées.

## Ceux qui garantissent la sécurité

Le Triathlon du Lac des Sapins privilégie le confort et la tranquillité d'esprit des compétiteurs.

Les participants se concentrent sur la course, en toute confiance.

2 urgentistes, 7 infirmiers et 19 secouristes assurent une présence permanente et d'une extrême vigilance pendant les parcours.

La société **Dokever**, spécialiste de l'assistance médicale événementielle, renforce par son expertise et ses moyens les garanties de sécurité de l'épreuve.

Pour le bien-être des compétiteurs, l'organisation met en place :

Sur la boucle course à pied

- » Un poste de médicalisation fixe
- » Un poste Kinésithérapeutes et un poste Ostéopathes
- » Une équipe médicale mobile

Sur l'aire de fin de course

- » Un poste de médicalisation fixe
- » Un poste Kinésithérapeutes et un poste Ostéopathes

## Ceux qui protègent l'effort

Anticiper, préparer, accompagner : pour nous deux partenaires **ZAMST** et **EOVI**, comme pour vous triathlètes, ces mots ont du sens : celui d'une préparation physique sûre, d'un effort produit dans les meilleures conditions, et du meilleur confort d'après-épreuve.

Cette année, nous avons le plaisir d'offrir à chacun de nos concurrents, sur place, le jour de l'épreuve, un cadeau exceptionnel d'une valeur de 50 € : le IW-1, système de glaçage de compression employé par les plus grands athlètes.

Issu des technologies médicales préparatoires et compensatoires à l'effort, il vous offre confort et protection avant et après l'événement sportif.

Le système IW-1 de ZAMST a été étudié et conçu en collaboration avec les meilleurs experts médicaux, les meilleurs compétiteurs sportifs.

Il représente également toutes les valeurs de protection et d'assurance de notre partenaire EOVI, mutuelle de prévoyance et complémentaire santé.

Respect de l'athlète, préparation adaptée, confort d'après épreuve, ce cadeau coule de source pour notre organisation et nos généreux partenaires.

Grâce à ZAMST et EOVI, l'édition 2014 du Triathlon du Lac des Sapins sera plus généreuse et plus sûre que jamais !

[www.eovi.fr](http://www.eovi.fr)

[www.zamst.fr](http://www.zamst.fr)

**EOVI** mutuelle

**ZAMST** ATHLETE SAVER  
[www.zamst.com](http://www.zamst.com)



# Le meilleur de l'épreuve





## Ravitaillement

### Natation

- | 150 m après la sortie natation
- | Composition : Thé chaud, Café chaud, eau plate, Coca-cola, Bananes, Pain d'épices

### Cyclisme

- | 3 ravitaillements solides et liquides pour le DM, 6 pour le DL
- | Composition : sur les 3 postes, Bananes, Pain d'épices, Sucre, Raisins secs, Coca-cola
- | Chapelle de Mardore et Meaux-la-Montagne, eau en bidon 650 ml

### Course à pied

- | 6 ravitaillements solides et liquides DM, 12 pour le DL
- | Composition : Eau plate en gobelet, Coca-cola, Bananes, Pommes, Pain d'épices, Chocolat, Sucre, Raisins secs
- | Fromage, biscuits salés, pain

### Fin de Course

ATTENTION ! A votre entrée dans la zone de fin de course, nous vous remettons un gobelet à usage perpétuel et recyclable. Ce gobelet sera exigé à votre sortie. Ce dispositif nous permet de réduire l'usage de gobelets biodégradables

- | Composition : Eau plate, Eau gazeuse, Coca-cola, Bananes, Pommes, Pain d'épices, Chocolat, Sucre, Raisins secs
- | Fromage, biscuits salés, pain

## Distance L

- | 3 kilomètres de natation
- | 100 kilomètres de vélo
- | 20 kilomètres de course à pied

## Distance M

- | 1 500 mètres de natation
- | 50 kilomètres de vélo
- | 10 kilomètres de course à pied



## Jours J-1 et J : à savoir

- | Le stationnement est prévu sur le parking côté plage du site du Lac des Sapins
- | Le retrait des dossards s'effectue dans le village exposants côté plage
  - » Samedi de 14h30 à 18h30
  - » Dimanche de 6h00 à 8h00
- | **N'oubliez pas :**
  - » Votre licence originale 2014 et celle de votre collègue si vous retirez son dossard
  - » Une pièce d'identité
- | Placez votre numéro de dossard sur la tige de selle
- | Préparez votre vélo, votre casque, vos affaires personnelles. Placez-les dans l'aire de transition
- | Déposez votre matériel dans l'aire de transition :
  - » Samedi 14 de 14h30 à 18h30 - Fermeture 19h
  - » Dimanche 15 de 6h30 à 8h30
- | Repérez le sens de circulation dans l'aire de transition
- | Repérez les départs et arrivées des différents parcours
- | Visitez les différents exposants du village
- | Assistez au briefing des courses sur la scène dans le village à 19h00
- | Pour ceux qui ont réservé, Pasta Party à partir de 19h45 à l'Auberge de la Voisinée, côté digue (ne pas oublier votre ticket repas)

# Les plans des parcours

Distance M : 1,5 km / 50 km / 10 km

Distance L : 3 km / 100 km / 20 km



## Parcours Natation

**Distance M :**

1 boucle de 1,5 km

**Distance L :**

2 boucles de 1,5 km

## Parcours Vélo

**Distance M :**

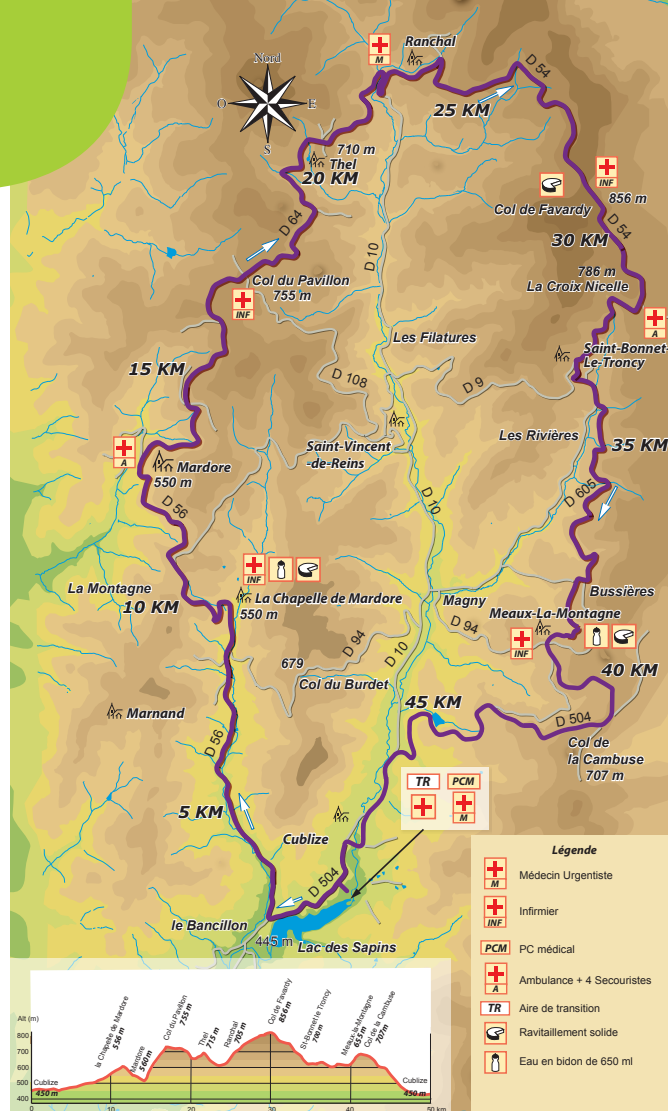
1 boucle de 50 km

» Dénivelé total positif : 665 m

**Distance L :**

2 boucles de 50 km

» Dénivelé total positif : 1330 m





## Parcours Course à pied

**Distance M** : 1 boucle soit 10 km

» Dénivelé total positif : 158 m

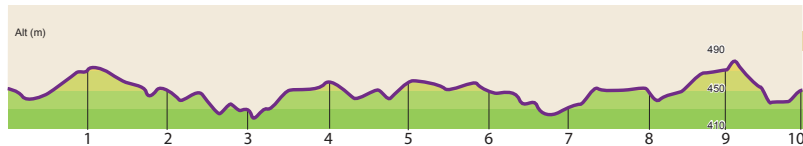
**Distance L** : 2 boucles soit 20 km

» Dénivelé total positif : 316 m



R1 à R6 = ravitaillement solide et liquide

EP1 à EP6 = poste d'épongeage (uniquement de l'eau)





# Le règlement

Les concurrents se conforment au cahier des charges de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) et au règlement de l'épreuve.

## INDIVIDUELS

Distance M et Distance L : Epreuves ouvertes aux licenciés FFTRI compétition 2014.

| Pour les non licenciés FFTRI :

- » Le DM est accessible à partir de juniors nés en 1996 et avant (avec un Pass Compétition + certificat médical de moins d'un an à la date du 15 juin et comportant la mention "Apte à la pratique en compétition du Triathlon")
- » Le DL est accessible à partir de seniors nés en 1994 et avant (avec un Pass Compétition + certificat médical de moins d'un an à la date du 15 juin et comportant la mention "Apte à la pratique en compétition du Triathlon")
- » (Code du sport - Réglementation Sportive FFTRI 2013 / 2014)

## RELAIS

Possibilité de constituer une équipe en relais sur les deux formats de distance avec seulement 2 concurrents, cependant, celui qui effectuera les 2 épreuves doit remplir les conditions qui suivent :

Distance M : celui qui fait 2 épreuves doit être impérativement junior, sénior ou vétéran.

Distance L : celui qui fait 2 épreuves doit être impérativement sénior ou vétéran.

**NAGEUR**, seule la licence FFN 2014 vous dispense du certificat médical pour la partie natation.

- » Pour le DM, vous devez obligatoirement être MINIME (né en 2000 et avant)
- » Pour le DL, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1998 et avant)

**CYCLISTE**, seule la licence FFC 2014 vous dispense du certificat médical pour la partie vélo.

- » Pour le DM, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1998 et avant)
- » Pour le DL, vous devez obligatoirement être JUNIOR (né en 1996 et avant)

**COUREUR A PIED**, seule la licence FFA 2014 vous dispense du certificat médical pour la partie course à pied.

- » Pour le DM, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1998 et avant)
- » Pour le DL, vous devez obligatoirement être JUNIOR (né en 1996 et avant)

**Attention :** Le certificat médical doit avoir moins d'un an à la date du 15 juin et comporter la mention "Apte à la pratique en compétition de la Natation ou du Vélo ou de la Course à pied".

## TITRES DE CHAMPIONS RHÔNE-ALPES

Sur le Distance M seront attribués les titres de Champions/Championnes de ligue Rhône-Alpes individuels Sénior et Master.

## BRACELET

Lors du retrait des dossards, un bracelet sera fixé au poignet de chaque triathlète. Il sera exigé pour l'entrée et la sortie de l'aire de transition, l'accès aux douches du gymnase et de l'Office de Tourisme.

## CHRONOMETRIE ET PUCE

La puce se fixe à la cheville gauche avant le départ natation (Restitution dans l'aire de fin de course). Elle permet de donner les temps à l'arrivée. Pour les équipes, la puce fait office de témoin de relais dans l'aire de transition.

## NO DRAFTING, NO ASSISTANCE

Le triathlon est un sport individuel où les efforts consentis à l'entraînement doivent aboutir en compétition sur un résultat personnel.

**No drafting, No assistance.** Soyez fort et sport dans l'effort, acceptez les règles, votre performance n'en sera que plus belle.

## MEDICAL

L'assistance médicale a toute autorité pour arrêter durant l'épreuve les concurrents présentant des symptômes indiquant un risque pour leur santé.

## DEVELOPPEMENT DURABLE

Tout abandon de déchets et emballages divers hors des zones prévues à cet effet est interdit. Ce geste ne correspond pas à l'éthique de notre épreuve et de plus démontre un irrespect du travail des bénévoles.

Pour nous, une telle attitude devrait entraîner la disqualification pure et simple de son auteur.

Après chaque poste de ravitaillement, vous disposez d'une zone de propreté identifiée sur laquelle vous pouvez abandonner vos déchets et emballages divers. Ces zones sont identifiées par un panneau "début de zone de propreté" et un panneau "fin de zone de propreté".

## ECO-LINGETTES

L'Organisation fournit aux participants, à la sortie de l'aire de transition au départ de la course à pied, une éco-lingette permanente utilisable pendant toute l'épreuve. L'éco-lingette est hypoallergénique et 100 % biodégradable.

Aucune autre Eco-lingette ne sera fournie pendant les parcours, les postes d'épongeage délivrant uniquement de l'eau.

Ainsi, il est de la responsabilité de chaque participant de veiller à conserver son éco-lingette pendant l'épreuve.

## LOTS ET CADEAUX

Vous aurez pour toutes et tous inscrit(e)s le souvenir de l'épreuve remis après le passage de la ligne d'arrivée.

Pour les podiums, en fidélité à l'esprit de l'organisation depuis 1997, pas de grille financière mais des lots et cadeaux à hauteur de la générosité de nos partenaires.

Attention, l'absence du concurrent concerné par le podium lors de la remise des prix entraîne la perte pure et simple de sa dotation.

### Sont récompensés pour le DM comme pour le DL :

- » Femmes scratch : 1<sup>ère</sup> à la 5<sup>ème</sup>
- » Femmes vétérans scratch : 1<sup>ère</sup> à la 3<sup>ème</sup>
- » Hommes scratch : 1<sup>er</sup> au 10<sup>ème</sup>
- » Hommes vétérans scratch: 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup>
- » Relais scratch : 1<sup>ère</sup> à la 3<sup>ème</sup> équipe

## DROITS D'INSCRIPTION

Attention **Supplément de 5 €** pour tous les bulletins d'inscription **reçus après le 9 mai**.

**Supplément de 10 €** pour tous les bulletins d'inscription **reçus après le 23 mai**. Clôture des inscriptions dès que le quota par épreuve défini par l'organisation sera atteint.

### INDIVIDUEL

- » Pour le DM : 31 €
- » Pour le DL : 68 €
- » Non licenciés FFTRI ,  
Pass Compétition obligatoire soit :  
pour le DM = 31 + 42 € & pour le DL = 68 + 62 €

### RELAIS

- » Pour le DM : 48 € pour l'équipe
- » Pour le DL : 103 € pour l'équipe
- » Non licenciés FFTRI ,  
Pass Compétition obligatoire : chaque équipier ne disposant pas d'une licence FFTRI "pratiquant" en cours de validité doit faire l'acquisition d'un Pass Compétition à 3,50 € pour le DM et 3,50 € pour le DL.

Inscription en ligne sur le site  
[www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com) (Ce service est facturé)



# Les horaires

## Samedi

Ouverture du village Triathlon samedi	14h00 à 18h30
Ouverture du village Triathlon dimanche	7h00 à 18h00
Retrait des dossards DM, DL	14h30 à 18h30
Ouverture aire de transition, contrôle, dépôt des vélos jusqu'à 18h30 et fermeture à 19h00	14h30 à 19h00
Briefing des courses sur la scène dans le village	19h00
Pasta Party uniquement sur réservation à l'Auberge de la Voisinée (côté digue du lac)	19h45 à 21h30



## Dimanche

	DM	DL
Retrait des dossards DM, DL	6h00 à 8h00	6h00 à 8h00
Ouverture de l'aire de transition (dernière admission 8h30)	6h30	6h30
Fermeture de l'aire de transition 8h45		
Accès à la zone d'échauffement Natation	8h00	8h00
Ouverture des accès aux sas de départ	8h30	9h00
Briefing d'avant course	9h00	9h15
Mise en place sur la ligne de Départ	9h10	9h25
<b>Départ de la course</b>	<b>9h15</b>	<b>9h30</b>
Sortie du premier en Natation	9h38	10h06
Heure limite Natation	10h10	11h00
Départ du premier Vélo	9h43	10h11
Heure limite sortie du dernier Vélo	10h20	11h10
Arrivée du premier Vélo	11h10	13h10
Heure limite Vélo	13h20	15h50
Départ du premier coureur à pied	11h12	13h12
Heure limite de départ du dernier coureur à pied	13h30	16h00
Arrivée du premier concurrent	11h55	14h30
Arrivée de la première concurrente	12h25	15h20
Arrivée du dernier concurrent	15h20	18h30*
Protocole de remise des prix	15h00	16h00
Heure d'accès à l'aire de transition pour retirer son matériel	13h00	16h00
Heure limite course à pied	15h20	18h30*
Restitution de la puce et de votre chèque de caution dans l'aire de fin de course	à partir de 12h00	

\* A partir de 17h45, départ du véhicule balais, tout concurrent qui sera encore sur la boucle de course à pied se verra ôter son dossard et accompagner à la zone de récupération de fin de course.





# Les partenaires





Le Triathlon du Lac des Sapins remercie les partenaires qui lui permettent d'offrir le meilleur à ses participants.

En soufflant nos dix-huit bougies, nous saluons l'engagement et l'investissement des élus de la Communauté de Communes de l'Ouest Rhodanien et du Département du Rhône, qui nous soutiennent indéfectiblement depuis la naissance de l'épreuve.



terre de running



# RHÔNE

LE DÉPARTEMENT



## RHÔNE VACANCES

Activités sportives dans le Rhône

Du 7 juillet au 1<sup>er</sup> août 2014

Lac des sapins à Cublize

**Multisports**

7 juillet au 1<sup>er</sup> août

8 à 14 ans

**Aviron**

7 juillet au 1<sup>er</sup> août

dès 11 ans

**Escrime**

7 juillet au 25 juillet

8 à 15 ans

**Échecs**

7 juillet au 25 juillet

6 à 16 ans

**Boxe**

7 juillet au 25 juillet

8 à 16 ans

**Roller**

7 juillet au 25 juillet

7 à 16 ans

**Rugby**

7 juillet au 25 juillet

7 à 17ans

**VTT**

7 juillet au 25 juillet

8 à 14 ans

[www.rhone.fr](http://www.rhone.fr)

Informations et inscriptions