

## Règlement du Raid du Cap « Découverte »

### Article 1 : Principe d'organisation

Le Raid du Cap « Découverte » est une épreuve sportive de catégorie « découverte », co-organisée par le HAC Triathlon et la ville de Sainte-Adresse. Il a lieu le dimanche 4 septembre 2011 à 14h30 et comprend dans l'ordre, un enchaînement de natation en mer, de course à pied, de VTT et de nouveau de course à pied, effectué sans arrêt de chronomètre.

### Article 2 : Horaires

Briefing : obligatoire 15 minutes avant le départ. Les dossards sont à retirer 1h30 avant la course au PC Course, route du Cap (rond point de La Hève). Attention : Après avoir retiré le dossard, aller déposer le VTT dans le parc à vélos situé à proximité du PC Course. **Départ à 14h30 au local des MNS, promenade François Lebel**

### Article 3 : Conditions d'inscription

Le Raid du Cap « Découverte » est ouvert aux athlètes munis d'un certificat médical, d'aptitude au triathlon en compétition ou d'une licence de triathlon. Chaque concurrent est inscrit selon sa catégorie d'âge : cadets, junior, sénior et vétéran. (les minimes sont autorisés à courir en équipe).

### Article 4 : Parcours

300m de natation en mer, puis 2,5 km de course à pied, puis 2 boucles de 5km en VTT sur les hauteurs de Sainte-Adresse et de nouveau une boucle de 2,5km à pied. A l'issue de la partie nautique, les concurrents placeront leurs affaires de natation (combinaisons, lunettes...) dans des sacs numérotés et déposés par l'organisation à l'arrivée de la course.

### Article 5 : Classement et récompenses

Il sera établi un classement masculin, féminin et par équipe. Les catégories d'âge figurant dans l'article 3 seront prises en compte pour départager les concurrents. Les vainqueurs individuels de chaque catégorie seront récompensés.

## Règlement du Aquathlon Avenir

*Règlement établi selon les règles adoptées par Fédération Française de Triathlon*

### Article 1 : Principe d'organisation

L' Aquathlon Avenir est une épreuve sportive réservée aux enfants âgés de 6 à 15ans. Il est co-organisé par le HAC Triathlon et la ville de Sainte-Adresse et aura lieu le dimanche 4 septembre 2011 à 9h30. Il comprend dans l'ordre, un enchaînement de natation et de course à pied, effectué sans arrêt de chronomètre.

### Article 2 : Horaires

Briefing : obligatoire 15 minutes avant le départ. Les dossards sont à retirer 30 minutes avant le début de votre course au local des MNS, promenade F. Lebel à Sainte-Adresse.

.Départ : - 10h00 pour la course «2004-2005/2003-2002» 6,7,8,9 ans  
- 10h20 pour la course « 2001- 2000 » 10-11 ans  
- 10h50 pour la course « 1999-1998» 12-13 ans  
- 11h20 pour la course « 1997-1996 » 14-15 ans

Rendez-vous au local des MNS, Promenade François Lebel à Sainte-Adresse.

### Article 3 : Conditions d'inscription

Etre âgé(e) de 6 à 15 ans au jour de la course. Munis d'un certificat médical d'aptitude au triathlon en compétition de moins d'1 an.

### Article 4: Parcours

« Mini poussins / poussins » : 50 m de natation et 300 m de course à pied  
« Pupilles » : 75 m de natation et 600 m de course à pied  
« Benjamins » : 100 m de natation et 900 m de course à pied  
« Minimes » : 200 m de natation et 1200 m de course à pied.

Les épreuves de natation se déroulent à la piscine des régates de Sainte-Adresse ; les courses se font sur la promenade du bord de mer.

### Article 5: Classement et récompenses

Il sera établi un classement masculin, féminin et par catégories d'âge d'après celles figurant dans l'article 3. Les vainqueurs individuels de chaque catégorie seront récompensés.

## Règlement commun aux deux épreuves

### Article 6 : Responsabilités

L'organisateur décline toute responsabilité en cas :

- d'accidents ou défaillance consécutif à un mauvais état de santé du participant
- d'accident provoqué par le non respect du code de la route ou des consignes des organisateurs, de la police ou des signaleurs.
- de perte ou de vol d'objets ou matériel
- de non respect des consignes de sécurité dictées par le service visant à la santé d'un athlète.

### Article 7 : Assurances

L'organisation est couverte par une assurance responsabilité civile et décline toute responsabilité pour les accidents physiologiques immédiats ou futurs. L'organisation ne répond pas des dégâts ou blessures occasionnés par les participants. Ceux-ci sont couverts par leur propre assurance « dommages accidents ».

### Article 8 : Infractions et sanctions

Seront mis hors course, les concurrents coupables :

- De départ anticipé
  - De parcours non respecté
  - D'utilisation d'accessoires interdits comme les palmes, tubas, accessoires de flottaison, de respiration ou de propulsion en natation.
  - D'absence de port du casque en VTT
  - De gêne volontaire, de coups sur un autre concurrent
  - D'aide et de ravitaillement extérieur
  - Du port d'une tenue indécente, course à pied torse nu, bonnet de bain et dossard non portés...
  - D'injures ou de comportements agressifs envers un membre de l'organisation
- Les décisions d'arbitre sont sans appel

### Article 9: Droit à l'image

Chaque coureur ou représentant si celui-ci est mineur autorise l'organisation du Raid du Cap à utiliser toutes les images sur lesquelles il pourrait être identifié dans le cadre des documents promotionnels et publicitaires nécessaires pour les années suivantes.

# Raid du Cap à Sainte-Adresse Dimanche 4 septembre 2011



**Raid du Cap  
Découverte**  
Natation, VTT,  
Course à pied  
Individuel ou équipe  
**Départ 14h30**

**Aquathlon Avenir**  
**Réserve au 6-15 ans**  
Natation, Course à pied  
**Départs de 10h**  
**au local des MNS**



Organisé par



Ville de Sainte-Adresse - Service communication - juin 2011

# Raid du Cap «Découverte»

## Détails des parcours

### Parcours Raid du Cap « Découverte »

- > 300m de nage en mer sur un parcours balisé par des bouées (départ devant les MNS)
- > 2,5 km de course à pied. Montée de la Hève (Alt.100m)
- > 10 km à VTT : 2 boucles de 5km. Sentier du littoral et Bois du vagabond bien-aimé
- > 1 Boucle de course à pied de 2.5 km - Sentier du Littoral.

### Parcours Aquathlon Avenir

- > 50m à 200m de natation à la piscine des Régates
- > 300m à 1200m de course à pied sur la promenade du bord de mer

## Inscriptions

Remplir le bulletin et le déposer à l'accueil de la Mairie,  
1 rue Albert Dubosc, 76310 Sainte-Adresse.  
Je joins un certificat médical d'aptitude au triathlon en  
compétition de moins d'un an.  
La Mairie est ouverte du lundi au vendredi en continu de  
8h à 16h30, sauf le mercredi de 8h à 13h.



# Bulletin d'inscription

## Raid du Cap «Découverte»

### individuel

NOM et prénom : .....  
Né(e) le : ..... Tel.....  
Adresse complète : .....  
.....  
(Licence FFTri n° .....Club.....)

SEXE : F M

Email: .....

*Je soussigné(e)*

*je joins un certificat médical d'aptitude au triathlon en compétition de moins d'un an. J'ai pris connaissance du règlement de l'épreuve et je m'engage à le respecter.*

*Je joins également le règlement de 8 euros à l'ordre du Hac Triathlon.*

*Signature :*

# Bulletin d'inscription

## Raid du Cap «Découverte»

**Nom de L'équipe :** .....

### Natation

NOM et prénom : .....  
Né(e) le : ..... Tel.....  
Adresse complète : .....  
.....  
(Licence FFTri n° .....Club.....)  
SEXE : F M  
Email: .....

### VTT

NOM et prénom : .....  
Né(e) le : ..... Tel.....  
Adresse complète : .....  
.....  
(Licence FFTri n° .....Club.....)  
SEXE : F M  
Email: .....

### Course à pied

NOM et prénom : .....  
Né(e) le : ..... Tel.....  
Adresse complète : .....  
.....  
(Licence FFTri n° .....Club.....)  
SEXE : F M  
Email: .....

*Nous soussignons :*

*joignons chacun un certificat médical d'aptitude au triathlon en compétition de moins d'un an. Nous avons pris connaissance du règlement de l'épreuve et nous nous engageons à le respecter.*

*Nous joignons également le règlement de 24 euros à l'ordre du Hac Triathlon.*

*Signatures :*

# Bulletin d'inscription

## Aquathlon Avenir

Nom : .....  
Prénom : .....  
Date de naissance : .....  
Adresse complète : .....  
.....  
Numéro de Tél : .....  
Si licence FFTri, N° de licence : .....  
Club : .....

### Inscription course (cochez la case souhaitée)

- ☐ Mini poussins / poussins (6-9 ans départ à 10h00)
- ☐ Pupilles (10-11 ans départ à 10h20)
- ☐ Benjamins (12-13 ans départ à 10h50)
- ☐ Minimes (14-15 ans départ à 11h20)

### A remplir obligatoirement par les parents

*Je soussigné(e).....  
autorise mon enfant :.....  
à participer au Triathlon Avenir dans la catégorie .....*

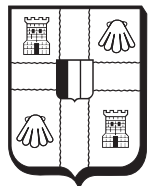
*Je joins un certificat médical d'aptitude au triathlon en compétition de moins d'un an.*

*Mon enfant et moi-même avons pris connaissance du règlement de l'épreuve et nous nous engageons à le respecter.*

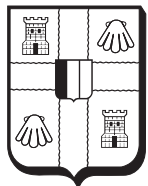
*Je joins également le règlement de 5 euros à l'ordre du Hac Triathlon.*

*Signatures :*

VILLE DE  
SAINTE-ADRESSE



VILLE DE  
SAINTE-ADRESSE



VILLE DE  
SAINTE-ADRESSE

