



GUIDE

PREMIERE PARTICIPATION



16 JUIN
2024



IRONMANFrance



IRONMANFrance

Nice



TABLES DES MATIERES

| | |
|---|----|
| <u>Bienvenue à votre 1er IRONMAN 70.3</u> | 3 |
| <u>Checklist</u> | 4 |
| <u>Notre staff pour vous aider</u> | 5 |
| <u>Message de l'arbitre officiel</u> | 6 |
| <u>Avant course FAQ</u> | 8 |
| <u>Matin du jour de course FAQ</u> | 9 |
| <u>SWIM FAQ & Checklist</u> | 10 |
| <u>BIKE FAQ & Checklist</u> | 12 |
| <u>Réparation rapide d'une crevaison</u> | 15 |
| <u>RUN FAQ & Checklist</u> | 16 |
| <u>Après course FAQ</u> | 20 |
| <u>Conseils & astuces</u> | 21 |

BIENVENUE A VOTRE PREMIER IRONMAN

Chers triathlètes, bienvenue à l'IRONMAN 70.3 Nice !

C'est avec une immense fierté que je vous accueille à l'occasion de la 19ème édition de l'IRONMAN France Nice et 6ème de l'IRONMAN 70.3 Nice. En 2023, grâce à l'enthousiasme et le dévouement des participants, notre événement a été élu le meilleur IRONMAN au monde par les athlètes, une distinction qui a profondément touché toute la communauté IRONMAN France. Nous tenons à exprimer notre gratitude sincère pour leur contribution à cette réalisation exceptionnelle.

Cette année, nous aspirons à surpasser les attentes et à offrir une expérience encore plus mémorable. L'IRONMAN France Nice n'est pas simplement une compétition, c'est une légende en perpétuelle évolution. Vous allez suivre les pas d'athlètes emblématiques tels que Frederik Van Lierde, Tine Deckers, et Marcel Zamora qui ont contribué à écrire les pages de cette légende au fil des années.

C'est votre première incursion dans le monde de l'IRONMAN, et nous sommes ravis de vous avoir parmi nous. Notre équipe dévouée s'efforce de créer un environnement où chaque kilomètre, chaque coup de pédale et chaque émotion vous rapprochent de l'accomplissement de vos objectifs.

Le 16 juin 2024 à Nice ne sera pas simplement une course, ce sera la célébration de la persévérance, du dépassement de soi et de la passion pour le triathlon. Nous sommes impatients de partager cette expérience légendaire avec vous, et nous vous souhaitons une journée inoubliable.



Yves Cordier
Directeur de course

CHECKLIST

☐ PRE-COURSE

- ☐ Connaître le parcours et les caractéristiques de la course et s'entraîner en conséquence
- ☐ Préparer votre alimentation pour le jour de la course
- ☐ Compléter votre inscription en transmettant une licence de triathlon ou un pass compétition valide sur Dokeop

☐ SEMAINE DE COURSE

- ☐ Retrouvez-nous au retrait des dossards
N'oubliez pas votre pièce d'identité
Votre numéro de dossard vous sera attribué sur place
- ☐ Découvrir les sites de la course :
Village IRONMAN
Départ
Ligne d'arrivée
- ☐ Assister au briefing athlète
- ☐ Se rendre en transition pour le check-in du vélo et des sacs de transition
- ☐ Effectuer les derniers réglages de votre vélo

☐ MATIN DU JOUR DE COURSE

- ☐ Vérifier la pression des pneus
- ☐ Clipser vos chaussures de vélo sur les pédales
- ☐ Fixer votre nutrition sur votre vélo
- ☐ Déposer votre sac STREET WEAR au départ de la natation

☐ JOUR DE COURSE - SWIM

- ☐ Puce de chronométrage
- ☐ Maillot de bain / combinaison *(si nécessaire)*
- ☐ Lunettes *(prévoir une paire de rechange)*
- ☐ Bonnet de bain *(donné lors du retrait des dossards)*
- ☐ Bouchons d'oreilles / pince-nez *(optionnel)*

☐ JOUR DE COURSE - BIKE

- ☐ Casque
- ☐ Chaussures et chaussettes de vélo
- ☐ Pompe à vélo
- ☐ Montre GPS ou GPS de vélo
- ☐ Dossard
- ☐ Kit de réparation
 - Bouchons de guidon
 - Cartouche(s) de CO2
 - Chambre à air de rechange
 - Kit de réparation / outils
- ☐ Ravitaillement personnel
- ☐ Vaseline
- ☐ Crème solaire
- ☐ Lunettes de soleil

☐ JOUR DE COURSE - RUN

- ☐ Chaussures et chaussettes
- ☐ Ceinture porte-dossard ou épingles à nourrice
- ☐ Casquette / visière
- ☐ Ravitaillement personnel
- ☐ Crème solaire
- ☐ Lunettes de soleil

☐ AUTRES

- ☐ Serviette
- ☐ Lunettes de vue / lentilles
- ☐ Baume à lèvres
- ☐ Elastiques pour cheveux
- ☐ Votre bonne humeur :)

NOTRE STAFF POUR VOUS AIDER

Participer à un événement IRONMAN n'est pas une chose facile et il est compréhensible que vous ayez un peu le trac. Si c'est le cas, l'équipe IRONMAN est toujours disponible pour répondre aux questions et est heureuse de soulager les inquiétudes de dernière minute. Vous pourrez trouver notre staff dans des marinières ou des polos noirs IRONMAN.

GÉNÉRAL

Yves Cordier, ancien triathlète et directeur de course de l'IRONMAN 70.3 Nice, n'est pas étranger à l'organisation d'événements exceptionnels. Il travaille sans relâche tout au long de l'année pour s'assurer que vous viviez une expérience de course fantastique. En tant que directeur de course, Yves est rarement au même endroit pendant longtemps, mais il est toujours heureux de répondre à vos questions ou d'écouter vos commentaires. Si vous ne parvenez pas le trouver en personne, notre équipe Athlete Services peut transmettre des questions et des messages à Yves tout au long de l'événement.

RETRAIT DES DOSSARDS

Vous trouverez ici l'équipe Athlete Services dont le rôle est de prendre soin de vous. Composée de Victoria et d'Henri, notre équipe se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions. Ils seront présents au retrait des dossards dès l'ouverture et jusqu'à la fermeture. Vous les trouverez ensuite au point info, en transition et à côté de l'arche avant le départ. Leur présence permet aux athlètes de trouver de l'aide et des réponses à toutes les questions qu'ils peuvent se poser, ce qui contribue à une expérience fluide et agréable. Vous pourrez également les trouver lors des cérémonies marquant la fin des festivités de la course.

NATATION

Le manager de la natation et son équipe sont là pour conseiller et accompagner les athlètes, afin qu'ils se sentent en confiance et préparés pour la partie natation. Accompagnés de bénévoles motivés, ils aideront les athlètes à se positionner le matin de la course et leur donneront tous les conseils dont ils pourraient avoir besoin pour répondre à leurs inquiétudes ou à leurs incertitudes. Leur présence a pour but d'améliorer l'expérience générale et de s'assurer que les athlètes abordent la natation avec confiance et clarté.

TRANSITION

Le responsable de la transition et son équipe sont disponibles pour aider les athlètes pendant la totalité de la course. Du check-in du vélo à un accompagnement avant et pendant la course, jusqu'au check-out du vélo, ils veillent à ce que le passage en transition se fasse dans les meilleures conditions possibles. Avec l'aide de bénévoles, ils guideront les athlètes pour qu'ils trouvent leur place dans la transition et les guideront pour qu'ils comprennent le fonctionnement de celle-ci afin que chaque athlète se sente en confiance et bien préparé.

VÉLO

Le responsable du parcours vélo et son équipe se consacrent entièrement à la préparation, au balisage et à la sécurité du parcours pendant toute la semaine de la course. Ces héros de l'ombre passent d'innombrables heures à l'extérieur, à inspecter et à peaufiner chaque aspect du parcours afin de garantir la meilleure expérience possible. Le jour de course, ils sont épaulés par des bénévoles et des signaleurs sans lesquels leur travail ne serait pas possible, ce qui garantit une expérience sûre et agréable à tous les concurrents.

COURSE A PIED

Le responsable de la course à pied et son équipe s'investissent à 100 % pendant la semaine de course pour s'assurer que le parcours soit défini, clairement balisé et sûr pour tous les athlètes. Ils se lèvent très tôt le dimanche matin pour finaliser la sécurité du parcours et restent présents tout au long de la course pour assurer le bon déroulement. Avec le soutien des bénévoles et des signaleurs, leur dévouement est indispensable pour garantir à tous les participants une expérience de course réussie et sûre.

MESSAGE DE L'ARBITRE OFFICIEL

Vous avez investi beaucoup de temps, d'argent et d'émotions pour arriver à la ligne de départ d'un événement IRONMAN, et la dernière chose que chaque athlète souhaite, c'est que la journée se termine avec la déception d'un DSQ. Les officiels qui sont présent sur le parcours natation, en transition, sur le parcours vélo, sur le parcours de course à pied et à la ligne d'arrivée sont là pour s'assurer que tout le monde participe à une course sécurisée et équitable et non pour disqualifier le plus grand nombre de personnes possible.

Cependant, chaque événement IRONMAN est qualificatif pour les championnats du monde et, comme cela concerne chaque groupe d'âge mettant un temps variable pour terminer le parcours, ces règles doivent être appliquées tout au long de l'événement. Pour éviter de passer une mauvaise journée, voici quelques-unes des causes les plus courantes de disqualification des athlètes :

- **Jet de déchets** - Le jet de déchets intentionnel ou par négligence entraînera une pénalité de temps de 5 minutes ou la disqualification.
- **Aide extérieure** – Les athlètes ne doivent rien prendre ni donner à toute personne qui n'est pas autorisée.
- **Nudité** – le seul endroit où vous pouvez vous déshabiller complètement est dans les tentes dédiées en transition. Si vous ne parvenez pas à vous rendre aux toilettes du prochain ravitaillement, veuillez à respecter la décence publique et à être aussi discret que possible.
- **Comportement abusif** – des centaines de bénévoles ont consacré leur journée à faire de la vôtre une journée spéciale. Tout comportement abusif, physique ou verbal, à leur égard ou à l'égard d'autres officiels de la course ou de membres du public, ne sera pas toléré.
- **Appareils électroniques** – nous souhaitons que votre attention se concentre sur la route, les signaleurs, les athlètes qui vous entourent, et non sur un appareil électronique quel qu'il soit. Cela inclut les lecteurs de musique, les téléphones portables, les appareils photo, les casques «intelligents», les écouteurs, etc.
- **Ligne d'arrivée** – vous ne pouvez pas franchir la ligne d'arrivée avec un membre de votre famille ou un ami. Ceci a pour but d'assurer la sécurité de potentiels enfants, des autres athlètes mais aussi pour s'assurer que chacun ait la chance d'avoir une photo spéciale sur la ligne d'arrivée de leur IRONMAN. Imaginez deux athlètes derrière vous sprintant pour une place au Championnat du monde et devant essayer d'éviter un athlète devant avec un enfant dans chaque main.

Assurez-vous de lire le [guide athlète](#) et d'assister au [briefing de l'événement](#). Vous pouvez accéder à l'ensemble des règles IRONMAN ci dessous, lisez les attentivement.

Règlement 2024

Rappelez-vous que les arbitres sont là pour s'assurer que l'ensemble des athlètes passent une journée en toute sécurité et en toute équité, et nous savons que 99% d'entre vous veulent la même chose. Il y a toujours quelques athlètes qui pensent qu'ils peuvent enfreindre les règles pour obtenir un avantage injuste et nous sommes convaincus que vous nous soutiendrez en cherchant à les en empêcher. C'est une formidable réussite que de terminer un événement IRONMAN, de porter fièrement sa médaille et son t-shirt, en sachant que l'on a terminé l'événement en toute sécurité, en toute équité et en toute honnêteté.

PENALITES

CARTON BLEU




Trois cartons bleus entraîneront une disqualification. Les infractions pouvant entraîner un carton bleu sont : le drafting et le jet de déchet. Un athlète, recevant un carton bleu, encourra une pénalité de temps à effectuer dans **la prochaine tente de pénalité** sur le parcours;

CARTON JAUNE

Un athlète recevant un carton jaune devra effectuer une pénalité de 30 secondes en tente de pénalité (BIKE) ou auprès de l'arbitre (RUN).

CARTON ROUGE

Un athlète recevant un carton rouge sera immédiatement disqualifié. Un athlète peut être disqualifié pour des infractions répétées des règles et s'il reçoit un nombre excessif de cartons jaunes.

| | |
|---|--|
|  | Carton bleu 1 carton bleu : pénalité de 5 minutes 2 cartons bleus : pénalité de 10 minutes 3 cartons bleus : DSQ Pénalité à effectuer dans la prochaine tente dédiée <i>Ex : Drafting ou jet de déchet</i> |
|  | Carton jaune Pénalité de 30 secondes à effectuer à la prochaine tente de pénalité (BIKE) ou auprès de l'arbitre (RUN) <i>Ex : Bloquer la progression d'autres athlètes</i> |
|  | Carton rouge Disqualification (DSQ) <i>Ex : Matériel ou équipement non-conforme</i> |

TOUTE COMBINAISON DE TROIS INFRACTIONS ENTRAÎNERA LA DISQUALIFICATION DE LA COURSE.

Toutes les épreuves IRONMAN ont un temps limite pour compléter chaque partie de la compétition et ces temps sont rigoureusement appliqués. Il y a plusieurs raisons à cela :

- Les routes ne sont fermées que pour une durée déterminée et nous devons permettre aux résidents et aux entreprises locales de reprendre la route à l'heure convenue.
- Les bénévoles et les signaleurs doivent être libérés de leurs tâches à l'heure convenue, nous ne pouvons pas nous attendre à ce qu'ils restent pour une période indéfinie.
- Il s'agit d'un événement IRONMAN. Pour pouvoir dire que vous avez terminé un IRONMAN, il faut que vous l'ayez terminé dans les délais impartis.

Vous devez terminer chaque discipline dans un temps imparti à partir du début de votre course, c'est-à-dire à partir du moment où vous passez sur le tapis de chronométrage au début de la natation.

Si le rolling start commence à 7h10 et se termine à 8h, il y aura 50 minutes pendant lesquelles certains athlètes pourraient avoir dépassé le temps limite et d'autres l'avoir atteint, en fonction du moment où ils ont pris le départ lors du rolling start. Les arbitres peuvent voir les temps de nage individuels de chaque athlète et arrêteront ceux qui n'ont pas atteint le temps limite. Le même processus se produit à la fin de la partie vélo et course à pied.

En plus de ces temps limites, il y a des temps limites intermédiaires sur le parcours vélo et course à pied. Il s'agit de limites fixes à certaines heures et qui ne dépendent pas de l'heure de départ de l'athlète. Elles sont soigneusement calculées pour s'assurer que si vous êtes arrêté à l'un de ces points, vous n'auriez pas été en mesure d'atteindre la fin de la partie vélo ou course à pied dans le délai imparti. Ces heures et distances intermédiaires seront indiquées dans le guide athlète et lors du briefing de course.

La seule façon équitable d'appliquer les limites est de respecter les temps annoncés, de sorte que tout athlète sera arrêté s'il dépasse d'une seconde ou d'une heure le temps autorisé.

AVANT-COURSE

FAQ

Que dois-je présenter au retrait des dossards ?

- Une pièce d'identité avec photo (*passport, permis de conduire, carte d'identité, ...*)
- QR code présent dans l'e-mail de confirmation ou l'e-mail de semaine de course
- Documents obligatoires (*licence ou pass compétition, s'ils n'ont pas été vérifiés en amont*)

Quel est mon numéro de dossard ?

Cette course n'attribue pas de numéros de dossards avant l'ouverture du retrait des dossards. Les numéros de dossards seront attribués selon le principe du premier arrivé, premier servi, lors du retrait de dossards sur place. (*Les athlètes AWA Gold et Silver, les athlètes s'étant inscrits avec un package «Athlete Experience» avec Nirvana, ainsi que les athlètes TriClub Pole Position bénéficient toujours de numéros de dossards prioritaires.*)

Je serai en retard pour le retrait des dossards et le check-in des vélos ; puis-je me présenter plus tard ?

Malheureusement, il n'est pas possible de récupérer votre dossard et/ou déposer votre vélo en dehors des horaires prévus.

Une autre personne peut-elle récupérer mon dossard ou déposer mon vélo ?

Seul l'athlète lui-même pourra retirer son dossard et déposer son vélo. Un ami ou un membre de la famille ne peut pas le remplacer. Pour des raisons de sécurité, nous devons vous remettre un bracelet que vous devez porter au poignet pendant tout le week-end de la course. Aucune exception ne peut être faite.

Que recevrai-je lors du retrait de mon dossard ?

- 1 dossard, 1 feuille de sticker, 1 bracelet athlète
- 1 bonnet de natation, 1 t-shirt
- 1 sac à dos, 2 sacs de transition, 1 sac streetwear

Quand recevrai-je ma puce de chronométrage ?

Vous recevrez votre puce de chronométrage à la sortie du check-in vélo.

J'ai retiré mon dossard mais je ne souhaite plus participer à la course, que dois-je faire ?

Merci d'envoyer un e-mail à nice70.3@ironman.com dès que possible pour nous informer que vous ne participerez pas à la course. Ceci est très important pour que nous sachions que vous êtes en sécurité avant le départ de la course.

Où dois-je coller mes stickers ?

Collez votre numéro de dossard sur la tige de selle de votre vélo. Collez votre numéro de dossard sur l'avant de votre casque et un autocollant sur chacun de vos sacs de transition.

Que faut-il mettre dans les sacs de transition ?

- SAC BLEU : matériel nécessaire pour la partie vélo dont le casque avec l'autocollant sur le devant, les chaussures si elles ne sont pas attachées au vélo, la veste, la nutrition, les lunettes de soleil, etc.
- SAC ROUGE : matériel nécessaire pour la course à pied : chaussures, chaussettes, nutrition, etc.
- SAC BLANC : les affaires que vous portez avant la course et celle dont vous aurez besoin après.

Le briefing des athlètes est-il obligatoire ?

Il est conseillé de se rendre au briefing. Le briefing aura lieu pendant la semaine de course. Il vous donnera toutes les informations importantes sur les spécificités du parcours, les règles et les temps limites pour chaque discipline et surtout les changements de dernière minute qui pourraient avoir lieu en raison des conditions météorologiques.



MATIN DU JOUR DE COURSE

FAQ

Puis-je déposer mon vélo le matin de la course ?

NON - vous devez vous présenter au check-in des vélos entre 14h00 et 19h00 le samedi.
Aucune exception n'est possible.

Puis-je accéder à la transition le matin de la course ?

OUI - vous pouvez accéder à la transition de 5h00 à 5h50 afin de pouvoir mettre votre compteur de vélo et toute autre nourriture ou boisson sur votre vélo le matin de la course, si nécessaire.

Comment puis-je me rendre à la transition/au départ de la course le matin de la course ?

Les athlètes pourront accéder à la zone de transition et au départ depuis les portes A, B et C. De plus amples informations seront fournies dans le guide de l'athlète spécifique à l'événement (3 semaines avant la course).

Comment arriver le matin de la course ?

Nous vous conseillons de venir avec votre combinaison roulée jusqu'à la taille et un pull pour rester au chaud. Il n'y a pas d'espace spécifique pour se changer le matin, vous devez donc arriver prêt pour prendre le départ.

Comment mes amis et ma famille peuvent-ils me suivre pendant la course ?

Ils peuvent télécharger l'application IRONMAN Tracker [ici](#). Les données seront mises à jour la veille de la course.

À quoi sert la puce de chronométrage ?

La puce enregistre votre temps de départ individuel lorsque vous franchissez le tapis de chronométrage au départ de la natation et indique votre temps de natation, de vélo, de course à pied, votre temps global, votre temps en transition, votre classement général et votre classement par groupe d'âge.

Quand et où porter la puce de chronométrage ?

Elle doit être portée à la cheville gauche pendant la totalité de la course.

Que faire si je perds ma puce de chronométrage ?

Si vous perdez votre puce de chronométrage avant le début de la course, vous devez impérativement vous rendre au stand SOS PUCES en transition dimanche matin pour en obtenir une nouvelle avant de commencer la course.

SWIM

FAQ

Dois-je porter une combinaison ?

Le port de la combinaison est obligatoire lorsque la température de l'eau est inférieure à 16 degrés. Nous vous conseillons de porter une combinaison entre 16 et 24,5 degrés. Il est strictement interdit de porter une combinaison au-dessus de 24,5 degrés (*sauf si vous êtes informé du contraire la semaine de la course en raison de conditions de course spécifiques*).

Que puis-je porter si le port d'une combinaison n'est pas autorisé ?

Si la combinaison n'est pas autorisée, votre maillot de bain doit être 100 % textile. Il s'agit généralement de maillots fabriqués uniquement en nylon ou en Lycra, sans aucun matériau caoutchouté tel que le polyuréthane ou le néoprène. Les maillots de bain ne doivent pas couvrir le cou, dépasser le coude ou les genoux. Ils peuvent comporter une fermeture éclair. Un ensemble de course peut être porté en dessous.

Puis-je me servir d'autres éléments ?

Les palmes, les gants, les pagaies, les tubas, les chaussettes et les dispositifs de flottaison (y compris les pull buoys et les bouées) ne sont pas autorisés. Le port de lunettes de natation et de masque est autorisé.

Dois-je porter le bonnet de natation officiel ?

Le bonnet de natation de la course doit être porté durant le parcours de natation. Vous pouvez porter votre propre bonnet de natation sous le bonnet officiel. Si vous avez des allergies, veuillez en informer un membre du staff IRONMAN au retrait des dossards.

Puis-je porter mon dossard pendant la partie natation ?

Les athlètes ne sont pas autorisés à porter leur dossard pendant la natation (*disqualification*).

Puis-je m'échauffer dans l'eau avant le départ ?

Il est strictement interdit de s'échauffer dans l'eau. Nous vous recommandons de vous échauffer dans la zone de départ.

Comment le départ est-il organisé ?

Des bénévoles seront présents dans la zone de départ avec des panneaux pour vous aider. En étant aussi précis que possible lors de votre positionnement, vous bénéficierez des meilleures conditions. Les athlètes groupes d'âge entreront dans l'eau en un flux continu par un point d'accès contrôlé. La puce de chronométrage enregistrera l'heure de départ de chaque athlète lorsqu'il traversera le tapis de chronométrage à l'entrée de la natation.

À quoi ressemblent les bouées ? Pourrai-je les voir facilement ?

Sur le parcours, vous trouverez deux bouées Roka au départ et deux à l'arrivée, à quelques mètres du rivage, créant ainsi un point d'entrée/sortie dans l'eau. Le parcours est ensuite constitué de bouées cylindriques jaunes et orange de 110 cm x 90 cm, qui indiquent la direction à suivre. Enfin, des bouées pyramidales de 2,5 m de côté et de 2 m de haut indiquent les virages. Veillez à les contourner du bon côté.

Que dois-je faire si je ne me sens pas bien ?

Vous pouvez vous arrêter ou vous reposer à tout moment. N'hésitez pas à vous accrocher à un objet statique tel qu'un bateau, une bouée ou un kayak. Tant que vous ne l'utilisez pas pour avancer, vous ne risquez pas d'être disqualifié. Si vous ou un autre athlète avez besoin d'aide, levez la main pour alerter un sauveteur ou un bateau de sécurité. Ils se dirigeront alors vers vous pour vous aider.

Des douches seront-elles installées à la sortie de l'eau ?

NON

TOP 10 - CHECKLIST SWIM

La nage en eau libre dans un triathlon est sensiblement différente de la nage en piscine. Pour réduire le stress, il est important que vous arriviez le jour de la course en bonne santé, en forme et préparé. Voici une liste de 10 points à vérifier pour vous aider à vous préparer.

1. SE PRÉPARER AUX CONDITIONS DE LA COURSE

Le jour de la course ne doit pas être votre première nage en eau libre. Assurez-vous qu'une partie de votre entraînement reproduit les conditions réelles de la course, notamment la température de l'eau, la proximité avec d'autres nageurs, l'orientation (y compris la clarté de l'eau, la perception de la profondeur et de la distance) et le port d'une combinaison si nécessaire.

2. PARTICIPER À UNE ÉPREUVE PLUS COURTE

Un entraînement approprié est le meilleur moyen de réduire l'anxiété. C'est ainsi une bonne idée de participer à des triathlons de plus courte distance ou à des épreuves de natation en eau libre.

Pour obtenir des conseils supplémentaires, adressez-vous à un entraîneur ou à votre club de triathlon local.

3. CONNAÎTRE LES DÉTAILS DE LA COURSE

Il est important de se préparer mentalement et physiquement avant le jour de la course. Lisez attentivement le site Web de la course, le guide athlète et les communications d'avant-course pour vous familiariser avec le parcours.

N'oubliez pas que chaque plan d'eau est différent : renseignez-vous sur les courants.

4. VÉRIFIEZ VOTRE SANTÉ CARDIAQUE

En tant qu'athlète, vous devez prendre les mesures appropriées pour évaluer votre santé avec votre médecin.

L'American Heart Association et la Société européenne de cardiologie proposent des recommandations pour le dépistage cardiaque des athlètes en compétition.

Où que vous viviez, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant de participer à une course.

5. SOYEZ ATTENTIF AUX SIGNES D'ALERTE

Pendant l'entraînement, si vous ressentez une douleur ou une gêne au niveau de la poitrine, un essoufflement, une sensation de tête légère (vertige) ou une perte de connaissance, ou si vous avez d'autres préoccupations ou symptômes médicaux, consultez immédiatement votre médecin.

6. N'UTILISEZ PAS DE NOUVEAU MATÉRIEL LE JOUR DE LA COURSE

Vous ne devez jamais nager avec un équipement avec lequel vous ne vous êtes pas entraîné - ce n'est pas le moment de tester un nouvel équipement. Assurez-vous que votre combinaison est bien ajustée et que vos lunettes, votre bonnet de bain et autres accessoires fonctionnent correctement.

Préparez-vous à l'inattendu avec des équipements de rechange.

7. ÉCHAUFFEZ-VOUS LE JOUR DE LA COURSE

Arrivez suffisamment tôt le jour de la course pour pouvoir vous échauffer correctement avant le départ.

Passez entre 5 et 10 minutes à détendre vos muscles en faisant des mouvements de bras et autres mouvements doux. Un léger jogging ou une marche rapide peuvent également contribuer à préparer votre corps à la course.

Attention, l'échauffement dans l'eau est interdit.

8. VÉRIFIEZ LE PARCOURS

Mettez-vous à l'aise avec le parcours en vérifiant les conditions de l'eau, la disposition du départ et de la sortie de l'eau, ainsi que la couleur et l'emplacement des bouées.

9. COMMENCEZ DOUCEMENT - DETENDEZ VOUS ET RESPIREZ

Suivez les instructions concernant le format du départ natation qui ont été fournies dans le guide de l'athlète. Pour les épreuves avec rolling start, ne surestimez pas vos capacités. Veuillez vous aligner à la position appropriée. Ne participez pas à la course en fournissant un effort maximal dès le départ - nagez en douceur. Détendez-vous et concentrez-vous sur votre respiration pour adopter un rythme soutenu.

10. SOYEZ VIGILANT ET DEMANDEZ DE L'AIDE

Arrêtez-vous toujours au premier signe d'un problème médical. Le règlement de la compétition IRONMAN permet aux concurrents de s'arrêter ou de se reposer à tout moment pendant la natation. Si vous ou un autre athlète avez besoin d'aide, levez la main pour alerter un sauveteur ou un bateau de sécurité.

BIKE

FAQ

Dois-je utiliser un vélo spécifique au triathlon ou au contre le montre?

Non, c'est votre choix tant que vous respectez le règlement IRONMAN. Vous pouvez consulter les normes du vélo dans la section 5.03 du [règlement de compétition IRONMAN](#).

Ai-je l'obligation de porter mon dossard sur le parcours vélo ?

Oui, pour cet événement, le port du dossard est obligatoire sur le parcours vélo. De plus, les athlètes doivent porter leur numéro sur l'avant de leur casque de vélo. L'autocollant sur la tige de selle du vélo doit également être solidement fixé au vélo et doit être visible des deux côtés.

Le parcours vélo sera-t-il marqué par des indicateurs kilométriques ?

Oui, il y aura des indicateurs tous les 10 kilomètres le long du parcours.

Comment le parcours est-il balisé ?

Des indicateurs kilométriques et des indications sur la route seront mis en place pour indiquer les distances, les directions à prendre, les ravitaillements et les obstacles sur la route.

La route sera-t-elle ouverte à la circulation ?

Les routes sont sécurisées sur l'ensemble du parcours. Certaines routes sont complètement fermées, d'autres sont partiellement fermées et d'autres sont ouvertes, notamment entre le KM 30 et le KM 45, mais l'ensemble du parcours est sécurisé.

Quel est le règlement de la partie cycliste ?

Vous trouverez toutes les règles concernant le parcours cycliste dans le [règlement IRONMAN](#). Nous vous conseillons de les lire attentivement.

Qu'est-ce que le drafting ? Quels sont les risques encourus ?

Le « drafting » signifie prendre abri dans la zone d'aspiration d'un autre athlète pendant plus de 25 secondes. Le drafting est interdit (carton bleu).

La zone de drafting mesure 12 mètres à partir du bout de la roue avant et s'étend jusqu'à l'arrière du vélo (6 vélos d'espace libre entre les deux vélos). Les athlètes peuvent entrer dans la zone de drafting d'un autre athlète lorsqu'ils le dépassent et doivent progresser continuellement dans cette zone. Un maximum de 25 secondes est accordé pour traverser la zone d'un autre athlète. Le non-respect de cette règle entraînera une infraction de drafting (pénalité de temps de 5:00 minutes). Toutes les règles relatives à au drafting et à la position se trouvent dans la section 5.04 des règles de compétition IRONMAN.



Dans quelle tente de pénalité dois-je m'arrêter si je reçois un carton pour pénalité ?

Après avoir été sanctionné pour une infraction aux règles, l'athlète doit se rendre à la tente de pénalité suivante sur le parcours. Le fait de ne pas s'arrêter à la tente de pénalité suivante sur le parcours cycliste entraînera la disqualification de l'athlète. L'emplacement de la tente de pénalité est indiqué dans le guide de l'athlète spécifique à l'épreuve.

Ma famille et mes amis peuvent-ils me donner des articles ?

NON - Les amis, les membres de la famille, les entraîneurs ou les supporters de tout type ne peuvent PAS faire du vélo, conduire ou courir aux côtés de l'athlète, ne peuvent pas donner de la nourriture ou d'autres objets à l'athlète et doivent être avertis de rester complètement à l'écart de tous les athlètes pour éviter leur disqualification.

L'assistance fournie par les arbitres ou les officiels de la course (y compris les bénévoles officiels de la manifestation) est autorisée, mais cette assistance se limite à : fournir des boissons, de la nourriture, une assistance mécanique et médicale, et toute autre assistance nécessaire (approuvée par le directeur de la course ou l'arbitre principal).

Les athlètes participant à la même course peuvent s'aider mutuellement avec des éléments annexes tels que, mais sans s'y limiter : nutrition et boissons après un ravitaillement, pompes, pneus, chambres à air et kits de réparation de crevaisson.

Les athlètes ne peuvent pas fournir d'équipement de course essentiel à d'autres athlètes participant à la même course, pendant que la compétition est en cours. Plus précisément, les articles qui ne peuvent pas être fournis à d'autres athlètes comprennent, mais ne sont pas limités à : vélo complet, cadre de vélo, roues, casque et chaussures.

Puis-je obtenir de l'aide si j'ai un problème mécanique avec mon vélo ?

Des mécaniciens sont présents à certains ravitaillements. Les athlètes sont également autorisés à s'entraider en donnant une chambre à air ou les outils dont ils ont besoin pour continuer (à l'exception de l'équipement de course essentiel).

Puis-je utiliser des écouteurs, un téléphone ou écouter de la musique ?

Les athlètes ne peuvent pas utiliser d'appareils de communication de quelque type que ce soit, y compris, mais sans s'y limiter, les radios émetteur-récepteur, les téléphones portables, les montres connectées, les casques intelligents (*c'est-à-dire les casques équipés de la technologie Bluetooth®*), d'une manière qui pourrait les distraire pendant la course. Une «manière distrayante» comprend, sans s'y limiter, le fait de passer et de recevoir des appels téléphoniques, d'envoyer et de recevoir des SMS, d'écouter de la musique, de se connecter aux réseaux sociaux et de prendre des photos. Les écouteurs, les casques ou les lunettes audio sont interdits pendant le vélo.

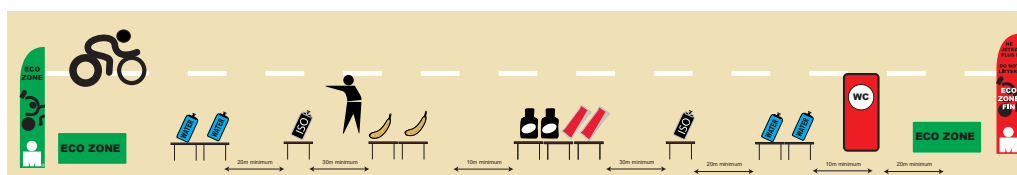
Que dois-je faire si je veux abandonner la course sur le parcours cycliste ?

Un bus suivra le dernier athlète sur le parcours cycliste. Si vous souhaitez abandonner, vous pouvez monter dans ce bus. Nous vous ramènerons ensuite sur le site principal de l'événement.

Que dois-je faire si je ne me sens pas bien ?

Vous pouvez vous arrêter ou vous reposer à tout moment pendant le parcours vélo. Si vous ou un autre athlète avez besoin d'aide, demandez à un bénévole ou à un officiel. Ils ont le numéro de téléphone d'urgence et contacteront le personnel médical pour leur indiquer où vous vous trouvez.

Comment les points de ravitaillement seront-ils organisés ?



Sous réserve de modifications

Des toilettes sont-ils prévus sur le parcours cycliste ?

Des toilettes seront situées en transition et à chaque ravitaillement.

TOP 10 - CHECKLIST BIKE

Participer à une épreuve de triathlon nécessite un entraînement intense à vélo. Pour être parfaitement préparé, il est important que vous arriviez le jour de l'épreuve en bonne santé, en forme et équipé du matériel adéquat. Vous trouverez ci-dessous une liste des points essentiels.

1. TOUT COMMENCE AVEC VOTRE VÉLO

Votre selle et votre guidon doivent être réglés à la hauteur et à la portée qui vous conviennent. Assurez-vous que tous les boulons sont bien serrés pour éviter qu'ils ne se desserrent pendant le trajet, et que vos freins et vos vitesses fonctionnent correctement. Gardez votre vélo propre et votre chaîne lubrifiée. Utilisez des feux avant et arrière lorsque vous roulez dans des conditions de faible luminosité. Les pneus doivent être gonflés à la pression recommandée.

2. APPRENDRE LES BASES

Entraînez-vous à enfiler et à retirer les pédales, ainsi qu'à démarrer, à vous arrêter et à freiner en cas d'urgence. Si vous n'êtes pas habitué à changer de vitesse, entraînez-vous à le faire dans un endroit peu fréquenté. Entraînez-vous à rouler en ligne droite et à prendre des virages (droite, gauche, demi-tour).

3. TENUE

Portez toujours un casque homologué pour l'entraînement et la course. Le casque doit être bien ajusté, ne pas bouger sur la tête et rester attaché en permanence pendant la course. Portez des vêtements adéquats selon les conditions météorologiques et qui vous aideront à maintenir votre température corporelle lorsque vous roulez dans des conditions froides ou humides. Choisissez des vêtements qui sont visibles dans des conditions de faible luminosité.

4. SOYEZ PRÊT À ROULER

Emportez la quantité appropriée d'eau et de nourriture. Sachez comment utiliser un kit de réparation de pneus et les outils appropriés, et assurez-vous de les avoir sur vous.

5. SÉCURITÉ ROUTIERE

Respectez toujours les signaux et les panneaux de signalisation. Lorsque c'est possible, roulez dans les voies réservées aux vélos et là où il y a normalement d'autres vélos, afin que les véhicules soient conscients de votre présence.

6. INFORMEZ LES AUTRES

En cas d'incident, quelqu'un doit savoir où vous roulez. Ayez toujours sur vous une pièce d'identité personnelle, un téléphone portable et les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence.

7. RESTEZ ALERTE

Laissez la musique et les podcasts pour les entraînements en salle. N'utilisez pas votre téléphone en roulant - arrêtez-vous sur la route si vous devez passer un appel ou envoyer un SMS. Ne prenez pas de photos ou de selfies en roulant. Regardez la route et les cyclistes qui vous entourent, et non l'ordinateur de votre vélo. Soyez capable de voir et d'entendre ce qui se passe autour de vous.

8. RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE

Arrêtez-vous toujours aux panneaux d'arrêt et aux feux - n'oubliez pas que les cyclistes ont les mêmes responsabilités que les véhicules. Sachez où se trouvent les véhicules autour de vous et prévoyez que les conducteurs peuvent ne pas voir les cyclistes. Lorsque vous dépassez une voiture garée ou un autre cycliste, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour éviter tout contact.

9. COMMUNIQUEZ

Utilisez des signaux verbaux et corporels pour que les autres sachent si vous vous arrêtez ou si vous tournez. Faites attention aux dangers de la route, comme les nids de poule, les débris ou les bouteilles d'eau. Signalez et communiquez verbalement ces dangers à ceux qui roulent avec vous.

10. LA SÉCURITÉ D'ABORD

Roulez aussi loin que possible sur le côté de la route. Dans certaines situations, vous devez vous placer sur la route de manière à empêcher le trafic de passer. Il peut s'agir d'un virage ou d'une situation où les véhicules ne peuvent pas passer en toute sécurité. Vos mains doivent toujours être en mesure d'atteindre rapidement les freins. Prendre des risques inutiles peut vous faire gagner quelques secondes, mais vous risquez de perdre la vie. Roulez toujours intelligemment.

RÉPARATION RAPIDE D'UNE CREVAISON

Chez IRONMAN, nous aimons voir tout le monde franchir la ligne d'arrivée et même si nous avons des mécaniciens vélo sur le parcours, vous devez être en mesure de remplacer une chambre à air crevée vous-même. Nous vous recommandons également de vous entraîner avant la course. Nous vous conseillons d'emporter au moins 3 kits de réparation au cas où vous auriez la malchance de devoir réparer plusieurs crevaisons.

VOTRE KIT DE RÉPARATION DOIT CONTENIR LES ÉLÉMENTS SUIVANTS

- une nouvelle chambre à air (*assurez-vous que la valve est suffisamment longue si vous avez des roues avec des jantes profondes*)
- 2 ou 3 démonte-pneus (*assurez-vous qu'ils soient solides car les démonte-pneus bon marché peuvent se déformer*)
- 2 cartouches de CO2 OU un gonfleur/pompe

POUR RÉPARER VOTRE CREVAISON, VOUS DEVEZ :

- démonter la roue. Si vous changez la roue arrière, déplacez vos vitesses de manière à ce que la chaîne se trouve sur le plus petit pignon de la roue arrière, ce qui facilitera son remontage ;
- vérifiez l'extérieur du pneu pour voir si quelque chose est coincé, par exemple une épine, un verre, un clou, une pointe, etc. et enlevez-le ;
- utiliser les démonte-pneus pour retirer le pneu. C'est la partie la plus difficile du changement de pneu. Placez les deux leviers sous la jante du pneu, à environ cinq centimètres l'un de l'autre, et poussez vers le bas jusqu'à ce qu'une partie du pneu sorte de la jante. Retirez l'un des démonte-pneu et placez-le sous la jante du pneu à une distance supplémentaire de deux ou trois centimètres, et continuez ainsi jusqu'à ce qu'un côté du pneu soit entièrement sur la jante ;
- retirer la chambre à air existante. N'oubliez pas de dévisser la bague de la valve ;
- passez vos doigts le long de l'intérieur de la chambre à air du pneu pour vous assurer que rien ne dépasse et ne risque de percer la nouvelle chambre à air (attention à ne pas vous couper les doigts). C'est généralement la raison pour laquelle les nouvelles chambres à air se percent dès que vous les gonflez. Si vous avez heurté un nid-de-poule et que vous avez crevé, il est probable que vous n'aurez rien de coincé dans le pneu, mais il est toujours bon de vérifier ;
- sortez votre nouvelle chambre à air et ouvrez la valve, en soufflant un peu d'air dans la chambre à air - cela l'aidera à se placer correctement sous le pneu ;
- insérez la valve dans le trou de la jante et positionner la chambre à air ;
- au niveau de la valve, remettez le pneu en place, en veillant à ce que la chambre à air ne soit pas pincée ;
- pousser la valve de manière à ce que le pneu passe sous la valve et visser l'anneau de la valve ;
- à partir de la valve, remettez le pneu sur la jante au mieux avant d'avoir besoin du démonte-pneu ;
- pour la dernière étape, inverser le démonte-pneu et le placer sous le pneu, en veillant à ne pas pincer la chambre à air, et forcer le pneu à se remettre en place ;
- remplacez la roue sur votre vélo, en prenant soin de la resserrer avant de procéder au gonflage ;
- gonflez votre pneu (en veillant à ce que la valve soit ouverte) à l'aide d'une cartouche de CO2 ou d'une pompe. Si vous utilisez une cartouche de CO2, gonflez jusqu'à ce que le pneu soit dur. Il restera alors un peu d'air dans votre cartouche - gardez-la au cas où vous auriez besoin de refaire un appoint ou si vous aviez la malchance de subir une nouvelle crevaison.

RUN

FAQ

Dois-je porter mon dossard lors de la course à pied ?

OUI - Les athlètes doivent porter leur dossard IRONMAN sur l'avant. Le dossard doit être clairement visible à tout moment lors de la course à pied.

Y aura-t-il des marqueurs kilométriques sur le parcours de la course à pied ?

Oui, il y aura des marqueurs HOKA indiquant tous les 5 kilomètres le long du parcours de course à pied.

Comment le parcours est-il marqué ?

Vous trouverez le long du parcours : des bornes kilométriques, des panneaux de demi-tour et des panneaux pour indiquer les ravitaillements.

Y a-t-il des chouchous pour compter les tours ?

NON - il n'y a plus de chouchous.

Quelles sont les chaussures interdites ?

Vous trouverez la liste des chaussures interdites [ici](#).

Ma famille et mes amis peuvent-ils me donner des choses ?

NON - Les amis, les membres de la famille, les entraîneurs ou les supporters de tout type ne peuvent PAS faire du vélo, conduire ou courir aux côtés de l'athlète, ne peuvent pas lui donner de la nourriture ou d'autres objets et doivent être avertis qu'ils doivent rester complètement à l'écart de tous les athlètes pour éviter leur disqualification.

Puis-je utiliser des écouteurs, un téléphone ou écouter de la musique ?

Les athlètes ne peuvent pas utiliser d'appareils de communication de quelque type que ce soit, y compris, mais sans s'y limiter, les radios émetteur-récepteur, les téléphones portables, les montres connectées, les casques intelligents (c'est-à-dire les casques équipés de la technologie Bluetooth®), d'une manière qui pourrait les distraire pendant la course. Une «manière distrayante» comprend, sans s'y limiter, le fait de passer et de recevoir des appels téléphoniques, d'envoyer et de recevoir des SMS, d'écouter de la musique, de se connecter aux réseaux sociaux et de prendre des photos. Les écouteurs, les casques ou les lunettes audio sont interdits pendant la course à pied.

Comment les ravitaillements seront-ils organisés ?



Sous réserve de modifications

Des toilettes sont-ils prévus sur le parcours course à pied ?

Des toilettes seront situées en transition et à chaque ravitaillement.

Que dois-je faire si je ne me sens pas bien ?

Vous pouvez vous arrêter ou vous reposer à tout moment pendant la course. Si vous ou un autre athlète avez besoin d'aide, demandez à un bénévole ou à un arbitre. Ils ont le numéro de téléphone d'urgence et contacteront le personnel médical pour leur indiquer où vous vous trouvez. Si vous êtes pris en charge par le personnel médical, celui-ci nous indiquera si vous devez ou non arrêter la compétition.

Que dois-je faire si je veux abandonner la compétition sur le parcours de la course à pied ?

Si vous voulez abandonner sur la course à pied, faites-le savoir à un arbitre (sauf pour des raisons médicales). Pour des raisons de sécurité, nous avons besoin de savoir que vous êtes en sécurité et que vous n'êtes plus sur le parcours. Gardez votre puce de chronométrage pour le bike check out. Si vous ne vous sentez pas bien, il y a une tente médicale à la ligne d'arrivée, n'hésitez pas à consulter un médecin.



TOP 10 - CHECKLIST RUN

De la gestion de l'allure et de l'hydratation à la résilience mentale et à la connaissance du parcours, ces 10 conseils sont conçus pour guider les triathlètes à travers la partie course à pied, assurant une expérience de course réussie et complète.

1. COMMENCER LENTEMENT ET GÉREZ VOTRE ALLURE

Commencez la course à un rythme gérable pour économiser de l'énergie pour les étapes ultérieures. Il est facile de se laisser emporter par l'excitation, mais commencer trop vite peut entraîner de la fatigue.

2. LES ÉTIREMENTS SONT ESSENTIELS

Trois minutes avant, cinq minutes après. C'est le minimum que vous devez faire, mais il est préférable d'en faire plus. Les fléchisseurs de hanche, les chevilles et les mollets sont les groupes musculaires les plus importants à assouplir pour améliorer ses performances.

3. CHOISISSEZ LES VÊTEMENTS APPROPRIÉS

Portez des vêtements qui évacuent l'humidité et des chaussures de course appropriées. Habillez-vous en fonction des conditions météorologiques, en tenant compte de facteurs tels que la température et l'humidité. Choisissez des vêtements visibles dans des conditions de faible luminosité.

Optez pour des chaussures de course légères et respirantes qui offrent le soutien nécessaire. Envisagez des lacets élastiques pour des transitions rapides.

4. S'HYDRATER : UNE VRAIE STRATEGIE

Une hydratation adéquate est essentielle pour des performances optimales. Buvez de l'eau régulièrement avant la course et profitez des ravitaillements tout au long du parcours.

Restez hydraté tout au long de la course, mais veillez à ne pas trop vous hydrater pendant la partie vélo pour éviter les inconforts lors de la course à pied.

5. PLAN NUTRITIONNEL

Ayez un plan nutritionnel pour l'ensemble de votre IRONMAN 70.3, y compris la course à pied. Mangez un repas équilibré avec des glucides la veille de la course. Pensez aux gels énergétiques ou collations pour vous ravitailler pendant la course à pied.

6. TROUVER DES ITINÉRAIRES SÛRS ET SANS CIRCULATION

Trouvez - et planifiez à l'avance - des itinéraires que vous pouvez utiliser régulièrement par tous les temps, de préférence sans circulation. Si vous devez courir sur la route et qu'il n'y a pas de trottoir, assurez-vous de courir face à la circulation, sauf si vous approchez d'un virage en épingle, auquel cas vous devez changer de côté jusqu'à ce qu'il soit sûr de traverser..

7. ENTRAÎNER VOTRE MENTAL

La course à pied n'est pas seulement un défi physique, mais aussi mental. Restez concentré, positif et visualisez-vous franchissant la ligne d'arrivée. Divisez la course en segments plus petits et gérables.

8. S'ACCORDER DU TEMPS POUR SE REPOSER

Les jours de repos sont aussi importants que les sorties longues. La récupération doit être intégrée à toute routine, mais il est souvent difficile de déterminer le ratio idéal.

9. CONNAÎTRE LE PARCOURS

Familiarisez-vous avec le parcours à l'avance. Connaître le terrain, le dénivelé et les points de repère clés peut vous aider à planifier votre stratégie et à vous préparer mentalement aux différents challenges.

10. CÉLÉBRER LES ÉTAPES IMPORTANTES

Soulignez et célébrez vos réussites lorsque vous franchissez différentes étapes durant la course. Ce sentiment de reconnaissance positive peut booster votre moral et votre motivation.

DECOUVREZ LES COURSES IRONMAN 2024 EN FRANCE



SWIM

3,8km / 1,9km



BIKE

180km / 90km



RUN

42,2km / 21,1km

IRONMAN

IRONMAN 70.3



COMPLET

IRONMAN
70.3
AIX-EN-PROVENCE

IRONMAN 70.3
Aix-en-Provence
19 Mai 2024

1

95% FULL

QATAR
AIRWAYS
IRONMAN
FRANCE NICE

IRONMAN France Nice
& IRONMAN 70.3 Nice
16 Juin 2024

2

COMPLET

IRONMAN
70.3
NICE

COMPLET

IRONMAN
70.3
LES SABLES
D'OLONNE
VENDEE

IRONMAN 70.3 Les
Sables d'Olonne-Vendée
30 Juin 2024

3

70% FULL

IRONMAN
70.3
VICHY

IRONMAN 70.3
France, Vichy
01 Septembre 2024

4



Découvrez les courses IRONMAN et IRONMAN 70.3 en France

APRES-COURSE

FAQ

Ma famille peut-elle franchir la ligne d'arrivée avec moi ?

NON - vous serez disqualifié si une personne ne participant pas à la course vous accompagne sur le parcours ou franchit la ligne d'arrivée avec vous.

Des douches sont-elles prévues après la course ?

NON.

Que dois-je faire si je ne me sens pas bien après la course ?

Si vous ne vous sentez pas bien, il y a une tente médicale sur la ligne d'arrivée, n'hésitez pas à consulter un médecin. Si vous êtes déjà rentré à votre hôtel/domicile, vous pouvez contacter le 112, qui est le numéro d'urgence disponible dans toute l'Europe.

Où se trouvera mon sac streetwear (blanc) après la course ?

Votre sac streetwear vous attendra dans la zone d'après-course.

Comment dois-je restituer ma puce de chronométrage ?

Vous devrez remettre votre puce de chronométrage à la sortie du bike check-out. Votre puce de chronométrage est un prêt. Vous devez la rendre à la société de chronométrage, ou son remplacement vous sera facturé.

Quand puis-je récupérer mon vélo et mes sacs de transition après la course ?

Vous pouvez récupérer votre sac et vos sacs de transition lors du bike check-out.



CONSEILS ET ASTUCES

Participer à votre premier événement IRONMAN est un accomplissement sportif important qui nécessite une préparation et une planification minutieuses. Voici des conseils et des astuces pour vous aider à profiter au maximum de votre première expérience IRONMAN :

Débuter tôt, s'entraîner régulièrement

Commencez à vous entraîner suffisamment à l'avance et suivez un plan structuré pour développer progressivement votre endurance.

Perfectionner vos transitions

Entraînez-vous à faire des transitions fluides entre la natation, le cyclisme et la course à pied pour gagner du temps le jour de la course.

Priorité à la nutrition et à l'hydratation

Il y a quatre disciplines dans un IRONMAN : la natation, le vélo, la course à pied et la nutrition. Vous devez préparer votre nutrition et tester sur ce qui sera proposé aux ravitaillements sur le parcours. N'essayez jamais rien de nouveau le jour de la course - tenez-vous en à ce que vous connaissez !

Se familiariser avec le parcours et les conditions

Familiarisez-vous avec les parcours de la course, le chemin de la transition au départ natation, avec la sortie de la natation jusqu'à la transition 1, avec la fin du parcours vélo et l'entrée du vélo dans la transition 2, puis avec la sortie de la transition 2 en courant. Cela vous aidera à trouver vos sacs et votre vélo plus rapidement.

Veiller à la sécurité et faire attention à chacun

Même s'il s'agit d'une compétition, n'oubliez pas que la sécurité est la priorité pour vous et tous les autres athlètes. Assurez-vous que la personne à contacter en cas d'urgence n'est pas un participant qu'elle sera présente le jour de la course. N'oubliez pas d'inscrire son numéro de portable au dos de votre dossard, ainsi que vos données médicales.

Écouter votre corps

Soyez attentif aux signes de fatigue ou de douleur, adaptez votre entraînement si nécessaire et soyez flexible quant à vos attentes le jour de la course.

Si vous avez utilisé trop d'énergie sur le vélo, vous marcherez lors la course à pied - ménagez vos efforts. Réduisez votre entraînement deux à trois semaines avant l'épreuve. N'essayez pas de rattraper l'entraînement manqué. Prenez le temps de vous reposer et essayez de dormir le plus possible. Il est probable que vous vous sentiez fatigué la semaine précédant la course et que vous ressentiez des douleurs et des courbatures - c'est normal, ne paniquez pas !

Profitez du tapis rouge et assurez-vous de sourire en franchissant la ligne d'arrivée - vous avez travaillé dur pour vivre ce moment !

Rappelez-vous que terminer un IRONMAN est un accomplissement incroyable, et que le voyage est aussi important que la destination. Restez positif, restez rigoureux et, surtout, appréciez le chemin parcouru.

Bonne chance !

