

IRONMAN
70.3 PAYS D' AIX-EN-PROVENCE

IRONMAN
PAYS D'AIX-EN-PROVENCE

DIMANCHE 22 MAI 2022

SWIM BIKE RUN

GUIDE ATHLETE



Mettez-vous dans l'ambiance en revivant
les meilleures images de l'édition 2021
sur le format IRONMAN 70.3 :



Sommaire

Chers athlètes, bienvenue à Aix-en-Provence !

Nous sommes ravis de vous accueillir pour ce nouveau festival du triathlon qui marquera le début de la saison IRONMAN en France ! Ce dimanche 22 mai 2022, vous entrez dans l'histoire d'IRONMAN France à Aix-en-Provence en étant les premiers et les uniques finishers de l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence. Vous serez près de 500 sur la ligne de départ avec un seul objectif, entendre le fameux «You are an IRONMAN !» sur la Finish Line.

Pour grand nombre d'entre vous, la saison longue distance débutera sur les routes du Pays d'Aix. Profitez du bonheur de partager notre passion du triple effort face aux paysages variés et magnifiques qu'offre ce triathlon provençal. Stress, excitation et impatience au moment du départ au lac de Peyrolles laisseront place au plaisir et à l'émerveillement sur le vélo au travers des vignobles, champs de lavandes et sur les routes sinueuses du massif de la Sainte-Victoire ! Votre aventure se terminera par un marathon au cœur d'Aix-en-Provence où le public vous attendra à La Rotonde pour vous acclamer.

Dans ce guide, vous trouverez toutes les informations pour vivre une expérience de course complète. Prenez le temps de le lire afin d'éviter tout stress ou erreur pénalisante. Après des mois d'entraînement, il serait vraiment dommage de manquer le rendez-vous pour un manque de connaissance de l'événement. Nous avons à cœur également de vous rappeler d'être prudent sur l'ensemble des parcours pour votre sécurité.

Pour terminer, un grand merci à l'ensemble de nos bénévoles. Sans eux, aucune chance que nous puissions vivre un grand festival de triathlon. Prenez le temps de les remercier tout au long du week-end !

Bonne course,

Guillaume Louis
Directeur de course



Sophie Joissains
Maire d'Aix-en-Provence
Crédit : Daniel Kapikian/Ville d'Aix en Provence



L'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence prend cette année un nouveau virage. L'édition 2022 va coupler, pour la première fois de son histoire, le traditionnel IRONMAN 70.3 avec un IRONMAN intégral.

Les plus grands triathlètes mondiaux vont s'affronter sur notre territoire au fil d'un parcours de 226 kilomètres mêlant natation, cyclisme et course à pied. Après Nice et Vichy, Aix-en-Provence devient la troisième ville française à accueillir une telle compétition. C'est toujours avec un immense respect et une profonde admiration que je vois les participants franchir la ligne d'arrivée au terme d'un effort incroyable. Ils incarnent le dépassement de soi et les valeurs du sport.

Je félicite les organisateurs pour la qualité du parcours qui va traverser les paysages de Cézanne pour finir au cœur de la ville. Ce travail représente à lui seul un exploit.

Je veux aussi féliciter chaque participant de l'épreuve. Prendre le départ d'un tel challenge est déjà une grande victoire.

Bonne course, et rendez-vous à l'arrivée.

PAYS D'AIX TERRE DE SPORTS ET DE VALEURS

COURAGE



SOLIDARITÉ



CURIOSITÉ



MAITRISE DE SOI

PARTAGE



PERFORMANCE



VOLONTÉ



DÉPASSEMENT

ENGAGEMENT



DÉCOUVERTE



Le 22 mai, plus de 3000 athlètes de toutes nationalités, viendront relever un défi qui suscite ferveur et engouement à travers le monde.

L'événement IRONMAN est déjà ancré en Pays d'Aix depuis 2011, et je me réjouis aujourd'hui d'assister à la mise en place d'une nouvelle course qui constitue un mythe pour ceux qui pratiquent la discipline.

Notre territoire devient ainsi la troisième place de l'hexagone où se déroule cette épreuve pleine d'exigences : détermination, courage, dépassement de soi... Des valeurs chères au Pays d'Aix et nous sommes fiers d'accueillir ce rendez-vous sportif d'envergure.

L'organisation prestigieuse de cette compétition, phénomène dont l'ampleur n'a cessé de croître en quelques décennies, nous a choisis... Cela conforte l'attractivité et le dynamisme d'un territoire qui a su valoriser son cadre de vie d'exception et développer une politique sportive de qualité, accessible au plus grand nombre.

Gérard BRAMOULLÉ

Président du Conseil de Territoire du Pays d'Aix
Président de la SPLA Pays d'Aix Territoires
Premier Adjoint au Maire d'Aix-en-Provence



Courir, nager, pédaler : les compétitions IRONMAN rassemblent chaque année sportifs amateurs et confirmés, qui ont tous une valeur en commun : le goût de l'effort et de la performance.

Pour 2022, une nouvelle fois, la Région Sud est heureuse de soutenir les organisateurs et les participants à l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence. En véhiculant des valeurs nobles, qui garantissent spectacle et émotions, l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence place le sport et le dépassement de soi au cœur de son évènement.

Merci au staff pour son engagement et bonne course à toutes et à tous !



Renaud MUSELIER

Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur,
Président Délégué de Régions de France

UN RÊVE ? LA RÉGION SUD LE RÉALISE

Entrez dans la
GROTTE COSQUER

VILLA MÉDITERRANÉE
MARSEILLE
OUVERTURE JUIN 2022

« La Grotte Cosquer est notre joyau de l'humanité.
La reconstituer, c'est offrir ce trésor au monde entier ! »

Renaud MUSELIER

Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Président délégué de Régions de France

maregionsud.fr

maregionsud | MaRegionSud | maregionsud
Toujours proche de vous avec l'appli Région Sud

**KLÉBER
ROSSILLON**
Le patrimoine pour passion

COSQUER
MÉDITERRANÉE

**RÉGION
SUD**
PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR

L'EXPÉRIENCE RÉGION SUD

MESSAGE DE L'ARBITRE OFFICIEL

Jean-Luc LEBREJAL

IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence
Arbitre officiel

Afin de connaître les règles le jour de la course, veuillez prendre le temps de lire et de comprendre le règlement de l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence ainsi que l'ensemble du Guide Athlète 2022.

RAPPEL DES PENALITES

CARTON BLEU

Trois cartons bleus entraîneront une disqualification.
L'infraction pouvant entraîner un carton bleu est : le drafting.
Un athlète, recevant un carton bleu, encourra une pénalité de temps (à effectuer dans la tente de pénalité après le parcours vélo).

CARTON JAUNE

Un athlète recevant un carton jaune devra effectuer immédiatement une pénalité de 30 secondes auprès de l'arbitre.
Un athlète peut être disqualifié pour des infractions répétées des règles et s'il reçoit un nombre excessif de cartons jaunes.

CARTON ROUGE

Un athlète recevant un carton rouge sera immédiatement disqualifié.

TENTE DE PÉNALITÉ

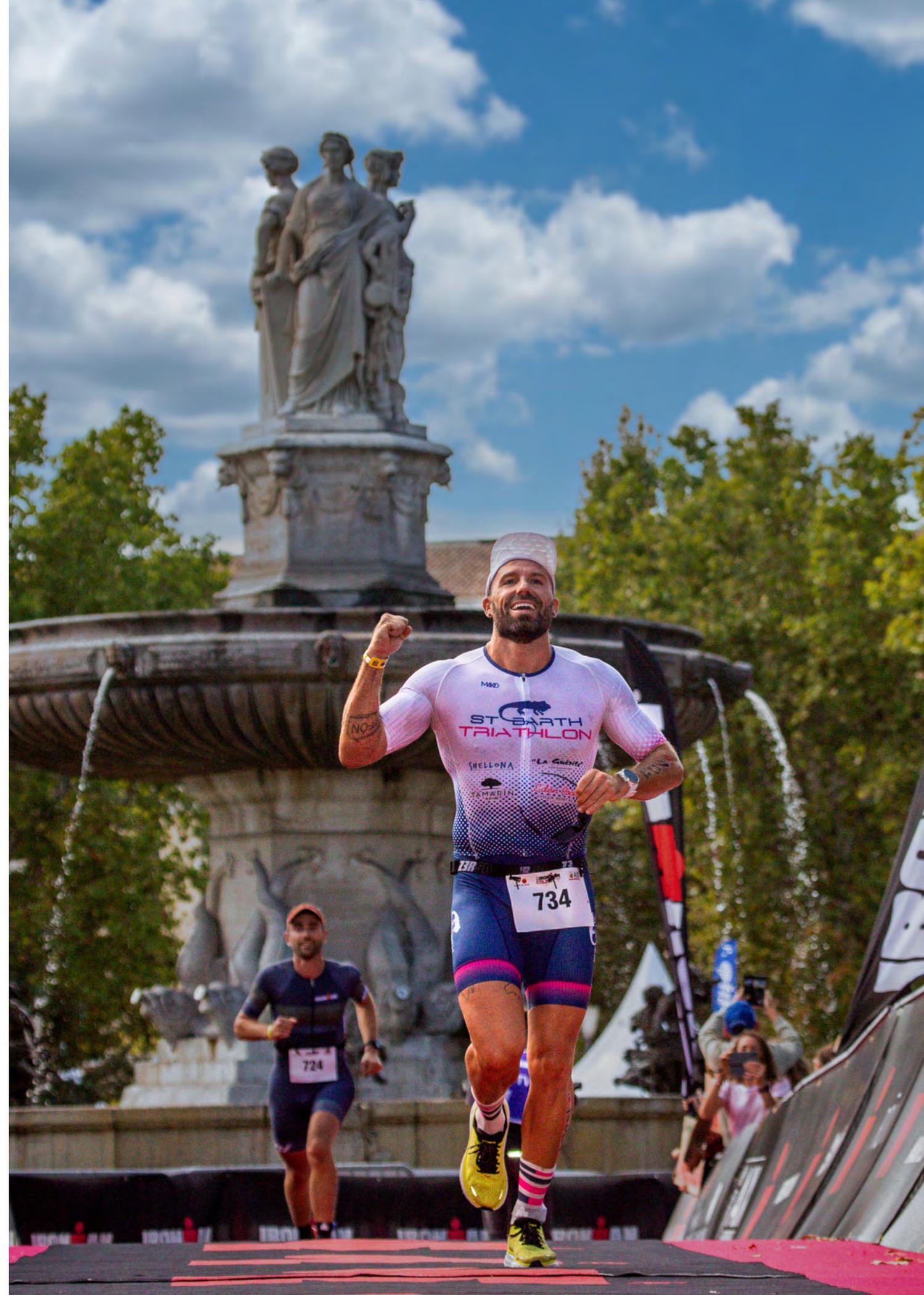
La tente de pénalité est située à l'entrée de la transition 2, à la fin du parcours BIKE.

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

Le triathlon est une épreuve individuelle, et il est de votre responsabilité de bien comprendre les règles et d'éviter les pénalités. La décision de l'arbitre est définitive et il n'y a pas de protestation ou d'appel.

Veuillez traiter les autres athlètes, tous les bénévoles et les arbitres avec courtoisie et considération. Ne pas le faire est une CONDUITE NON-SPORTIVE et peut entraîner une disqualification.

Toutes les règles sont à retrouver dans le règlement de l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence 2022.



TOP 5 DES CHOSES A VOIR

FONTAINE DE LA ROTONDE

Située place du Général de Gaulle, la fontaine de la Rotonde haute de 12 mètres est construite en pierre froide et composée de deux bassins avec des lions, dauphins, cygnes et enfants, œuvres de Truphème tout autour.



CALISSONS D'AIX

Délicieuse friandise en forme d'amande, le calisson est la spécialité de la ville d'Aix-en-Provence. Poussez la porte d'une confiserie ou d'une fabrique artisanale et découvrez le goût inimitable de cette gourmandise.



COURS MIRABEAU

Un des lieux incontournables d'Aix-en-Provence, le cours Mirabeau est l'un des endroits les plus fréquentés et animés de la ville.

A tout moment de la journée, il vous accueille avec ses cafés en terrasse et restaurants ainsi que ses platanes tout en profitant du soleil aixois.



LES RUELLES DE LA VIEILLE VILLE

Très pittoresque, ses boutiques, ses places et ses fontaines rendent la balade dans les rues de la vieille ville d'Aix très agréable.

Baladez vous au coeur de ses ruelles pour découvrir l'ambiance sudiste.



PARC JOURDAN

Un des plus grands parcs de la ville et un des lieux de promenade préférés des aixois, le parc Jourdan vous offre de vastes pelouses pour vous détendre. Pour les enfants, une aire de jeux est présente devant la maison dans laquelle est hébergée l'association l'Oustau de Prouvènço, qui œuvre pour la promotion de la langue provençale.



CHECKLIST

PRE-COURSE

- Itinéraires :
 - retrait des dossard / village exposants
 - ligne de départ
 - ligne d'arrivée
 - zones de transition : check-in
- Carte d'identité

- Règlage de votre vélo
- Etude des parcours
- Planification et test des ravitaillements
- Participation au briefing athlète

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
 - Pneu de rechange
 - Chambre à air de rechange
 - Démonte-pneus
 - Prolongateurs de tige de soupape
 - Kit de réparation
 - Jeu de clés/outils
- Ravitaillement personnel
- Vaseline
- Crème solaire
- Lunettes de soleil

JOUR DE COURSE - RUN

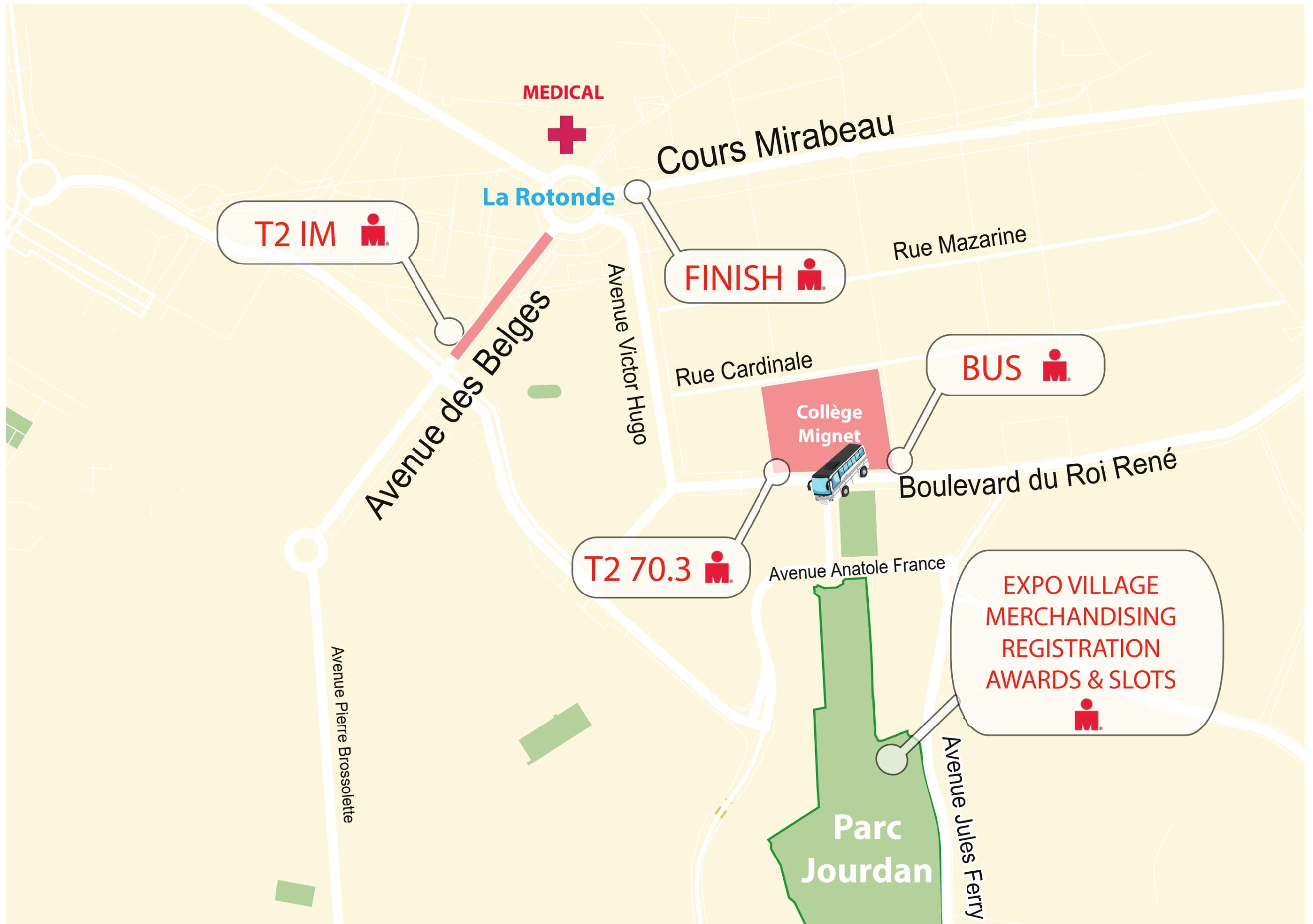
- Chaussures et chaussettes
- Dossard
- Casquette / visière
- Ravitaillement personnel
- Crème solaire
- Lunette de soleil
- Bandes réfléchissantes (si nécessaire)

AUTRES

- Serviette
- Vêtements post-course
- Lunettes de vue / lentilles
- Body Glide
- Baume à lèvres
- Gel antibactérien
- Elastiques pour cheveux
- Votre bonne humeur :)



VUE D'ENSEMBLE



PROGRAMME



Jeudi 19 mai

| Heure | Description | Lieu |
|--------------|----------------------|--------------------------------------|
| 9h00 - 19h00 | IRONMAN Expo | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |
| 9h00 - 19h00 | Retrait des dossards | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |

Vendredi 20 mai

| Heure | Description | Lieu |
|--------------|----------------------|--------------------------------------|
| 9h00 - 19h00 | IRONMAN Expo | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |
| 9h00 - 19h00 | Retrait des dossards | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |
| 19h30 | Soirée de bienvenue | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |

Samedi 21 mai

| Heure | Description | Lieu |
|---------------|------------------------------|--------------------------------------|
| 9h00 - 19h00 | IRONMAN Expo | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |
| 9h00 - 15h00 | Retrait des dossards | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |
| 13h00 - 19h00 | Dépôt du vélo et du sac BIKE | Lac de Peyrolles |
| 13h00 - 19h00 | Dépôt du sac RUN | Avenue des Belges |
| 16h00 | IRONKIDS | Aix en Provence - La Rotonde |

Dimanche 22 mai

| Heure | Description | Lieu |
|---------------|--|----------------------------------|
| 5h50 - 6h40 | Ouverture du parc à vélos | Lac de Peyrolles |
| 7h30 | Départ de la course - Rolling start | Lac de Peyrolles |
| 16h00 | 1er Finisher Homme | Aix en Provence - La Rotonde |
| 17h15 | 1ère Finisher Femme | Aix en Provence - La Rotonde |
| 18h30 - 00h15 | Récupération du vélo, sacs de transition | Transition 2 - Avenue des Belges |
| 23h45 | Fin de la course | Aix en Provence - La Rotonde |

Lundi 23 mai

| Heure | Description | Lieu |
|-------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 10h00 | Cérémonie des récompenses & Brunch | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |
| 11h00 | Slot allocation | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |

aixmaville



aixenprovence.fr



DOCUMENTS OBLIGATOIRES

Licencié - Non-licencié

Il est **obligatoire** d'importer le ou les documents ci-dessous sur notre plateforme [Dokeop](#) pour pouvoir participer à l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence.

Veillez prendre en considération que nous n'accepterons plus de documents médicaux sur place lors du retrait des dossards. Vous devez donc télécharger votre licence annuelle et/ou votre certificat médical et/ou votre licence journée sur leur plateforme avant le dimanche 15 mai 2022 à 23h59.

Licences françaises et pays affiliés

Une licence de triathlon Française ou affiliée d'un des pays suivants :
Allemagne, Belgique, Espagne, Italie, Luxembourg, Pays-Bas, Portugal, Suisse ou Royaume-Unis.

OU

Autres licences affiliées ITU

Une licence de triathlon ITU affiliée à une fédération d'un pays qui ne figure pas dans la liste précédente.

ET

Une licence journée française achetée en ligne auprès de la FFTri.

OU

Non licencié

Un certificat médical daté de moins d'un an à partir du jour de la course, avec la mention « triathlon en compétition »

ET

Une licence journée française achetée en ligne auprès de la FFTri.

EXCEPTIONS

ATTENTION : Certaines fédérations ne font pas parties de l'ITU. Si vous êtes titulaire d'une licence de triathlon de l'un des pays suivants, vous devrez importer un certificat médical daté de moins d'un an à partir du jour de la course, avec la mention « triathlon en compétition » ET une licence journée française achetée en ligne auprès de la FFTri. .

Vietnam, Ethiopie, Yémen, Corée du Nord, Mali, Tadjikistan, Laos, Erythrée, Turkménistan, Liberia, Mauritanie, Albanie, Lesotho, Kosovo, Gabon, Swaziland, Timor-Leste, Comores, Bhoutan, Monténégro, Sahara occidental, Cap-Vert, Brunei, Vanuatu, Sao Tom et Príncipe, Etats fédérés de Micronésie, Iles Marshall, Saint-Marin.

RETRAIT DES DOSSARDS

Déroulé du retrait des dossards

Rappel des horaires de retrait des dossards

| Date | Heure | Lieu |
|--------|--------------|--------------------------------------|
| 19 mai | 9h00 - 19h00 | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |
| 20 mai | 9h00 - 19h00 | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |
| 21 mai | 9h00 - 15h00 | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |



1

Importer vos documents : licences et/ou certificats médicaux sur la plateforme Dokeop.

2

Un email vous sera envoyé avec un QR code la semaine de course.
Veillez l'imprimer ou le garder sur votre smartphone et le présenter au retrait des dossards.

Présentez vous aux bénévoles en suivant la signalétique.

Veillez noter que nous n'effectuerons pas d'attribution des numéros de dossards avant l'ouverture du retrait des dossards.

Les numéros de dossards seront attribués sur la base du premier arrivé, premier servi, lors du retrait sur place.

>>> Les athlètes Premium, AWA Gold et Silver, et TriClub Pole Position conservent leurs privilèges.

Récupérez votre dossard et votre package de course en présentant **votre carte d'identité.**

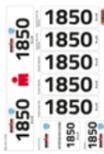
>>> Un bracelet vous sera fourni. Il vous sera demandé de le mettre tout de suite et de le garder jusqu'à la récupération du vélo et des sacs de transition après la course.

3

4

PACKAGE DE COURSE

Votre package athlète inclut :

| | |
|--|---|
| <p>1 dossard : Vous devez porter votre dossard de course dans le dos pour le parcours vélo et devant pour le parcours course à pied. Celui-ci doit être attaché par trois points minimum. Vous pouvez utiliser des épingles à nourrice si vous le souhaitez. Cependant, comme vous devez le changer de position en transition, il est fortement recommandé de vous procurer une ceinture de course qui vous fait gagner du temps, vous permet de changer facilement de vêtements et évite de faire des trous dans vos vêtements.</p> |  |
| <p>1 bonnet : Vous devez obligatoirement porter le bonnet remis lors du retrait des dossards durant la partie natation.</p> |  |
| <p>1 planche à stickers : Vous disposerez également d'une feuille d'autocollants ; votre vélo, votre casque et vos sacs doivent porter les autocollants de votre numéro de course : 5 stickers pour les sacs RUN, BIKE, STREET WEAR et RAVITAILLEMENTS PERSONNELS, 1 sticker pour la tige de selle de votre vélo, 1 sticker à coller sur le devant de votre casque, 1 sticker à coller sur votre bracelet.</p> |  |
| <p>2 tatouages : Vous recevrez deux tatouages temporaires de votre numéro de course. Les tatouages doivent être placés sur votre bras (entre l'épaule et le coude) et sur votre jambe (au-dessus de la cheville) du côté gauche. Nous vous recommandons d'appliquer les deux tatouages chez vous la veille ou le matin de la course. Veuillez suivre attentivement les instructions figurant au dos des tatouages.</p> |  |
| <p>1 bracelet athlète : Un bracelet portant un QR Code sera placé à votre poignet lors du retrait des dossards. Ce bracelet vous identifiera en tant qu'athlète officiel et devra être porté pendant toute la semaine de la course. Vous devrez coller dessus un sticker remis lors du retrait des dossards. NOUVEAUTE ! Le bracelet est nécessaire à des fins d'identification médicale et vous donne accès aux zones de transition et à toutes les zones réservées aux athlètes pendant, avant et après la course. Vous ne serez pas autorisé à retirer votre vélo et/ou votre équipement des zones de transition après la course si votre bracelet n'est pas attaché à votre poignet.</p> |  |
| <p>1 sac à dos athlète : A retirer au moment du retrait des dossards.</p> <p>2 sacs de transition et un sac STREET WEAR : Vos affaires sont à déposer dans ces sacs (cf page suivante).</p> <p>2 sacs pour les ravitaillements personnels : Vous pouvez choisir de déposer des affaires dans ces sacs qui seront disponibles sur le parcours (cf page suivante).</p> |  |

Les athlètes doivent porter les articles officiels de la course remis lors du retrait des dossards. Certains articles doivent obligatoirement être portés : le bonnet de bain officiel, le bracelet, les autocollants, le dossard et la puce de chronométrage.

Le non-respect de cette règle entraînera une **disqualification**.

Sacs de transition

SAC BLEU : SAC BIKE



Il doit contenir l'équipement dont vous avez besoin pour le parcours vélo : casque avec stickers collé sur l'avant, dossard fixé avec 3 points, chaussures si elles ne sont pas clipsées sur le vélo, veste, manchons, nutrition, lunettes de soleil, etc. Après avoir utilisé votre sac à vélo bleu pour votre transition natation-vélo, utilisez ce sac pour ranger votre équipement de natation.

**Ce sac est à déposer à la zone de transition 1 :
Lac de Peyrolles le samedi 21 mai de 13h00 à 19h00 .**

SAC ROUGE : SAC RUN



Il doit contenir l'équipement dont vous avez besoin pour le parcours de course à pied : chaussures de course à pied, chaussettes, nutrition, etc. Après avoir utilisé votre sac de course rouge pour la transition vélo-course, utilisez ce sac pour ranger vos affaires de vélo, y compris votre casque.

**Ce sac est à déposer à la zone de transition 2 :
Avenue des Belges, le samedi 21 mai de 13h00 à 19h00.**

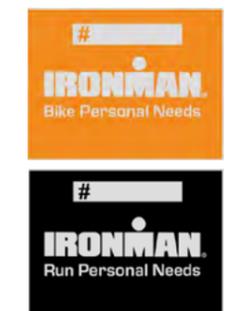
SAC BLANC : SAC STREET WEAR



Il s'agit de votre sac de vêtements de rechange ; vous pouvez y mettre tous les vêtements supplémentaires que vous portez avant la course et tout ce dont vous pourriez avoir besoin après la course.

Laissez ce sac le jour de la course sur la zone de départ au Lac de Peyrolles.

SAC NOIR & SAC ORANGE : RAVITAILLEMENTS PERSONNELS



Il s'agit de sacs où vous pouvez déposer vos ravitaillements personnels ainsi que des affaires dont vous auriez besoin sur le parcours.

- Sac ORANGE : Parcours BIKE - KM 108
- Sac NOIR : Parcours RUN - ravitaillement 3

Ces sacs sont à déposer le jour de la course à l'entrée du parc à vélos au Lac de Peyrolles.

ATTENTION : Vous ne pourrez pas récupérer les affaires dans vos sacs AFFAIRES PERSONNELLES après la course, toutes les affaires non-récupérées PENDANT la course seront jetées.

MERCI D'ETIQUETTER TOUS VOS SACS AVEC VOTRE NUMERO.

Attention, vous n'aurez pas accès aux sacs de transitions le matin de la course.

Exception : Lunettes de vues ou matériel médical via un volontaire.

ekoi

IRONMAN
EUROPEAN SERIES

2022 OFFICIAL BICYCLE HELMET

[Ekoi.com](https://www.ekoi.com)

LE «CHECK-IN» & LE BRIEFING

Rappel du programme

| Date | Heure | Description | Lieu |
|--------|---------------|---|------------------|
| 20 mai | 19h30 | Briefing Athlètes & soirée de bienvenue | Parc Jourdan |
| 21 mai | 13h00 - 19h00 | Dépôt du vélo et du sac BIKE | Lac de Peyrolles |
| 21 mai | 13h00 - 19h00 | Dépôt du sac RUN | Bd des Belges |

Briefing athlètes

Les athlètes sont tenus d'assister au briefing qui sera diffusé lors de la soirée de bienvenue. Le briefing vous donnera des informations importantes concernant les spécificités du parcours, le règlement et les heures limites pour chaque discipline et surtout les changements de dernière minute qui pourraient avoir lieu en raison des prévisions météorologiques.

Soirée de bienvenue

Nous vous invitons à partager un moment convivial autour d'un buffet le vendredi avant la course. Votre entrée est incluse dans le prix du dossard, mais vous pouvez acheter des tickets supplémentaires pour votre famille et vos amis.

Check-in

Le «check-in» est dans le dictionnaire du triathlon le moment où vous devez obligatoirement déposer vos sacs de transitions et votre vélo.

Bike service



Notre partenaire France Bike Rental vous offre une dernière révision de votre vélo avant le départ.

>>> [Plus d'informations et réservations sur www.francebikerentals.com](http://www.francebikerentals.com)

L'équipe sera disponible dans le parc à vélos le samedi et le dimanche matin avant la course en cas de dépannage de dernière minute.



Navettes

Afin d'effectuer votre check-in vélo et du sac BIKE, un système de navettes gratuites est mis en place par l'organisation pour vous emmener au Lac de Peyrolles (uniquement pour les athlètes).

>>> [Afin de réserver votre créneau horaire, merci de cliquer ICI](#)

Dépôt du vélo et du sac BIKE & du sac RUN

DEPOSEZ VOTRE VELO ET VOTRE SAC BIKE AU LAC DE PEYROLLES

Avant de rentrer dans le parc à vélos, merci de mettre votre casque et d'accrocher la jugulaire. Merci aussi de vous préparer aux contrôles suivants :

- contrôle visuel de votre vélo (les roues avec freins à disque sont autorisées. **Les roues pleines sont interdites.**
 - contrôle de vos freins,
 - contrôle de la fixation des autocollants sur votre vélo et votre casque,
 - contrôle de votre casque,
 - contrôle du port du bracelet.
-
- *Vous devez ranger votre vélo et votre sac BIKE en fonction de votre numéro.*
 - *Les housses de vélo NE SONT PAS AUTORISÉES.*
 - *Votre casque doit être à l'intérieur de votre sac BIKE.*
 - *Les chaussures et votre nutrition peuvent être clipsées et déposées sur votre vélo le matin de la course.*
 - *Vérifiez que vous ayez bien mis l'ensemble de vos affaires pour la transition 1 dans le sac BIKE. N'oubliez pas d'y disposer votre dossard fixé en 3 points.*

DEPOSEZ VOTRE SAC RUN AU BOULEVARD DES BELGES

- *Vérifiez que vous ayez bien mis l'ensemble de vos affaires pour la transition 2 dans le sac RUN.*

Lorsque vous rangez votre vélo et vos sacs, prenez le temps de vous familiariser avec ces zones. N'oubliez pas de vérifier où se trouvent les entrées et les sorties. Il y aura des bénévoles dans la zone de transition pour répondre à toutes les questions, demandez-leur tout de suite, n'attendez pas le jour de la course.

Puce de chronométrage



A QUOI SERT LA PUCE DE CHRONOMETRAGE ?

La puce enregistrera votre temps de départ personnel lorsque vous traverserez le tapis de chronométrage au départ de la natation et fournira votre temps de natation, de vélo, de course, votre temps d'arrivée, vos temps de transition, votre classement général et par groupe d'âge.

QUAND ET OU RECUPERER LA PUCE DE CHRONOMETRAGE ?

Vous devez récupérer votre puce en sortant de la zone de check-in au Lac de Peyrolles le samedi 21 mai.

QUAND ET OU PORTER LA PUCE DE CHRONOMETRAGE ?

Vous devez la porter à la cheville gauche pendant toute la durée de la course. Veuillez noter que vous devez avoir votre puce de chronométrage sur vous pour le check out du vélo. Vous devez donc la garder même si vous abandonnez la course.

La puce de chronométrage de la course est un prêt. Vous devez la retourner à l'organisation, ou vous serez facturé pour son remplacement.

QUE FAIRE SI JE PERD MA PUCE DE CHRONOMETRAGE ?

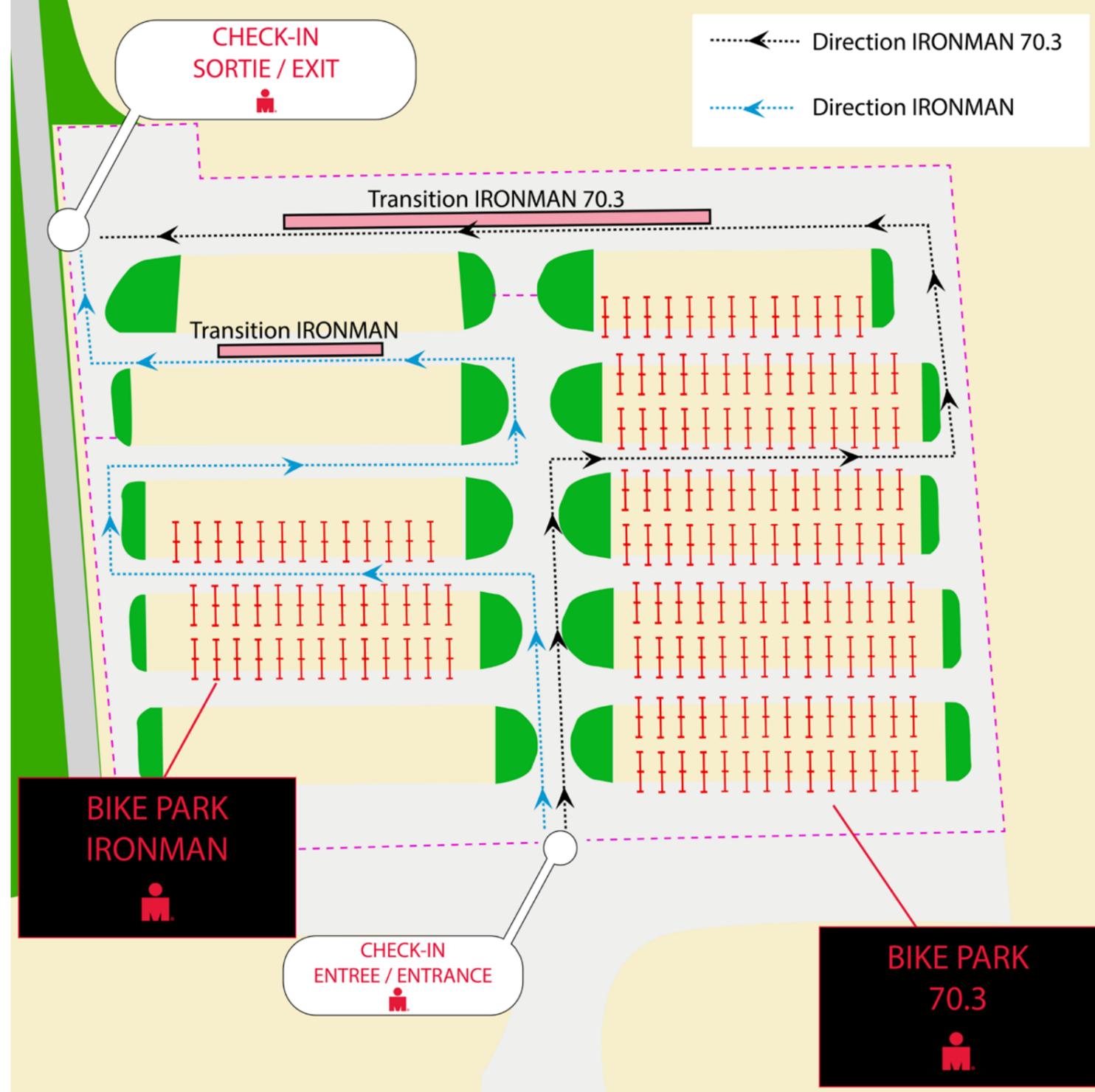
Si vous perdez votre puce, présentez vous au stand SOS PUCE située à la sortie du parc à vélos en T1 et à la tente de pénalité en T2. Notre équipe vous fournira une puce en remplacement afin que vous puissiez continuer la course.

A STEP AHEAD OF YOUR TRAINING PLAN?



Explore more here.

RED BULL GIVES YOU WIINGS. 



JOUR DE COURSE

Collez vos tatouages

Les tatouages doivent être placés sur votre bras (entre l'épaule et le coude) et sur votre jambe (au-dessus de la cheville) du côté gauche.

SOS TATOUAGE : Comment poser votre tatouage ?

- Enlevez la couche protectrice claire,
- Collez en mettant le côté collant sur votre peau, flèches pointant vers le haut,
- Imprégnez le tatouage avec de l'eau et patientez,
- Placez votre main sur le tatouage, quand il sera prêt le support papier glissera laissant un tatouage parfait,
- Laissez sécher une minute, vous êtes prêt !



Navettes

Afin de vous rendre sur la zone de départ de l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence, un système de navettes gratuites est mis en place par l'organisation pour vous emmener au Lac de Peyrolles.

>>> Afin de réserver votre place dans la navette, merci de cliquer [ICI](#)

Attention, les navettes sont exclusivement réservées aux athlètes et **obligatoirement sur réservation.**



Entrez dans le parc à vélos, si besoin

Présentez vous à l'entrée du parc à vélos de 5h50 à 6h40 avec les tatouages collés et votre puce de chronométrage attachée à la cheville côté gauche.

Vérifiez la pression des pneus. Vous pouvez clipser vos chaussures à vélo sur les pédales et fixer la nutrition à votre vélo.

Des pompes seront mis à disposition par l'organisation. Si vous amenez votre propre pompe, veuillez la ranger dans le sac STREET WEAR. Pensez à mettre votre numéro de dossard sur votre pompe.

A partir de 6h40, le parc à vélos sera fermé. Dirigez-vous vers le départ natation.

Sac STREET WEAR

Mettez vos affaires de change d'après-course dans le sac STREET WEAR et déposez-le lorsque vous vous rendez au départ.

Vous pourrez déposer votre sac STREET WEAR jusqu'au départ à 7h30.



Le sac STREET WEAR est à récupérer dans la zone dite «After-Finish» où vous allez profiter d'un buffet d'arrivée.

Sacs RAVITAILLEMENTS PERSONNELS

Mettez vos ravitaillements personnels et les affaires dont vous auriez besoin sur le parcours dans les sacs AFFAIRES PERSONNELLES.

Vous pourrez déposer vos sacs à l'entrée du parc à vélos au Lac de Peyrolles avant le départ.



ATTENTION : Vous ne pourrez pas récupérer les affaires dans vos sacs AFFAIRES PERSONNELLES après la course, toutes les affaires non-récupérées PENDANT la course seront jetées.

Toilettes

Des toilettes seront disponibles tout au long du parcours aux différents points de ravitaillement.

Les toilettes dans le parc à vélos sont réservés pour la transition 1. Des toilettes sont disponibles dans la zone de départ, merci de les utiliser et conserver propres les toilettes pour la transition 1.



Rappel des horaires du jour de course - Dimanche 22 mai

| Heure | Description | Lieu |
|---------------|---|------------------------------|
| 5h50 - 6h40 | Ouverture du parc à vélos | Lac de Peyrolles |
| 7h30 | Départ de la course - Rolling start | Lac de Peyrolles |
| 16h00 | 1er Finisher Homme | Aix en Provence- La Rotonde |
| 17h15 | 1ère Finisher Femme | Aix en Provence- La Rotonde |
| 18h30 - 00h15 | Récupération vélo et sacs de transition | Transition 2 - Bd des Belges |
| 23h45 | Fin de la course | Aix en Provence- La Rotonde |



Lundi 23 mai

| | | |
|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 10h00 | Cérémonie des récompenses & Brunch | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |
| 11h00 | Slot Allocation Championnat du Monde | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |

JOUR DE COURSE

Temps limites

02:15:00 
 10:30:00  + T1 + 
 16:00:00  + T1 +  + T2 + 

LES TEMPS SONT CALCULÉS SUR LA BASE DE L'HEURE DE DÉPART PERSONNELLE.

Temps limites intermédiaires

Pour des raisons de sécurité et d'autorisations préfectorales, les athlètes doivent avoir passé le KM 103 avant 15h00, ainsi que le KM 154 (pied du Col de Cengle) avant 17h15.

IRONMAN se réserve le droit de retirer un athlète du parcours et de le disqualifier si le staff du parcours détermine qu'il n'y a aucune possibilité pour l'athlète de terminer la discipline donnée avant les heures limites affichées selon l'emplacement de l'athlète, de son temps et de sa vitesse moyenne à ce moment-là, ainsi que pour des raisons de sécurité.

Les athlètes qui ne respectent pas les seuils ci-dessus seront considérés comme disqualifiés et ne seront pas éligibles pour les récompenses de groupe d'âge ou pour les championnats du monde IRONMAN 2022.

Ravitaillements

Vélo

Ravitaillement 1 : KM 18 Ravitaillement 2 : KM 45 Ravitaillement 3 : KM 66
 Ravitaillement 4 : KM 95 Ravitaillement 5 : KM 115 Ravitaillement 6 : KM 136
 Ravitaillement 7 : KM 168 (Ravitaillement personnel : KM 108)

Boissons : Gatorade Sports Drink Orange, eau en bouteille de 75cl avec bouchon sport, coca-cola (ravitaillements 6 et 7).

Barres énergétiques : 226ers Race Day BCAA's Chocolat noir, Pomme Cannelle, Banane Gingembre et Choco-bit chocolat blanc fraise

Gels énergétiques : Maurten Gels (avec ou sans caféine)

Bananes

Course à pied

Ravitaillement 1 : KM 0,9, KM 7,7, KM 14,5, KM 21,3, KM 28, KM 34,7
 Ravitaillement 2 : KM 3, KM 9,7, KM 16,5, KM 23,2, KM 30, KM 36,7
 Ravitaillement 3 & ravitaillement personnel : KM 5, KM 11,7, KM 18,5, KM 25,2, KM 31,9, KM 38,7

Boissons : Gatorade Sports Drink Orange, Eau, Red Bull, Coca-Cola, Eau gazeuse St-Yorre

Barres énergétiques : Barres énergétiques : 226ers Vegan Gummy Cerise & Cola, citron

Bananes, oranges, produits salés

Gels énergétiques : Maurten Gels (avec ou sans caféine)

Les boissons de ravitaillements seront distribuées dans des gobelets.

Les gobelets et les gels doivent être jetés dans les poubelles prévues à cet effet, et non sur le sol.

Les athlètes se verront infliger une pénalité s'ils sont pris à jeter des déchets par un officiel de la course.



ON-COURSE NUTRITION PRODUCTS

Gatorade Powder RUN COURSE

Gatorade products have the FLUIDS to help replace what you sweat out, ELECTROLYTES to aid in rehydration, and CARBS to help refuel working muscles. Pre-filled cups with a mix of Gatorade Powder will be available for athletes to collect contactlessly.

Gatorade Ready To Drink BIKE COURSE

Gatorade products have the FLUIDS to help replace what you sweat out, ELECTROLYTES to aid in rehydration, and CARBS to help refuel working muscles. The 750ml Thirst Quencher bottles will be available for touchless collection.

BIKE & RUN COURSE

GEL 100 CAF 100

The GEL 100 CAF 100 contains 100 mg of caffeine – that's the equivalent of 1,5 espressos – or one cup of brewed coffee. That's a lot compared to many of the traditional gels out there. It delivers 25 grams of carbohydrates through a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:1). It packs a high weight to energy ratio and doesn't contain any added flavours, preservatives or colourants. Just like all of our products, it's vegan-friendly.

Red Bull Energy Drink RUN COURSE

Red Bull Energy Drink is a lightly carbonated functional beverage containing taurine, caffeine, B-vitamins and sugars. One 250ml can contains 80mg caffeine, about the same as a cup of coffee. The cans are 100% recyclable. The product will be served diluted with water in Red Bull paper cups.



GEL 100 BIKE & RUN COURSE

This is the GEL. It's a bold statement. But nonetheless true. From a technical perspective, traditional gels are water and carbohydrates simply mixed into syrups, often containing added flavors and preservatives. The GEL 100 is completely different. It's a biopolymer matrix, filled with a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:1) which enables uptakes of up to 100 grams of carbohydrates per hour.

RUN COURSE

Vegan Gummy Bar

30-g energy bars with a gelatine texture, formulated with a high-quality, organically sourced carbohydrate mix and with pectin, gluten-free, and suitable for vegans. They are easy to chew, digest, and carry. Perfect in both training and competitions, as they help us to keep up blood glucose, giving our body the energy it needs while maintaining a high level of physical performance.

Race Day Bar BIKE COURSE

40-g energy bars, gluten-free and suitable for vegans. Rich in carbohydrates and organic ingredients such as dates, pumpkin seeds, sunflower oil, and raisins, +10 vitamins. They are easy to chew. We increased the amount of figs and reduced dates to control the glycemic index. This means that they provide energy but insulin peaks are reduced. Available in different flavours, with or without BCAAs.

SWIM

Swim Start

Le départ sera donné selon un rolling start pour les athlètes groupes d'âge :

- 7h30 : Départ des groupes d'âges
- 7h45 : Fin du Rolling Start

Les athlètes groupes d'âge entreront dans l'eau en un flux continu par un point d'accès contrôlé à partir de 7h30.

La puce de chronométrage enregistrera l'heure de départ de chaque athlète lorsqu'il traversera le tapis de chronométrage.

Le matin de la course, les athlètes seront invités à se placer en fonction de leur temps de nage estimé, à savoir les meilleurs nageurs à l'avant du SAS de départ et les moins bons nageurs, en fin de SAS.

Il n'y aura pas d'échauffement dans l'eau avant le départ, alors assurez-vous de vous préparer correctement dans la zone de rassemblement.



Parcours

Le parcours se compose de deux boucles distinctes de 1.9 kilomètre et se déroulera au Lac de Peyrolles.

Total du parcours : 3.8 kilomètres.

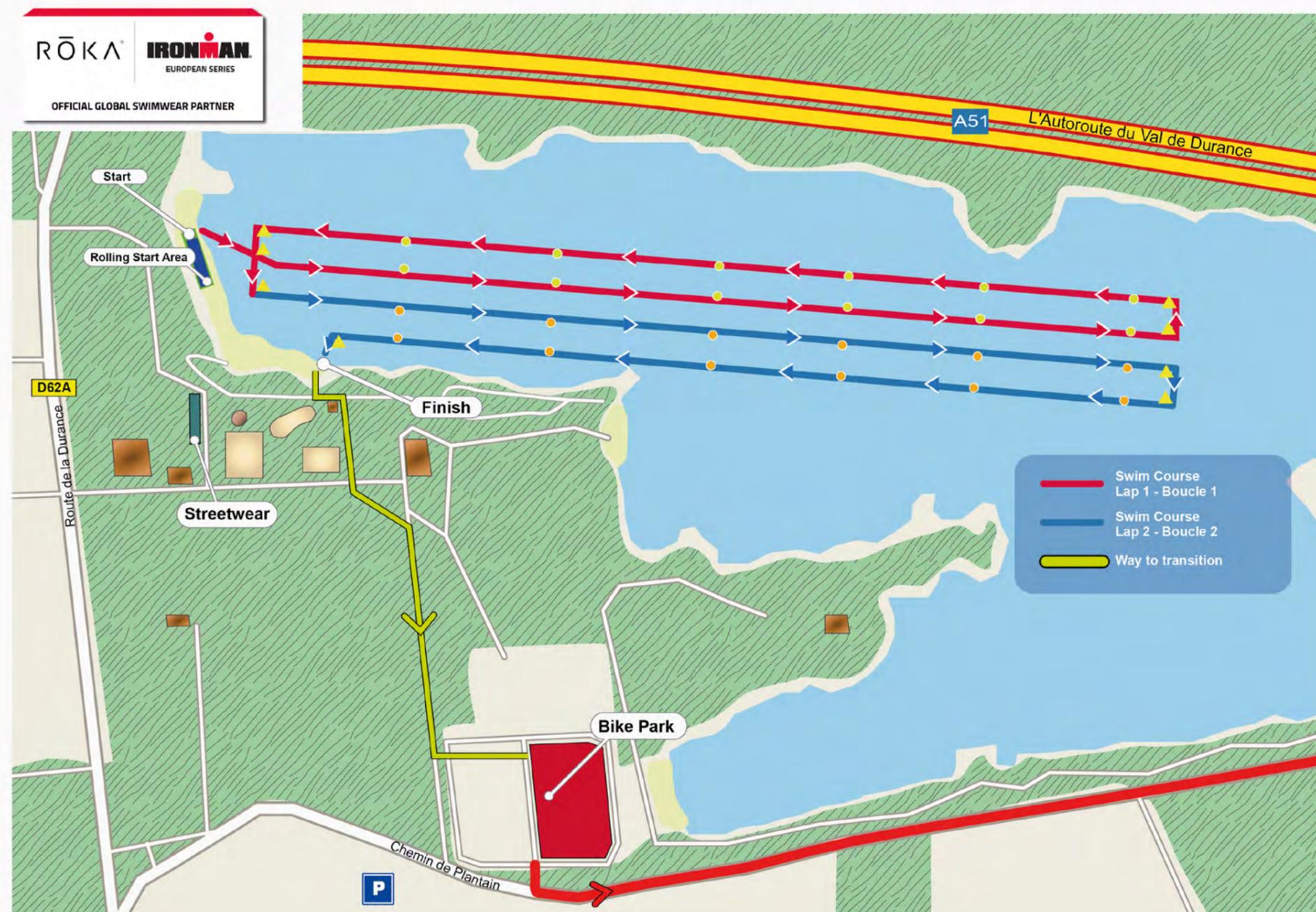


Transition 1

Lors de la transition 1, vous aurez une longue portion entre la sortie de l'eau et le parc à vélos. Sur cette partie, il est interdit d'enlever la combinaison. Vous pourrez cependant baisser la partie du haut, jusqu'à la taille.

Prenez votre sac positionné sur le rack, changez-vous **et déposez le sac dans un carton prévu à cet effet.**

Notez qu'il y aura des tentes de change. Vous pouvez aussi utiliser un poncho serviette pour vous changer en cas de besoin. **Attention, la nudité est interdite.**



Temps limite

Les athlètes ont **2 heures 15 minutes** pour terminer le parcours de natation à partir de leur heure de départ enregistrée par la puce de chronométrage.



Puce perdue - Rappel

En cas de perte ou oubli de votre puce durant la partie natation, vous pourrez en retrouver une au niveau de la zone SOS PUCE située à la sortie du parc à vélos.

Règles relatives au port des combinaisons

Les combinaisons peuvent être portées dans l'eau jusqu'à une température de 24,5°C. Le port de la combinaison est interdit lorsque la température de l'eau est supérieure à 28,8°C.

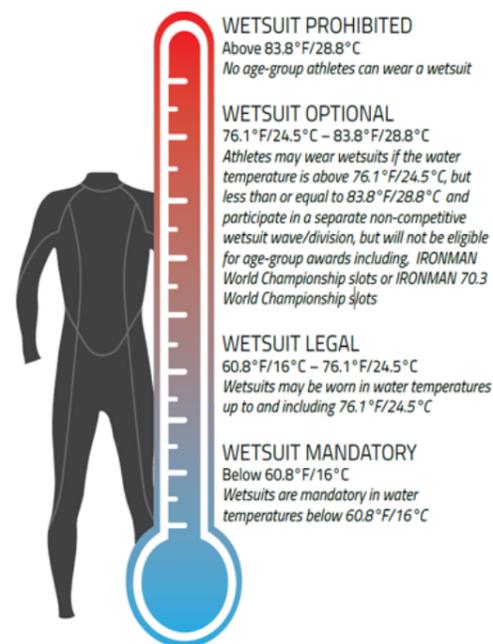
Les athlètes qui choisissent de porter une combinaison dans une eau dont la température se situe entre 24,5°C et 28,8°C ne seront pas éligibles pour les récompenses des groupes d'âge, y compris les places pour le championnat du monde IRONMAN. Les athlètes qui choisissent de porter une combinaison seront placés dans une vague optionnelle de combinaison après tous les athlètes sans combinaison.

Combinaison interdite : Les combinaisons de De Soto Water Rover ne peuvent pas mesurer plus de 5 mm d'épaisseur. Les combinaisons de natation De Soto Water Rover et Speedo Elite Triathlon avec renforcement aux avant-bras sont **INTERDITES**.

Politique relative aux maillots de bain (uniquement pour les courses sans combinaison)

Les maillots de bain doivent être 100% textiles : généralement des maillots fabriqués uniquement à partir de nylon ou de Lycra et ne comportant 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. Les maillots de bain peuvent comporter une fermeture éclair. Un kit de course peut être porté sous le maillot de bain.



Règlementation SWIM

- Il est interdit aux athlètes de porter leur dossard pendant l'épreuve de natation (**sous peine de disqualification**).
- Il est interdit de remettre tout ou une partie de ses équipements à un tiers à la sortie de l'eau.
- Les palmes, les gants, les pagaies ou les dispositifs de flottaison (y compris les bouées de traction) de toute sorte ne sont pas autorisés
- Le port de lunettes de natation et de masques est autorisé. Les tubas sont interdits.
- La combinaison ne doit pas être enlevée avant la zone de transition (carton JAUNE - pénalité de 30 secondes).
- Toute assistance requise pendant la natation entraînera une disqualification si une progression a été faite.
- Les officiels du parcours et le personnel médical se réservent le droit de retirer les athlètes du parcours si cela est jugé médicalement nécessaire.

L'ensemble des règles sont à retrouver dans le règlement de l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence 2022.

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.

TOP 10 - Checklist SWIM

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. N'hésitez pas à vous accrocher à un objet statique comme un radeau, une bouée ou un quai. Tant que vous ne vous en servez pas pour avancer, vous ne serez pas disqualifié.





BIKE

Parcours

Le parcours cycliste en une boucle de 180 km varie entre sections plates et vallonnées.

Vous profiterez des beaux paysages de la Provence avec les routes techniques de la Montagne Sainte-Victoire, puis vous rentrerez à Aix-en-Provence.

Dénivelé

D+ : 1909 m
D- : 2031 m

Temps limite

10h30 : SWIM + T1 + BIKE

Principales difficultés

- La région d'Aix en Provence étant le pays du mistral, il sera interdit de rouler en roue pleine à l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence.
- Le Col de Cengle avec une pente moyenne de 5%.
- Virage dangereux au KM 3, 115 et 140. Merci de votre vigilance !
- Prenez connaissance de la séparation des parcours au KM 18.

Transition 2

Descendez de votre vélo avant la ligne de descente matérialisée au sol. Attention, les motos poursuivront leur route, ne les suivez pas et continuez sur l'Avenue Victor Hugo jusqu'à La Rotonde.

Lors du dépôt de votre sac de transition RUN, veuillez prendre connaissance de l'entrée T2.

Rendez vous à votre emplacement en longeant le parc. Prenez votre sac, changez-vous **et reposez le sac sur son rack.**

Notez qu'il y aura des tentes de change. Vous pouvez aussi utiliser un poncho serviette pour vous changer en cas de besoin. **Attention, la nudité est interdite.**



Puce perdue - Rappel

En cas de perte ou oubli de votre puce durant la partie vélo, vous pourrez en retrouver une au niveau de la zone SOS PUCE située à la tente de pénalité.

Ravitaillements

Ravitaillement 1 : KM 18 Ravitaillement 2 : KM 45 Ravitaillement 3 : KM 66
Ravitaillement 4 : KM 95 Ravitaillement 5 : KM 115 Ravitaillement 6 : KM 136
Ravitaillement 7 : KM 168 (Ravitaillement personnel : KM 108)

Boissons : Gatorade Sports Drink Orange et Eau en bouteille de 75cl avec bouchon sport
Coca-Cola aux ravitaillements 6 et 7.

Barres énergétiques : Barres énergétiques : 226ers Race Day BCAA's Chocolat noir, Pomme Cannelle, Banane Gingembre et Choco-bit chocolat blanc fraise

Gels énergétiques : Maurten Gels (avec ou sans caféine)
Bananes

Abandon

En cas d'abandon, veuillez le signaler à un arbitre (et uniquement à un arbitre).

Pensez à garder votre puce pour récupérer vos affaires lors du check-out de 18h30 à 00h15.

Notez que l'organisation a prévu un camion balais qui circulera après le dernier athlète pour vous ramener sur Aix-en-Provence

Réglementation BIKE

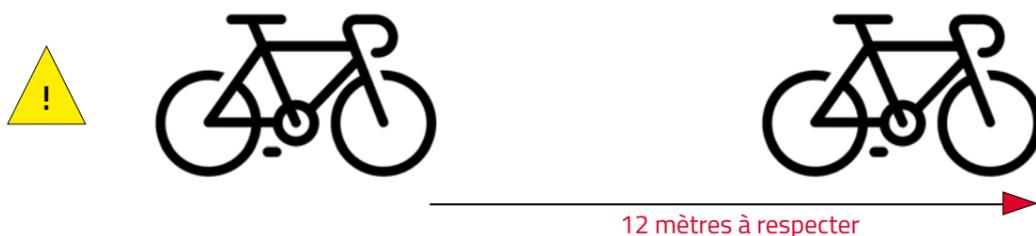
Les roues pleines sont strictement interdites.

Le code de la route doit être respecté.

Spécificité du drafting : « Drafting » signifie prendre abri dans la zone d'aspiration qui mesure 12 mètres. Le drafting est interdit (carton bleu).

Le temps maximal pour un dépassement est de 25 secondes.

L'athlète doublé doit immédiatement sortir de la zone d'aspiration de l'athlète qui vient de le doubler, en se laissant distancer d'un minimum de 12m. Le non-respect de cette règle entraîne un carton bleucorrespondant à une pénalité de temps (5 minutes).



Carton bleu - BIKE

Le carton bleu est utilisé pour une faute de drafting :



- 1 carton bleu = 5 minutes de pénalité
- 2 cartons bleus = 10 minutes de pénalité
- 3 cartons bleus = Disqualification

Lorsqu'un athlète reçoit un carton bleu, il devra impérativement effectuer sa pénalité à la tente de pénalité située à la fin du parcours vélo, juste avant d'entrer en T2. L'athlète doit s'assurer que l'arbitre ait bien noté sur son dossard que la pénalité a bien été effectuée.



Carton jaune - BIKE

Vous devez vous remettre en conformité si c'est possible et devrez immédiatement effectuer une pénalité de 30 secondes directement auprès de l'arbitre qui vous l'a octroyé.

L'ensemble des règles sont à retrouver dans le règlement de l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence 2022.

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.

TOP 10 - Checklist BIKE

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 ROUTIÈRE

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.

RUN

Parcours

Le parcours de course à pied de **42,2 km en six boucles**, entre le centre-ville et le parc naturel de la Torse, se terminera devant des centaines de spectateurs à la fontaine de la Rotonde.

Ravitaillements

Ravitaillement 1 : KM 0,9, KM 7,7, KM 14,5, KM 21,3, KM 28, KM 34,7

Ravitaillement 2 : KM 3, KM 9,7, KM 16,5, KM 23,2, KM 30, KM 36,7

Ravitaillement 3 & ravitaillement personnel : KM 5, KM 11,7, KM 18,5, KM 25,2, KM 31,9, KM 38,7

Boissons : Gatorade Sports Drink Orange, Eau, Red Bull, Coca-Cola, Eau gazeuse St-Yorre

Barres énergétiques : Barres énergétiques : 226ers *Vegan Gummy Cerise & Cola*, citron

Bananes, oranges, aliments salés

Gels énergétiques : Maurten Gels (avec ou sans caféine)

Les boissons de ravitaillements seront distribuées dans des gobelets.



Les gobelets et les gels doivent être jetés dans les poubelles prévues à cet effet, et non sur le sol.

Les athlètes seront pénalisés par un officiel de la course. en cas de jets de déchets.



Temps limite total

16h00 : SWIM + T1 + BIKE + T2 + RUN

Abandon

En cas d'abandon, veuillez le signaler à un arbitre (et uniquement à un arbitre).

Pensez à garder votre puce pour récupérer vos affaires lors du check-out de 18h30 à 00h15.

Réglementation RUN

Les athlètes peuvent courir, marcher ou ramper.

Le coaching est autorisé uniquement sur le côté de la course, ce qui signifie que la personne qui coache n'est pas autorisée sur le tracé et/ou à se déplacer avec l'athlète.

Les athlètes n'ont pas le droit d'accepter un accompagnement, de se faire aider d'une personne à pied ou à bord d'un véhicule.

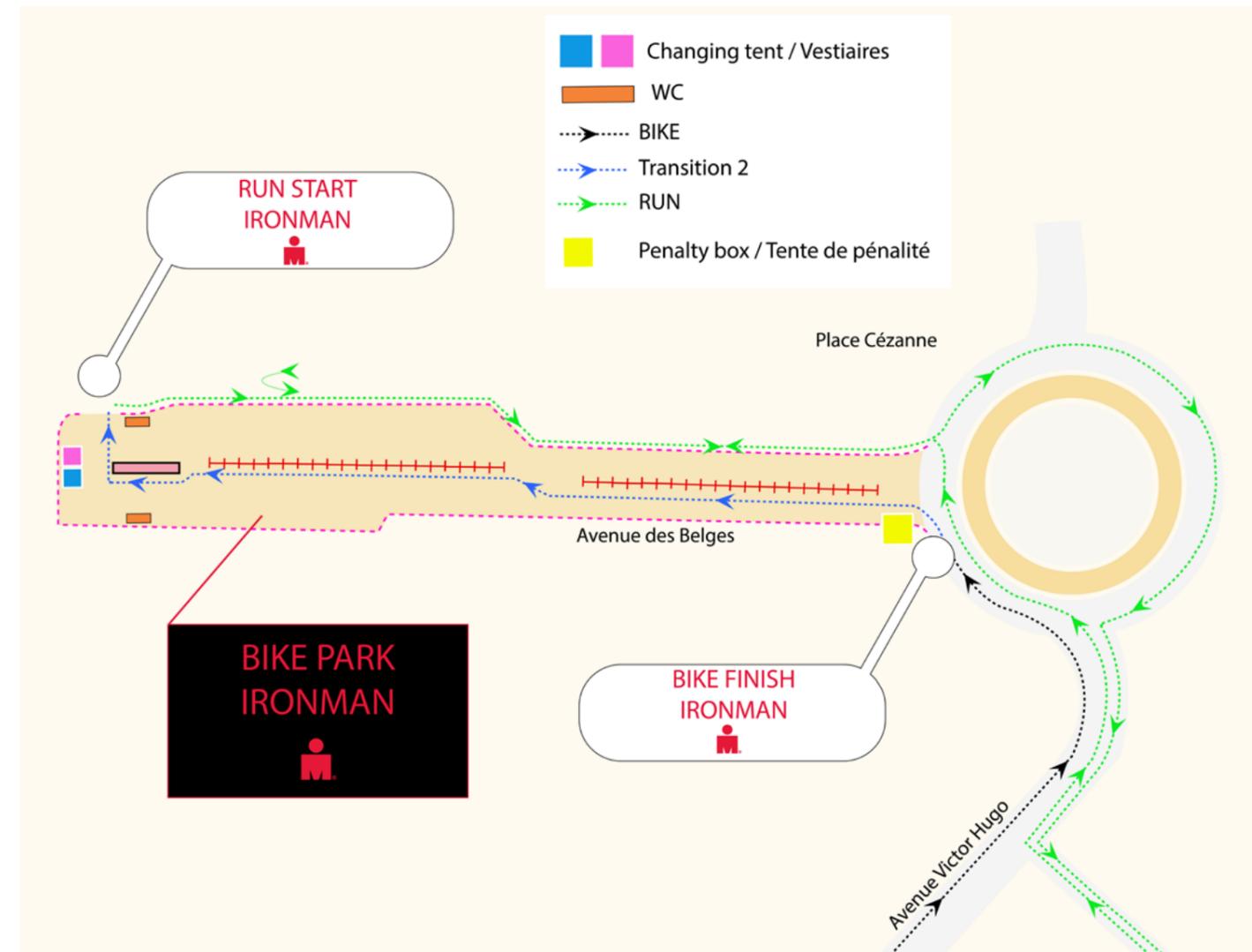
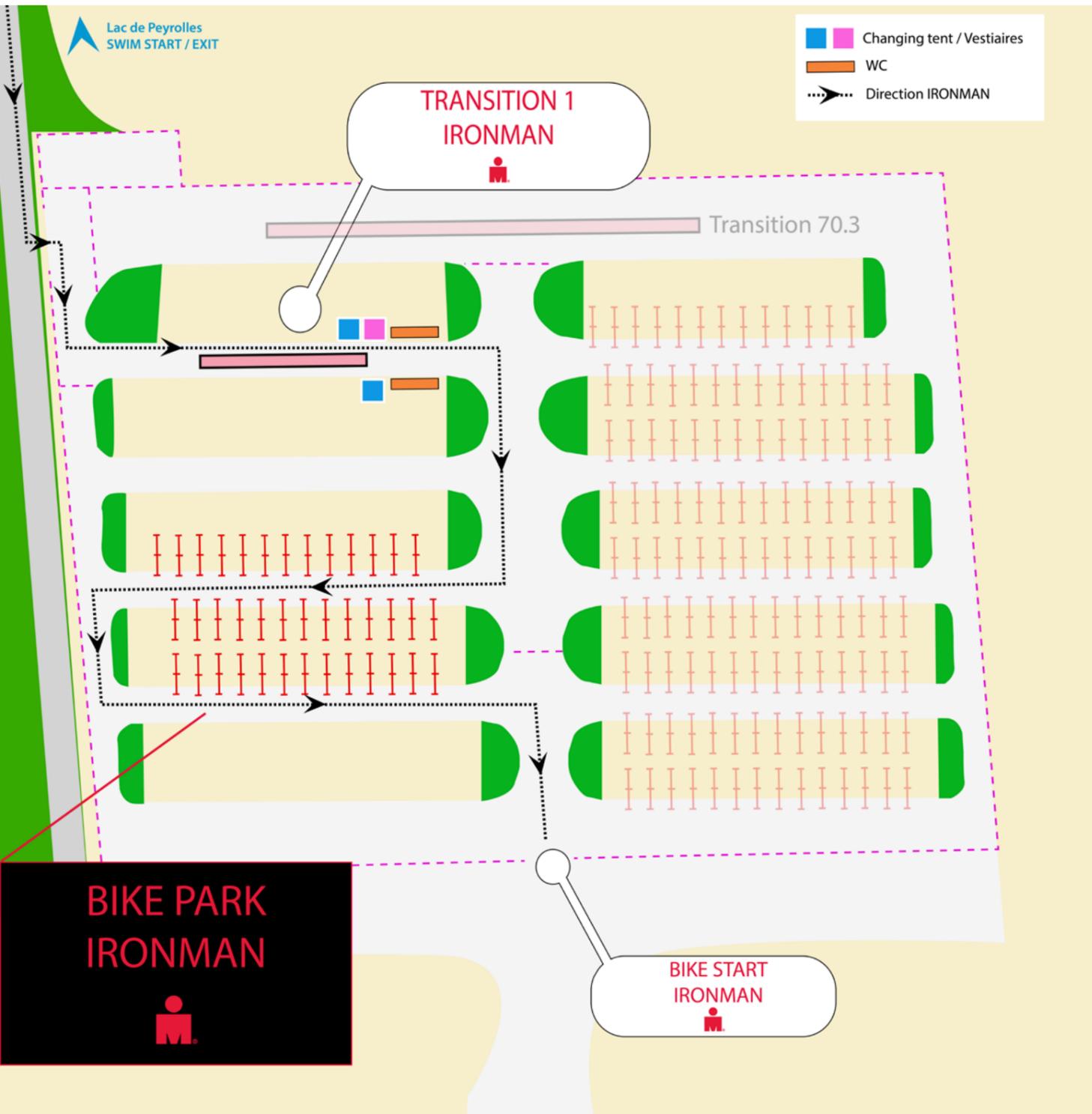
Carton jaune - RUN



Vous devez vous remettre en conformité si c'est possible et devrez immédiatement effectuer une pénalité de 30 secondes directement auprès de l'arbitre qui vous l'a octroyé.

L'ensemble des règles sont à retrouver dans le règlement de l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence 2022.

TRANSITIONS 1 & 2





BUY AND TEST - 20% OFF VOUCHER: **IRONMAN22**
Voucher valid on www.226ers.com

CELEBRATE YOUR FINISH WITH THE ULTIMATE MEMENTO

Discover the new
special edition Breitling
Endurance Pro Watch
for IRONMAN Finishers



 BREITLING | 

Available online at www.ironmanstore.com

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Eco-zone

Des zones sont dédiées pour déposer vos déchets. Il est interdit de jeter vos déchets en dehors de ces zones sur le parcours.



Si vous ne respectez pas cette consigne, vous devez vous remettre en conformité en récupérant votre déchet et devez immédiatement effectuer une pénalité de 30 secondes directement auprès de l'arbitre qui vous l'a octroyé.



Tri des déchets

Vous retrouverez sur tous les lieux principaux de l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence des zones de tri, merci de respecter le tri sélectif selon les consignes visible tout au long de l'événement.

Conseils

Merci de privilégier les transports en commun, navettes proposées par l'organisation ou les transports doux comme le vélo.

Favoriser le co-voiturage pour vous rendre sur l'événement.

Ne prenez que les quantités nécessaires sur les ravitaillements. Tous les produits restants seront distribués à une association locale, alors ne gaspillons pas.

Acheter des aliments locaux durant vos déplacements. La région d'Aix-en-Provence regorge de délicieux mets, c'est le moment d'en profiter.



PROGRESS HAS NO PAUSE

JAN FRODENO
3 X IRONMAN® WORLD CHAMPION



[SHOP NOW](#)

CARBON X 3

THE REVOLUTIONARY CARBON RACER,
JUST GOT FASTER.





FINISH LINE



A l'approche de la ligne, mettez bien votre dossard devant. Fermez votre trifonction au dessus du sternum. Vous devez franchir seul la ligne d'arrivée. Les accompagnateurs, enfants ou animaux de compagnie ne sont pas autorisés à passer la ligne d'arrivée pour des mesures de sécurité.

Ne restez pas sur la ligne d'arrivée afin d'éviter les bouchons.

After-finish

1. La médaille vous sera offerte juste après la ligne d'arrivée.
>>> La gravure de médaille est à retrouver également dans la zone After-Finish.
2. Récupérez votre tee-shirt finisher ensuite.
3. L'équipe de massage de l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence fournira un massage gratuit après la course aux athlètes UNIQUEMENT sur la base du premier arrivé, premier servi.
4. Profitez du buffet d'arrivée avec des produits salés et sucrés pour vous ravitailler.
5. Récupérez votre sac STREET WEAR et RUN dans la zone after-finish.

Check-out - Dimanche 22 mai

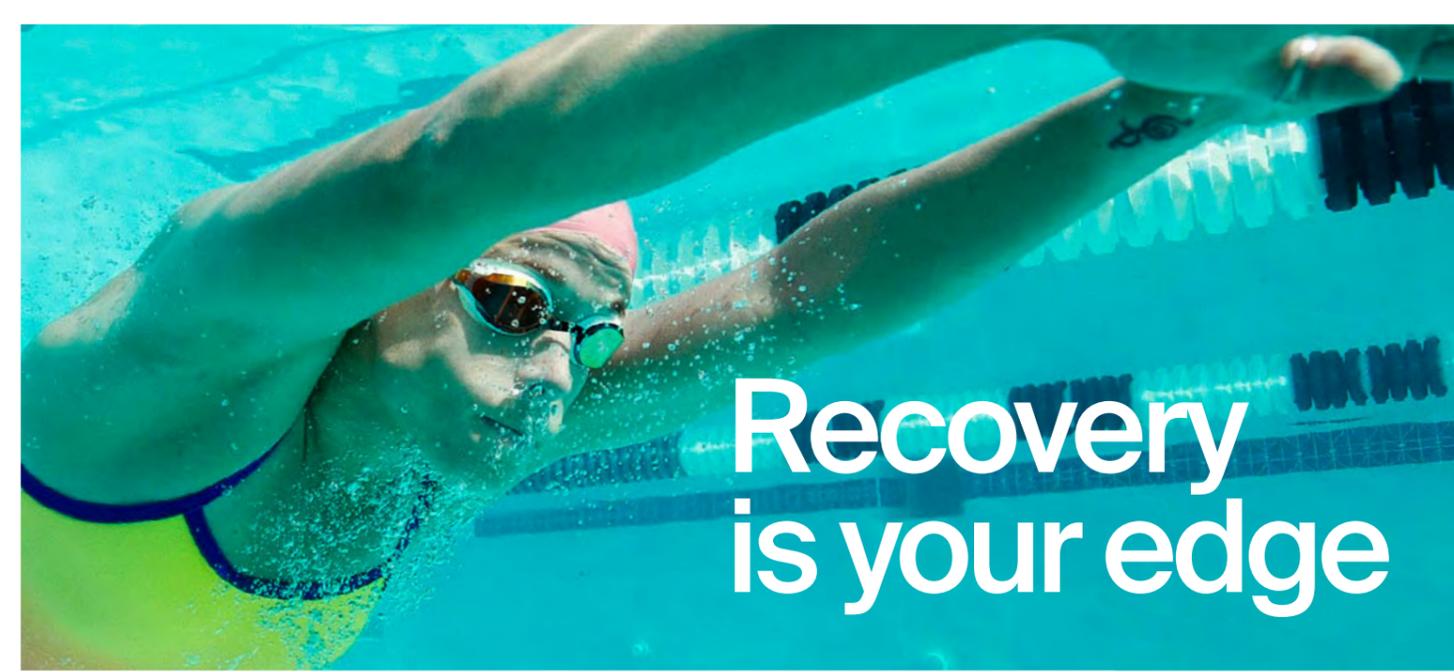
| Heure | Description | Lieu |
|---------------|--|--------------|
| 18h30 - 00h15 | Récupération du vélo et des sacs de transition | Transition 2 |



N'oubliez pas votre puce, celle-ci est votre **monnaie d'échange**. En cas d'abandon, pensez donc à la garder. **Le dossard et le bracelet sont obligatoires pour se présenter au check-out.**

L'entrée du check-out se fera côté de La Rotonde - Bike Finish





Recovery
is your edge



HI Hyperice

IRONMAN
GLOBAL SERIES

OFFICIAL RECOVERY TECHNOLOGY

REMISE DES RECOMPENSES

BRUNCH AWARDS- Lundi 23 mai

| Heure | Description | Lieu |
|-------|------------------------|--------------------------------------|
| 10h00 | Remise des récompenses | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |

 Trophées pour les 3 premiers de chaque catégorie individuelle.

 Trophées pour les 3 premières team TriClub.

Votre présence est obligatoire à la remise des récompenses, aucune récompense ne sera envoyée ultérieurement.

AWARDS BRUNCH : Nous vous invitons à partager un moment convivial autour d'un brunch pendant la cérémonie de remise des récompenses.

Votre entrée est incluse dans le prix du dossard, mais vous pouvez acheter des tickets supplémentaires pour votre famille et vos amis.



CHAMPIONNAT DU MONDE

Slots Allocation - Lundi 23 mai

| Heure | Description | Lieu |
|-------|------------------|--------------------------------------|
| 11h00 | Slots Allocation | Parc Jourdan - Avenue Anatole France |

PLACES QUALIFICATIVES

L'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence offrira des places qualificatives pour le **Championnat du monde IRONMAN 2022 à Kailua-Kona, Hawaiï** qui se déroulera le **6-8 octobre 2022** :

- 45 places qualificatives pour les groupes d'âge,

Si vous vous qualifiez sur l'édition 2022 de l'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence vous êtes éligible pour participer au Championnat du monde IRONMAN 2022 à **Kailua-Kona** uniquement.

Tout participant qui souhaiterait obtenir une qualification doit être présent à la cérémonie de distribution des places qualificatives.

Etant donné que tous les participants ne souhaitent pas obtenir une qualification, les qualifications seront proposées aux athlètes à la suite selon le classement dans le groupe d'âge jusqu'à ce que toutes les places qualificatives soient attribuées.

Assurez-vous d'apporter une pièce d'identité valide et une carte bancaire pour régler les frais d'inscription lors de la cérémonie.

>>> Prévoir le règlement des frais d'inscription par **carte bancaire UNIQUEMENT**. Nous n'accepterons PAS de paiement en espèces ou par chèque.

Le montant est de \$1100.00 (USD)* + 8 % Active fee +* Hawaiï GE tax rate of 4.712% (\$1,258.35)

Votre présence est obligatoire à la slot allocation, aucun slot ne sera attribué ultérieurement.





IRONKIDS[®]

PAYS D'AIX-EN-PROVENCE

L'IRONKIDS Pays d'Aix-en-Provence est une course festive pour les enfants âgés de 5 à 13 ans. Pas de classement ou de chronométrage sur cet événement. **Seulement du fun et du plaisir.**

La course se déroulera le samedi 21 mai à partir de 16:00 au départ de La Rotonde et sur le Cours Mirabeau.

Inscription

Les inscriptions se font uniquement en ligne.

>>> Pour inscrire votre enfant à l'IRONKIDS Pays d'Aix-en-Provence, cliquer ici

Catégories

Lionceau *jaune* (5 - 7 ans) : 500 mètres - 16:45
Panthère *rose* (8 - 9 ans) : 1000 mètres - 16:30
Tigre *orange* (10 - 11 ans) : 1400 mètres - 16:15
Guépard *vert* (12 - 13 ans) : 2100 mètres - 16:00

Horaires d'ouverture du retrait des dossards IRONKIDS

Judi 19 mai : 09:00 - 19:00
Vendredi 20 mai : 09:00 - 19:00
Samedi 21 mai : 09:00 - 15:00

Veillez noter que l'enfant n'a pas besoin d'aller à l'inscription - Les dossards peuvent être récupérés par un adulte ayant reçu l'email de confirmation. Vous pouvez inscrire et retirer les dossards pour plusieurs enfants.

Autorisation parentale

Chaque enfant doit avoir une autorisation parentale signée sur site par son parent/tuteur pour pouvoir participer à la course. En AUCUN cas, nous ne remettons le dossier d'inscription sans une décharge signée.

Finish line et sortie

Après avoir franchi la ligne d'arrivée, l'enfant recevra sa médaille et aura accès à une collation.

Le parent ou le tuteur doit être présent à la sortie et porter le bracelet correspondant pour récupérer l'enfant. Veillez porter le bracelet correspondant à celui remis à votre enfant.

Soyez patient et ne poussez pas ou ne criez pas lorsque vous attendez d'être réuni avec votre enfant. Soyez respectueux du staff IRONKIDS, des bénévoles et des autres parents ou tuteurs qui vous entourent. Ce processus prend un certain temps mais il est essentiel pour le bien-être des enfants. Nous vous remercions de votre patience et de votre compréhension, dans l'intérêt de tous les enfants participant à l'événement.

ATHLETIC BREWING CO®
ALCOHOL-FREE BEERS



2022 OFFICIAL ALCOHOL-FREE BEER PARTNER



BEER, FIT FOR ALL TIMES™

EU.ATHLETICBREWING.COM | @ATHLETICBREWING

© Athletic Brewing Company, Stratford, CT and San Diego, CA. Near beer <0.5% alc/vol

V 4 . 0
S O C K S
R A C I N G
P R O



PRO RACING SOCKS V4.0



VENTILATION



PROTECTION



SUPPORT



UNLOCK YOUR FULL POTENTIAL

*LIBÈRE TOUT TON POTENTIEL



www.compressport.com

MÊME PASSION, OBJECTIF DIFFÉRENT.

BECOME BENEVOLE

**VOS PROCHES AUPRÈS DE VOUS
POUR RELEVER LE DÉFI !**

Vivez des émotions nouvelles. Rejoignez la #TeamBénévoles.



@ironman_france_benevoles



<https://volunteerfr.ironman.com>

BON A SAVOIR

Une question ?



Ecrivez-nous un message en privé sur Facebook ou par mail à :
aixenprovence@ironman.com

Objet perdu



Pendant la semaine de la course, les objets perdus et trouvés seront disponibles au **Point Info**.

Une fois l'événement terminé, veuillez contacter aixenprovence@ironman.com pour retrouver les articles manquants et prévoir leur renvoi.
Des frais d'expédition seront appliqués.
**Tous les articles non réclamés seront donnés dans les 30 jours.*

Sécurité



Athlètes : Pensez à votre sécurité en premier et ne prenez pas de risques.
Renseignez bien votre contact d'urgence sur le dossard ainsi que sur votre compte Active.

Accompagnateurs : Si un athlète n'est plus visible sur le tracker, cela peut venir de sa puce.
En cas d'incident, l'organisation contacte directement le numéro d'urgence.

Si vous êtes sur place, vous pouvez vous rendre au Stand Info médical, situé proche de la Rotonde, Place Jeanne d'Arc.

Vous êtes témoin d'un **incident** en rapport avec la sécurité ou un fait de course :
Contactez le 04 42 93 85 30 - sécurité

Vous êtes témoin d'un **accident** ou problème de santé :
Contactez le 04 42 93 85 30 - secours

Pour tout contact avec le PC course :

- Gardez votre calme
- Soyez précis sur l'information transmise
- Transmettez le numéro de dossard de l'athlète
- Indiquez la localisation exacte (le libellé d'un poste signaleur par exemple), la nature de l'appel, la présence de témoin.



COMMENT SUIVRE LA COURSE ?

Vous rendre sur place

L'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence est une **grande fête** qui va réunir des milliers d'athlètes du Lac de Peyrolles au centre ville aixois.

Nous vous invitons à vous rendre au départ au lac de Peyrolles, à l'arrivée à la Rotonde mais aussi tout au long du parcours de la natation et de la course à pied pour encourager les athlètes et vivre au plus près l'ambiance IRONMAN.

Attention pour des raisons de sécurité autout pour les spectateurs que pour les athlètes, nous vous demandons d'éviter le parcours à vélo.

IRONMAN.com

Vous trouverez sur le site internet IRONMAN.com, tous les détails essentiels de l'événement mais aussi un lien vous permettant d'accéder au LIVE de la course et connaître ainsi le classement en direct, la position de vos athlètes favoris et d'autres options.

Application IOS et Android IRONMAN Tracker

L'IRONMAN Pays d'Aix-en-Provence vous propose des informations en temps réel ainsi que des résultats en direct via l'application IRONMAN Tracker.

Les fonctionnalités comprennent le suivi en direct des participants, les notifications instantanées, les classements, le suivi sur carte, les notifications de l'événement, les informations sur l'événement et bien plus encore !

- Tracker Web en direct : voyez les temps et l'allure actuelle quelques secondes après qu'un participant ait franchi chaque point de contrôle. Des temps estimés seront fournis en fonction de l'allure actuelle.
- Tableau de classement en direct : Voyez qui gagne grâce au tableau de classement en direct. Les meilleurs coureurs de chaque catégorie seront affichés en temps réel alors qu'ils ouvrent la voie sur le parcours.
- Suivi cartographique en direct : La position des participants sera indiquée sur la carte interactive du parcours au fur et à mesure de leur progression sur le parcours. La position de chaque participant est estimée sur la base du chronométrage le plus récent reçu de la lecture du dossard.



IRONMAN® TRICLUB



I WANT MORE

ALL WORLD ATHLETE PROGRAM



JOIN THE PROGRAM

WWW.IRONMAN.COM/TRICLUBS

[@IRONMANTRICLUB](https://www.instagram.com/IRONMANTRICLUB)

Sportograf

Sportograf est fier d'être le service de photographies officiel des athlètes de l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix-en-Provence.

Nous vous proposons notre "Foto-Flat" qui comprendra tous vos merveilleux clichés personnels provenant de divers endroits privilégiés le long du parcours, ainsi que de magnifiques photographies des vues panoramiques et du jour de la course en général.

Commandez vos images de la course ici : www.sportograf.com

Aidez-nous à prendre vos meilleures photos :

- Veillez à ce que votre numéro soit bien visible devant votre casque pour nous aider à identifier davantage de photos.
- Regardez nos spots photos et souriez à l'appareil photo - même si cela fait mal !
- Félicitez-vous lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée ! Ne vous inquiétez pas d'arrêter votre montre, la société de chronométrage assurera un enregistrement précis de votre exploit.



ALWAYS REMEMBER YOUR RACE
get your personal pictures on **SPORTOGRAF.COM**



F O T O
S P O R T O G R A F . C O M
F L A T



The Official Medal Supplier of IRONMAN and the Rock 'n' Roll Running Series

www.AlwaysAdvancing.net | info@alwaysadvancing.net

DES MINÉRAUX AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT



C'est parce qu'elle apporte naturellement des minéraux, du sodium et des bicarbonates que St-Yorre est l'eau choisie par les triathlètes pour s'hydrater.

WWW.ST-YORRE.COM — REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ SUR  **STYORRERUNNING**

BONNE COURSE !

