

QATAR  
AIRWAYS  
**IRONMAN**  
FRANCE NICE

**IRONMAN**  
70.3<sup>®</sup> NICE



BREITLING VINFAST HOKA RÖKA AGI ATHLETIC SKOI FULGAZ M MAURTEN NIVANA QATAR AIRWAYS Santini TriDot wahoo

**IRONMAN**  
70.3<sup>®</sup> NICE

## REVIVEZ LES TEMPS FORTS DE L'EDITION 2023







## SOMMAIRE

<a href="#">Message de bienvenue</a>	3
<a href="#">Message de l'arbitre principal</a>	6
<a href="#">Informations médicales importantes</a>	6
<a href="#">Programme</a>	8
<a href="#">Vue d'ensemble</a>	11
<a href="#">Retrait des dossards</a>	13
<a href="#">Package de course</a>	14
<a href="#">Check-In</a>	15
<a href="#">Puce de chronométrage</a>	16
<a href="#">Briefings athlètes</a>	17
<a href="#">Jour de course</a>	18
<a href="#">SWIM</a>	21
<a href="#">Transition 1</a>	23
<a href="#">BIKE</a>	24
<a href="#">Transition 2</a>	27
<a href="#">RUN</a>	28
<a href="#">Finish line</a>	30
<a href="#">Cérémonie des récompenses</a>	31
<a href="#">Slot Allocation</a>	32
<a href="#">Respect de l'environnement</a>	33
<a href="#">Bon à savoir</a>	34



# FOLLOW US ON INSTAGRAM

SCAN OR CLICK THE QR CODE,  
FOLLOW UP AND BE INFORMED  
OF OUR RACE WEEK HIGHLIGHTS



@ironman\_france







## MESSAGE DE BIENVENUE

### IRONMAN 70.3 NICE

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.

Si 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.



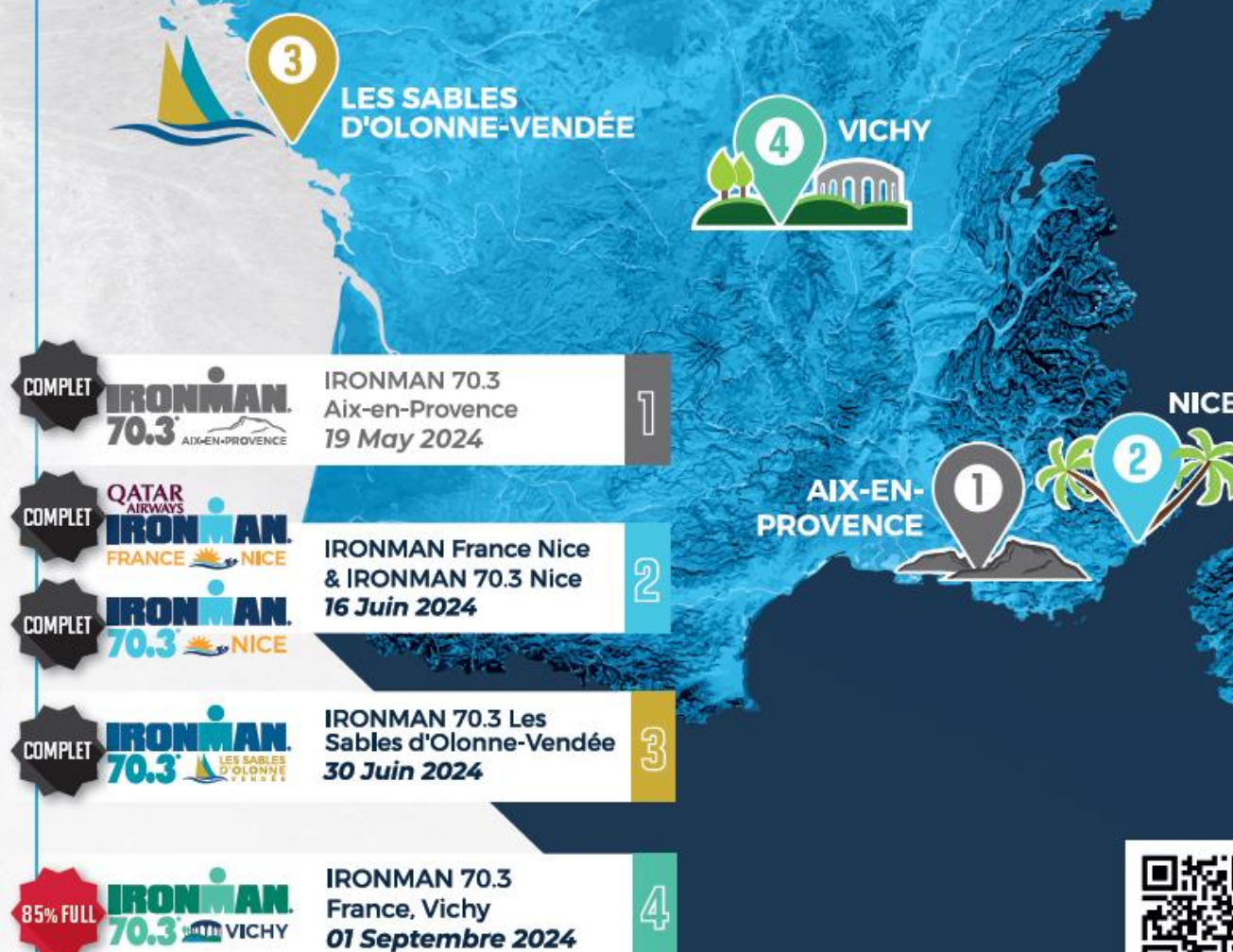
Yves Cordier

Directeur de course du Qatar Airways IRONMAN France Nice & IRONMAN 70.3 Nice



# DECOUVREZ LES COURSES IRONMAN 2024 EN FRANCE

SWIM	BIKE	RUN
3,8km / 1,9km	180km / 90km	42,2 km / 21,1km
IRONMAN	IRONMAN	IRONMAN 70.3



Découvrez les courses IRONMAN et IRONMAN 70.3 en France





## MESSAGE DE BIENVENUE



### IRONMAN 70.3 NICE



Considéré comme l'un des plus beaux triathlons du monde, l'IRONMAN participe activement à mon ambition de faire de Nice Côte d'Azur une grande capitale du sport, un rendez-vous incontournable pour les plus grandes manifestations sportives internationales. Après une année hors norme en 2023 puisque Nice a accueilli pour la première fois les Championnats du monde IRONMAN, devenant ainsi l'égal d'Hawaii, 2024 s'annonce tout aussi exceptionnel pour la discipline avec l'accueil cette fois-ci au mois de septembre prochain de la version féminine de ces Mondiaux.



Confirmant ainsi le statut unique que notre ville et notre territoire possèdent désormais dans l'univers du triathlon. Fruit d'une grande expérience et d'une véritable expertise qui se sont développées toutes ces dernières années dans le sillage du Niçois Yves CORDIER, cet ancien grand champion devenu un organisateur reconnu et respecté.



Elles nous ont d'abord permis d'accueillir les championnats du monde IRONMAN 70.3 en 2019, elles nous permettent désormais de coupler IRONMAN et IRONMAN 70.3 sur une même épreuve, et elles nous permettront d'offrir encore une fois ce qu'il y a de meilleur aux plus grandes triathlètes féminines de la planète au mois de septembre.



Depuis la toute première édition en 1982, la légende du triathlon continue ainsi de s'écrire de la plus belle façon à Nice... Toujours plus vite, toujours plus haut, toujours plus fort. Pour le plus grand bonheur des participants, des organisateurs et du public.  
A tous, je vous souhaite de vivre la plus belle des épreuves.



**Christian ESTROSI**  
Maire de Nice  
Président de la Region Provence-Alpes-Côte d'Azur  
Credit: Olivier Huitel





## MESSAGE DE BIENVENUE

### IRONMAN 70.3 NICE

Du Parc naturel régional des Pré Alpes d'Azur, à la Promenade des Anglais, passant par la mer Méditerranée : cette année encore, l'IRONMAN de Nice conjugue beauté du parcours et dépassement de soi à la perfection. Avec toujours le même objectif pour les participants : repousser ses limites, à la nage, à vélo ou à pied !

Un grand coup de chapeau à l'équipe organisatrice de l'IRONMAN, qui valorise à chaque édition notre territoire.

La Région Sud est heureuse de participer au développement de cet évènement emblématique !

Et évidemment, bonne chance à toutes celles et ceux qui ont la détermination de s'élancer sur la ligne de départ !



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

# RÉGION SUD, BIENVENUE AU PAYS DES JEUX



« C'est ici, dans notre région, qu'il se passe quelque chose d'historique. Avec les épreuves de voile et de football des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024 à Marseille et à Nice, nous montrerons au monde entier que le Sud est une terre de jeux. »

**Renaud MUSELIER**

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







## MESSAGE DE L'ARBITRE PRINCIPAL

**Daniel PALLADINO**

IRONMAN 70.3 Nice  
Arbitre principal

Afin de connaître les règles le jour de la course, veuillez prendre le temps de lire et de comprendre le règlement IRONMAN 2024 ainsi que l'ensemble du Guide Athlète.

### RAPPEL DES PENALITES

#### CARTON BLEU

L'accumulation de trois cartons bleus entraîneront une disqualification.

Les infractions pouvant entraîner un carton bleu sont : le drafting et le jet de déchets. Un athlète, recevant un carton bleu, encourra une pénalité de temps (*à effectuer dans la tente de pénalité situé à la sortie de la transition 2*).

#### CARTON JAUNE

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

	<b>Carton bleu</b> 1 carton bleu : pénalité de 5 min 2ème carton bleu : pénalité de 5 min 3 cartons bleus : DSQ Pénalité à effectuer dans la tente dédiée <i>ex : jet de déchets, drafting</i>
	<b>Carton jaune</b> Pénalité de 30 seconds à effectuer dans la tente de pénalité ( <i>BIKE</i> ) ou auprès de l'arbitre ( <i>RUN</i> ) <i>ex : blocage de la progression d'autres athlètes</i>
	<b>Carton rouge</b> Disqualification (DSQ) <i>Ex: matériel ou équipement non-conforme</i>

**3 CARTONS BLEUS ENTRAÎNERONT LA DISQUALIFICATION DE LA COURSE**

Veuillez traiter l'ensemble des athlètes, bénévoles et arbitres avec courtoisie et considération. Ne pas le faire est une CONDUITE NON-SPORTIVE et peut entraîner une disqualification.

Toutes les règles peuvent être trouvées dans le règlement IRONMAN 2024 et les particularités de la course dans le présent guide athlète. Il est de votre responsabilité de bien comprendre ces règles afin d'éviter les pénalités.

REGLEMENT IRONMAN

MISE A JOUR DU REGLEMENT  
EN 2024

Protestation et appel: En cas de réclamation, l'arbitre principal et le chronométrateur officiel seront disponibles au bureau du chronométrage à côté de la ligne d'arrivée le jour de la course de 15h30 à 16h00. Aucune réclamation ne sera acceptée après cette heure.

Veuillez noter que la décision de l'arbitre est définitive dans le cas de violations de POSITION, et qu'il n'y a pas de protestation ou d'appel.

## INFORMATIONS MEDICALES IMPORTANTES

Votre sécurité est notre première préoccupation. L'équipe médicale sera présente à proximité de la ligne d'arrivée. Des ressources médicales seront également disponibles tout au long du parcours.

- Si vous ne vous sentez pas bien le matin de la course, nous vous conseillons vivement de ne pas prendre le départ. Si vous décidez de ne pas prendre le départ, vous devez en informer un officiel de la course afin que nous puissions vous retirer officiellement de l'épreuve.
- Si vous commencez à vous sentir mal à n'importe quel moment de la course, nous vous conseillons vivement de demander de l'aide plutôt que de continuer.

### N'AYEZ PAS PEUR DE DEMANDER DE L'AIDE

Si, à un moment quelconque de la course, vous ressentez une douleur ou une gêne thoracique, un essoufflement, des vertiges, un engourdissement autour de la bouche ou dans les mains, des difficultés de concentration ou si vous arrêtez de transpirer, veuillez-vous arrêter immédiatement et consulter un médecin. **Une assistance médicale ne constitue pas une aide extérieure. Vous ne serez pas pénalisé ou disqualifié pour avoir bénéficié d'une assistance médicale ou pour avoir demandé à quelqu'un de vous aider à obtenir une assistance médicale.**

- **Pendant le parcours natation** : levez et agitez la main, afin d'avertir l'équipe de sécurité nautique que vous avez besoin d'aide. Si vous en êtes capable, vous pouvez aussi exprimer verbalement que vous avez besoin d'aide en criant «au secours». Vous pouvez également vous agripper à un kayak, à un paddle ou à un bateau à proximité. Vous ne serez pas disqualifié si vous vous accrochez à l'un de ces éléments de sécurité pendant la course.
- **Pendant le parcours vélo** : Si vous êtes à un ravitaillement, informez un membre de l'équipe que vous avez besoin d'une aide médicale. Si vous n'êtes pas à un ravitaillement ou près d'un ravitaillement - ARRÊTEZ-VOUS - faites savoir à quelqu'un que vous avez besoin d'une aide médicale. Tout le monde peut vous aider - un autre athlète, un bénévole, un véhicule de l'équipe organisatrice ou une moto de l'épreuve sur le parcours ; même un spectateur. Demandez-leur d'avertir le poste de secours le plus proche ou un membre du staff que vous avez besoin d'une assistance médicale. Assurez-vous de fournir votre numéro de dossard pour que l'on puisse vous prendre en charge.
- **Pendant le parcours course à pied** : comme pour le vélo. Si vous êtes à un ravitaillement, faites savoir à quelqu'un que vous avez besoin d'une assistance médicale. Si vous n'êtes pas à un ravitaillement ou près d'un ravitaillement - ARRÊTEZ-VOUS - faites savoir à quelqu'un que vous avez besoin d'une aide médicale. Tout le monde peut vous aider - un autre athlète, un bénévole, un véhicule de l'équipe organisatrice ; même un spectateur. Demandez-leur d'avertir le ravitaillement le plus proche ou un membre du personnel que vous avez besoin d'une assistance médicale. Assurez-vous de fournir votre numéro de dossard pour que l'on puisse vous prendre en charge.
- **Aider un autre athlète** : si un autre athlète a besoin d'aide, veuillez suivre les mêmes étapes que celles énumérées ci-dessus pour lui apporter une assistance médicale. Vous ne serez pas disqualifié ou ne recevrez pas de pénalité pour avoir aidé un autre athlète ayant besoin d'une assistance médicale. Sur le parcours de vélo et de course à pied, veuillez à indiquer le numéro de dossard de l'athlète qui a besoin d'aide.
- **Après la course** : ne quittez pas la zone d'après-course tant que vous n'êtes pas capable de boire sans vomir, de vous tenir debout sans avoir de vertiges et de vous sentir bien. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez-vous rendre à la tente médicale de l'événement pour être évalué par l'équipe médicale avant de quitter la zone.

### Gérez votre santé et votre sécurité le jour de la course – RACE HEALTHY, RACE SMART!

Veuillez consulter notre site dédié [Athlete Smart](#) pour plus d'informations concernant votre condition physique avant et pendant la compétition.

### INFORMATIONS MEDICALES

Si vous avez un problème de santé connu, nous vous recommandons vivement de suivre les étapes suivantes :

- Présentez-vous au «bureau des solutions» lors du retrait des dossards pour obtenir un bracelet spécial pour le jour de la course sur lequel vous pourrez inscrire les détails de votre (vos) condition(s) médicale(s).
- Inscrivez également les informations relatives à votre état de santé au dos de votre dossard, que vous recevrez dans votre package athlète.
- Les informations médicales inscrites sur votre bracelet et votre dossard fourniront au personnel médical ou aux services d'urgence des informations essentielles.
- Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant la communication des informations médicales, n'hésitez pas à vous arrêter au «bureau des solutions».







VINFAST

# Real

ELEGANCE.  
COMMITMENT.  
LIFE.



**The VF8**  
**100% ELECTRIC**



## Elevate your IRONMAN journey with incredible offers

Race towards IRONMAN victory around the globe and benefit from our amazing offers. With flights operating to and from major hubs, you can also connect to over 170 destinations worldwide, via Hamad International Airport in Doha.

Exclusive offers for IRONMAN athletes and fans worldwide when travelling to and from events\*:



Save up to **10%**  
as registered athlete



Earn **2,000** Bonus  
Avios in Economy  
Class and **4,000** in  
Business or First Class



Enjoy enhanced  
flexibility with one  
complimentary date  
change



Carry your race bike  
as checked baggage  
at no additional cost

Visit [qatarairways.com/IRONMAN](https://qatarairways.com/IRONMAN)

\*Terms and conditions apply.

**QATAR**  
AIRWAYS

**IRONMAN**  
GLOBAL SERIES

2024 OFFICIAL AIRLINE PARTNER





## PROGRAMME



JEU

13

Horaires	Description	Lieu
14h00 – 19h00	Village Expo IRONMAN	Place Masséna
14h00 – 19h00	Zone IRONFAN	Place Masséna
14h00 – 19h00	Retrait des dossards	Place Masséna

SAM

15

Horaires	Description	Lieu
9h00 – 19h00	Village Expo IRONMAN	Place Masséna
9h00 – 19h00	Zone IRONFAN	Place Masséna
9h00 – 15h00	Retrait des dossards	Place Masséna
9h00 – 9h45	Briefing athlètes (Anglais)	Théâtre de Verdure
9h45 – 10h30	Briefing athlètes (Français)	Théâtre de Verdure
14h00 – 19h00	Check-in : depot vélo et sacs	Quai des Etats-Unis <i>Statue des 9 Obliques</i>

## JOUR DE COURSE

VEN

14

Horaires	Description	Lieu
9h00 – 19h00	Village Expo IRONMAN	Place Masséna
9h00 – 19h00	Zone IRONFAN	Place Masséna
9h00 – 19h00	Retrait des dossards	Place Masséna
16h00 – 17h00	Séance dédicaces <i>avec les ambassadeurs IRONMAN France Marjolaine Pierré et Clément Mignon</i>	Place Masséna
17h00 – 18h00	IRONTIPS de MyTribe <i>avec Charlotte Morel et Fred Bélaubre</i>	Place Masséna
18h00 - 18h30	TRAINING RUN de MyTribe <i>avec Charlotte Morel et Fred Bélaubre</i>	Place Masséna

DIM

16

Horaires	Description	Lieu
5h00 – 5h50	Ouverture du parc à vélos	Quai des Etats-Unis <i>Statue des 9 Obliques</i>
6h30	Départ de la course – Rolling start	Plage des Ponchettes
9h00 – 17h00	Boutique officielle IRONMAN	Place Masséna
10h30	1 <sup>er</sup> finisher homme	Promenade des Anglais
11h00	1 <sup>ère</sup> finisher femme	Promenade des Anglais
13h30 – 16h30	Check-out: récupération vélo et sacs	Quai des Etats-Unis <i>Statue des 9 Obliques</i>
15h40	Dernier finisher	Promenade des Anglais
15h30 – 16h00	Protestation et appel	Timing office at Finish line <i>Promenade des Anglais</i>
18h00	Cérémonie des récompenses	Théâtre de Verdure
19h00	Slot Allocation	Théâtre de Verdure







## Village Expo IRONMAN



### Zone IRONFAN



Rejoignez-nous dans la zone IRONFAN, notre nouvelle initiative au sein de notre Village Expo IRONMAN, dédiée aux athlètes, amis, familles et supporters.



Retrouvez-nous pour vous plonger dans l'ambiance IRONMAN!

- Créez votre afficher supporter
- Tattouez votre athlète et
- **Immortalisez le moment!**



### Bike service



Notre partenaire FBR sera présent sur le village IRONMAN. Plus d'informations sur les services proposés, les tarifs ou pour prendre RDV sur:

<https://www.francebikerentals.com/ironman/ironman-bike-service/>



Le jour de course, le staff FBR assistera les athlètes en transition ( avant le départ et T1) et sur le parcours vélo (minimum 2 points d'assistance).



### Point Info



Si vous avez une question de dernière minute, n'hésitez pas à venir au stand point info pour trouver les réponses à vos questions. Nos bénévoles se feront un plaisir de vous aider.



### Transport



Voici comment nous rejoindre au Village Expo IRONMAN et sur le site de la course :

- Transport en commun: Bus et tramways. Rendez-vous sur l'application **Lignes d'Azur**.
- Vélo: Empruntez un vélo libre-service **PONY: deux trajets à -15% pour les spectateurs et participants avec le code IRONMAN2024**
- Voiture: Utilisez Waze pour vous déplacer. Consultez les routes fermées à la circulation le jour de course en scannant le QR code ou en cliquant [ICI](#)



SCAN ME



2024 OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER



**Rent & Ride**  
Let us take care  
of the rest!

[francebikerentals.com](https://francebikerentals.com)







# R2<sup>3.0</sup> CALF SLEEVES



## Compression Grid Pattern

Targeted high level muscle support.

**Decreasing the risk of injury and cramps.**



## Achilles Proprioceptive Stripes

Promotes support and microcirculation to the achilles tendon.

**Added support & less inflammation**



## Waffle Proprioceptive Stripes

Promote microcirculation and lymphatic flow.

**Less chance of shin splints & stomach inflammation**



## Fibular Stripes

3D textured yarn activates the fibular muscles, improving balance & stability.

**Less chance of sprained ankles**

**MICRO GAINS, MACRO RESULTS.**



MASSAGING FIBER



SHOCK ABSORBER



THERMO-REGULATION



K-PROTECT



REFLECTIVE LOGO

[www.compressport.com](http://www.compressport.com)

# RIDE THE REVOLUTION



## YOUR RIDE. YOUR CHOICE.

KICKR began as a simple idea: a new way to ride indoors. Little did we know we'd ignite an indoor training revolution. A revolution that rolls on today in the form of the world's most complete indoor training ecosystem. An integrated cycling experience that offers cyclists of all levels the tools they need to get faster, fitter and have more fun while chasing their goals. From accessories that blur the line between virtual and reality, **the revolution isn't over, it's just begun.**



**wahoo**  
wahoofitness.com







VUE D'ENSEMBLE



Pour voir une carte détaillée des sites de course, des parcours et l'emplacement des ravitaillements, scannez le code QR ou cliquez sur la carte.







## Take your racing experience to the next level with Enhanced Athlete Event Experiences powered by NIRVANA

Curated to meet the needs of IRONMAN athletes, enjoy a range of enhanced services such as priority check-in, dedicated bike maintenance, bike and bag return to your hotel post-race and much more.

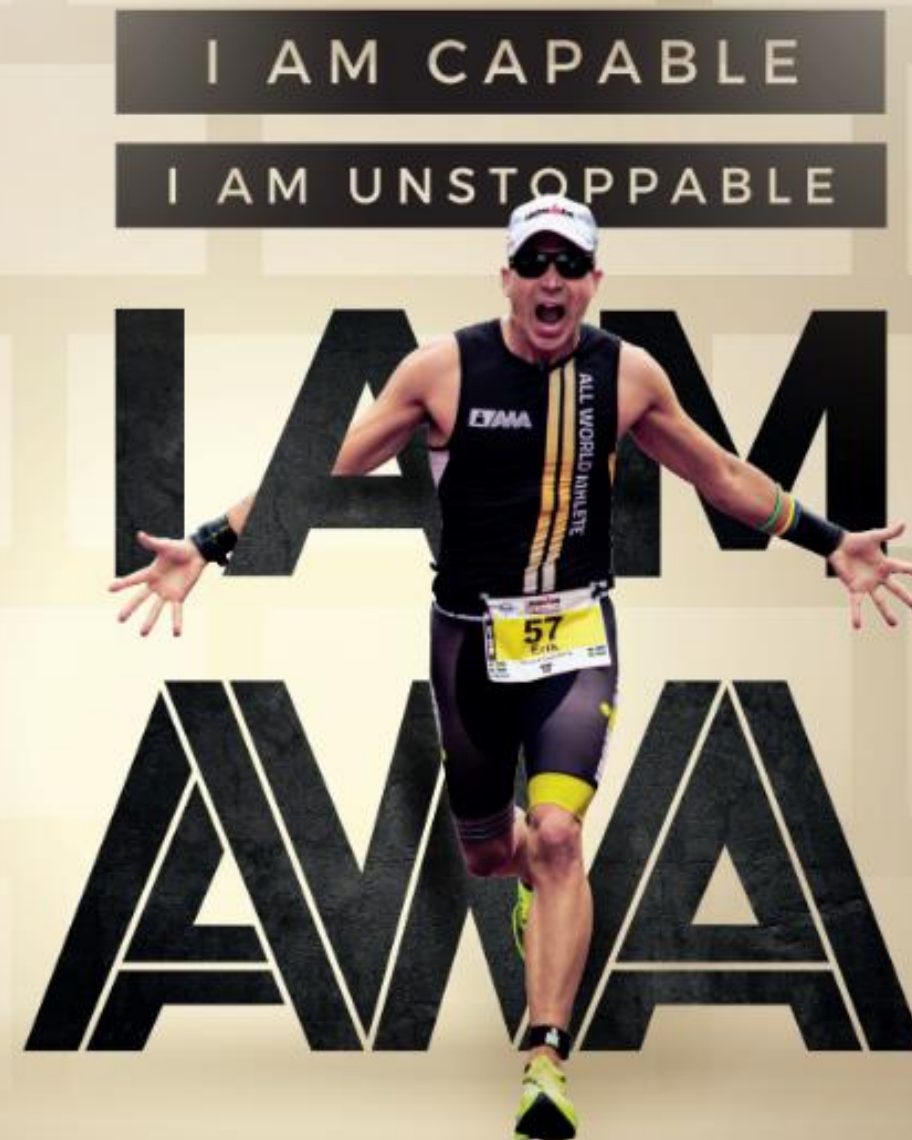
- Dedicated line for bib package collection
- Low bib number
- Priority bike racking
- Early Access to IRONMAN store before public opening
- Dedicated morning bag drop off
- 24/7 access to a NIRVANA Athlete Manager on site
- Medal engraving
- Bike service from NIRVANA throughout Event Week (excluding parts)
- Priority Lane bike drop
- Race site familiarisation tour and Q&A with IRONMAN ambassador
- Access to dedicated NIRVANA bike mechanics in transition pre-race
- Pre-event access to dedicated Nirvana Athlete Service Manager
- Pre-event Group Video Call with Race Director
- Fast Track to Swim Start
- Convenient Drop of Street Gear at Swim Start
- Hosted bike and bag drop off
- Access to Athlete VIP Shuttle (NIRVANA transport from hotel to event site)
- Delivery of bike and bags from transition to hotel

## CONTACT US

To hear more about how Nirvana can enhance your IRONMAN experience and best prepare you for your race, email the team:

[contactus@nirvanasportstravel.com](mailto:contactus@nirvanasportstravel.com)

[nirvanasportstravel.com](http://nirvanasportstravel.com)



SCAN QR TO LEARN MORE



[www.ironman.com/all-world-athlete](http://www.ironman.com/all-world-athlete)



Are you ready to take your triathlon journey to new heights?  
Introducing the IRONMAN All World Athlete program, the ultimate recognition for the dedicated triathlete.

The All World Athlete (AWA) program rewards age-group athletes for their hard work, dedication and performance across IRONMAN and IRONMAN 70.3 events each year.



COMPETITIVE  
RANKING



GLOBAL  
RECOGNITION



EXCLUSIVE  
BENEFITS





## INSCRIPTIONS

### MODALITES D'INSCRIPTION – PRE EVENEMENT

Tous les athlètes sans exception doivent télécharger une licence annuelle FFTRI valide ou un pass compétition sur Dokeop avant **23h59 le mercredi 12 juin 2024**.

**AUCUNE LICENCE NE SERA ACCEPTÉE SUR PLACE.**

TELECHARGEZ VOTRE LICENCE  
OU PASS COMPETITION ICI

Vous devrez fournir l'un des documents suivants pour participer à la compétition :

#### 1. Une licence annuelle FFTRI

Téléchargez votre licence annuelle française de triathlon sur Dokeop.

Une licence de triathlon affiliée d'un des pays suivants : Belgique, Allemagne, Italie, Luxembourg, Pays-Bas, Portugal, Espagne, Suisse, or Grande-Bretagne

Obtenez un pass compétition gratuit en ligne auprès de la FFTri puis renseignez le numéro de pass sur Dokeop.

**Pour bénéficier du pass compétition gratuit, pensez à indiquer votre numéro de licence ITU et la fédération concernée lors de l'obtention du pass.**

#### 3. Une autre licence ou pas de licence

Achetez un pass compétition en ligne auprès de la FFTri puis renseignez le numéro de pass sur Dokeop.

ACHETEZ VOTRE PASS  
COMPETITION ICI

## RETRAIT DES DOSSARDS

### RECUPEREZ VOTRE PACKAGE DE COURSE

#### RAPPEL DES HORAIRES D'OUVERTURE

Date	Horaires	Lieu
Jeudi 13 juin	14h00 – 19h00	Place Masséna
Vendredi 14 juin	9h00 – 19h00	Place Masséna
Samedi 15 juin	9h00 – 15h00	Place Masséna



Présentez-vous aux bénévoles en suivant la signalétique **IRONMAN 70.3 Nice**.  
Présentez votre **QR code** (*voir ci-dessous*) et votre **carte d'identité** en personne afin de récupérer votre package de course (*détails du contenu sur la page suivante*).

#### Bon à savoir:

- Un e-mail avec un QR code sera envoyé à chaque membre d'équipe pendant la semaine de course.  
*Imprimez-le ou enregistrez-le sur votre smartphone et présentez-le au retrait des dossards.*
- Veuillez noter que nous n'attribuerons pas de numéros de dossard avant l'ouverture du retrait des dossards.  
*Les numéros de dossard seront attribués selon le principe du premier arrivé, premier servi.*
- Nos bénévoles attacheront un bracelet à votre poignet lors du retrait des dossards. Il vous sera demandé de le garder jusqu'à la remise du vélo et des sacs de transition après la course.







## PACKAGE DE COURSE

### BONNET DE NATATION

Vous devrez porter le bonnet de natation qui vous a été remis lors du retrait des dossards pendant la natation.

### DOSSARD

**Vous devez porter votre dossard de course dans le dos lors du parcours vélo et à l'avant lors du parcours course à pied.**

Celui-ci doit être attaché par deux points.

Nous vous recommandons l'utilisation d'une ceinture porte dossard qui vous fait gagner du temps, vous permet de changer facilement de vêtements et évite de faire des trous dans vos vêtements.

Vous pouvez utiliser des épingles à nourrice si vous le souhaitez.

### PLANCHE DE STICKERS

Des autocollants seront fournis pour que vous puissiez les apposer sur votre vélo, votre casque et vos sacs :

- 3 stickers pour les sacs RUN, BIKE et STREET WEAR.
- 1 sticker pour la tige de selle de votre vélo.
- 1 sticker à coller sur le devant de votre casque.

### BRACELET ATHLETE

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 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.**

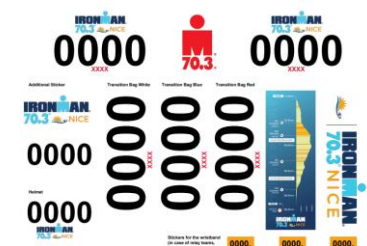
### SAC A DOS ATHLETE

A retirer au moment du retrait des dossards. Il comportera vos 3 sacs de transition. (cf page suivante)

### T-SHIRT ATHLETE

A retirer au moment du retrait des dossards.

Nous distribuerons la taille de T-shirt que vous avez choisie lors de votre inscription, aucun échange ne peut être effectué



## SACS DE TRANSITION

### UTILISATION & DEPOT

Lors du retrait des dossards, vous recevrez trois sacs de transition. Voici plus d'informations sur ce qu'il faut mettre dans le sac et sur l'endroit et le moment où il faut le déposer.



#### 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 2 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 en transition :  
Quai des Etats-Unis – samedi 15 juin de 14h00 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 en transition :  
Quai des Etats-Unis – samedi 15 juin de 14h00 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 Plage des Ponchettes**

**MERCI D'ETIQUETER TOUS VOS SACS AVEC VOTRE NUMERO DE DOSSARD.  
RANGÉZ VOTRE GPS DANS VOTRE SAC DE TRANSITION POUR EVITER TOUT VOL.**







# CHECK-IN

## DEPOT DU VELO ET DES SACS DE TRANSITION

### RAPPEL DES HORAIRES

Date	Horaires	Lieu
Samedi 15 juin	14h00 – 19h00	Quai des Etats Unis Statue des 9 Obliques

La veille de la course, entre 14h et 19h, **tous les athlètes doivent déposer leur vélo et leurs sacs de transition.**

A NOTER : Les participants auront accès à leur vélo le matin de la course, avant la fermeture du parc à vélo, afin d'ajouter des boissons et/ou des aliments pour la course. Cependant, **vous n'aurez pas accès à vos sacs de transition.**



#### RAPPEL

Le sac **STREETWEAR** est à déposer le matin de la course, sur la zone de départ – Plage des ponchettes

#### CE QUE VOUS DEVEZ AMENER:

- Votre vélo,
- Votre casque,
- Votre dossard,  
N'oubliez pas de placer votre dossard dans votre sac bleu (BIKE Bag)
- Vos sacs de transition avec l'ensemble des affaires dont vous aurez besoin pour la course.

#### CE QUE NOUS VERIFIERONS:

- contrôle visuel de votre vélo,
- contrôle de vos freins et de votre casque,
- contrôle de la fixation des autocollants sur votre vélo et votre casque ainsi que du port du bracelet.

*Les athlètes sont responsables de s'assurer que leur vélo et leur casque sont dans un état sûr et fonctionnel. IRONMAN n'est pas responsable de toute défaillance.*

*Avant de rentrer dans le parc à vélos, merci de mettre votre casque et d'accrocher la jugulaire..*







## TIMING CHIP



La puce de chronométrage vous sera remise **le samedi à la sortie du check-in**.



### PUCE DE CHRONOMETRAGE

Veuillez noter que votre bracelet n'est **PAS** muni d'une puce.



### BRACELET ATHLETE



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.

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

Veuillez noter que vous devez porter votre puce de chronométrage lors du **Check-out après la course**. Gardez-la donc même si vous abandonnez la course.

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



## REEMPLACEMENT DES PUCES



### QUE FAIRE SI JE PERDS MA PUCE DE CHRONOMETRAGE ?

Si vous perdez votre puce, présentez-vous au stand **SOS PUCE** située à l'entrée du parc à vélos. Notre équipe vous fournira une puce en remplacement afin que vous puissiez prendre le départ de la course.

### QUE FAIRE SI MA PUCE DE CHRONOMETRAGE EST DÉFECTUEUSE ?

Si, pendant la course, nous constatons que votre puce ne fonctionne pas, nous attacherons une puce de rechange à votre sac de transition.

- Si elle est défectueuse sur le parcours de natation, nous attacherons une puce de rechange à votre **SAC BLEU**.
- Si elle est défectueuse sur le parcours vélo, nous attacherons une puce de remplacement à votre **SAC ROUGE**.

**Placez la nouvelle puce sur votre cheville gauche et laissez l'ancienne dans votre sac.**

Lors du check-out, veiller à bien remettre les deux puces à l'organisation.





Better  
finishes  
start here.

Subscribe and get  
10 free Travel Packs\*\*

START HERE

LUCY CHARLES-BARCLAY  
IRONMAN WORLD  
CHAMPION 2023 4X 2ND AT  
IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP

AG1®  
IRONMAN  
GLOBAL SERIES  
2024 OFFICIAL FOUNDATIONAL NUTRITION SUPPLEMENT PARTNER



BRIEFINGS ATHLETES

RAPPEL DES HORAIRES – SAMEDI 15 JUIN

Horaires	Description	Lieu
9h00 – 9h45	Briefing athlètes (Anglais)	Théâtre de Ver dure
9h45 – 10h30	Briefing athlètes (Français)	Théâtre de Ver dure

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.

Les briefings auront lieu en français ou en anglais (voir horaires ci-dessus).







## JOUR DE COURSE

### Entrez dans le parc à vélos, si besoin.

Présentez-vous à l'entrée du parc à vélos de 5h00 à 5h50 avec votre puce de chronométrage attachée à la **cheville 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 mises 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 5h50, 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. Vous pourrez déposer votre sac STREET WEAR jusqu'à **7h00**.

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



### Toilettes

Des toilettes seront disponibles au départ de la natation, en transition, ainsi qu'aux ravitaillements.

### Parking NICE ETOILE

**Idéalement situé dans le centre-ville de Nice, vous serez à 10 minutes à pied du village, du départ et de la ligne d'arrivée.**

Adresse : Parking NICE ETOILE - 30 avenue Jean Médecin – 06000 Nice

### OFFRE RESERVEE AUX PARTICIPANTS

- 24H – 15€
- 48H – 30€



Pour bénéficier de l'offre (*pass 24h ou 48h*), merci de vous présenter à l'accueil parking de NICE ETOILE, situé au P3 charité, muni de votre preuve de participation à l'IRONMAN 70.3 Nice 2024.

*\*Pendant toute la durée de stationnement, vous pourrez entrer et sortir du parking autant de fois que souhaité.*

## ACCES JOUR DE COURSE

### Contrôles de sécurité

Des contrôles de sécurité seront effectués tout au long de la journée de course. Vous devrez passer par l'un de nos points de contrôle pour accéder à la zone de course. Voir ci-dessous pour plus d'informations :













# JOUR DE COURSE – INFORMATIONS PRATIQUES

## Temps limites

01:10:00 

05:40:00  + T1 + 


08:30:00  + T1 +  + T2 + 

LES TEMPS LIMITES CI-DESSUS SONT CALCULÉS EN FONCTION DE L'HEURE DE DÉPART INDIVIDUELLE

### PARCOURS BIKE – Temps limite intermédiaire: KM36 – 10h55

Tous les athlètes seront disqualifiés au KM36 après 10h55, quelle que soit leur heure de départ.

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 le VinFast championnat du monde IRONMAN 70.3 2024.

 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,

## Ravitaillements

**BIKE**  
KM 24, KM 36, KM 57, KM 76

Boissons :  
Boissons electrolytes, bouteille d'eau bouchon sport (750ml)  
Barres énergétiques :  
Barres Maurten (Solid 160 et Solid C 160)  
Gels énergétiques :  
Gels Maurten (avec ou sans caféine)

**RUN**  
Tous les 1.8 KM

Boissons :  
Boissons eletrolytes, boissons énergétiques, eau, cola, eau gazeuse *Les boissons de ravitaillements seront distribuées dans des gobelets.*  
Barres énergétiques :  
Barres Maurten (Solid 160 et Solid C 160)  
Gels énergétiques :  
Gels Maurten (avec ou sans caféine)  
Bananes, oranges, pastèques, compotes et produits salés.



**L'ensemble des déchets sont à jeter 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



### Precision Fuel & Hydration PH 1000 BIKE & RUN COURSE

PF&H's popular PH 1000 electrolyte drink will be on-course to help you hit your fluid and sodium numbers. It delivers 1,000mg of sodium per litre, which is about what the average athlete loses per litre of sweat. It is Informed Sport Certified, vegan and has a mild citrus flavour to minimise flavour fatigue. It will be served pre-mixed in bottles on the bike and in paper cups on the run. "Decoupling" your fueling and hydration can be beneficial during longer endurance races, as you can adjust each one individually as needed. Use their free online planner to dial in your race nutrition strategy and learn more about what's on-course.

### Maurten Solids BIKE & RUN COURSE

The Official Performance Bar to the IRONMAN Global Series is Maurten's Solid. It reinvents by removing everything but the essentials. Solid is a sweet and natural-tasting, fast and light carbohydrate-rich, low fiber fuel source. It is the perfect complement to your Hydrogel fueling. Each Solid contains 225 calories and 44g of carbs.

### Maurten Gels BIKE & RUN COURSE

GEL 100 and GEL 100 CAF 100 are the official Hydrogel Sports Fuel to the IRONMAN Global Series. Both gels deliver 25g of carbohydrates per sachet through a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:1). The GEL 100 CAF 100 includes 100mg of caffeine per serving. The gels are unique. The Hydrogel Technology creates a firmer structure - not a runny syrup like traditional energy gels, so it's easier to consume during the race. There are no added colors, preservatives or flavors.







## We're in this together

As Official Sports Performance Nutrition of the IRONMAN Global Series, Maurten Gels and Solids will be available on-course on race day. You won't fuel short.

[maurten.com](http://maurten.com)





RÖKA

MAVERICK X2

FASTEST WETSUIT  
IN THE WORLD.

"The most comfortable, mobile wetsuit  
I have worn yet. The shoulder / arm flexibility  
is unmatched. Highly recommend."

Julia C. — Seattle, WA

PATENTED

PROTECTED BY DOMESTIC AND  
INTERNATIONAL PATENTS WITH  
ADDITIONAL PATENTS PENDING

LUCY CHARLES-BARCLAY  
2023 IRONMAN WORLD CHAMPION



## SWIM

### Départ de course– Rolling Start

Les athlètes entreront dans l'eau en un flux continu de 6h30 à 7h10.

**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**. Des bénévoles seront présents dans la zone de rassemblement avec des panneaux et vous aideront dans cette démarche.

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 natation

#### INFORMATIONS CLES

**Combinaison** : Basé sur la température de l'eau le matin du jour de la course. *Voir la page suivante pour plus d'informations.*

**Circuit** : 1 boucle de 1.900m dans la Mer Méditerranée

-  **2 séries de 2 bouées noires\***  
Passez entre les deux bouées. Elles indiquent la voie de départ et la voie d'arrivée.
-  **6 bouées orange\***  
Laissez ces bouées sur votre droite.
-  **2 bouées de virage jaunes\***  
Faites un virage à 90° à droite. Laissez ces bouées sur votre droite.

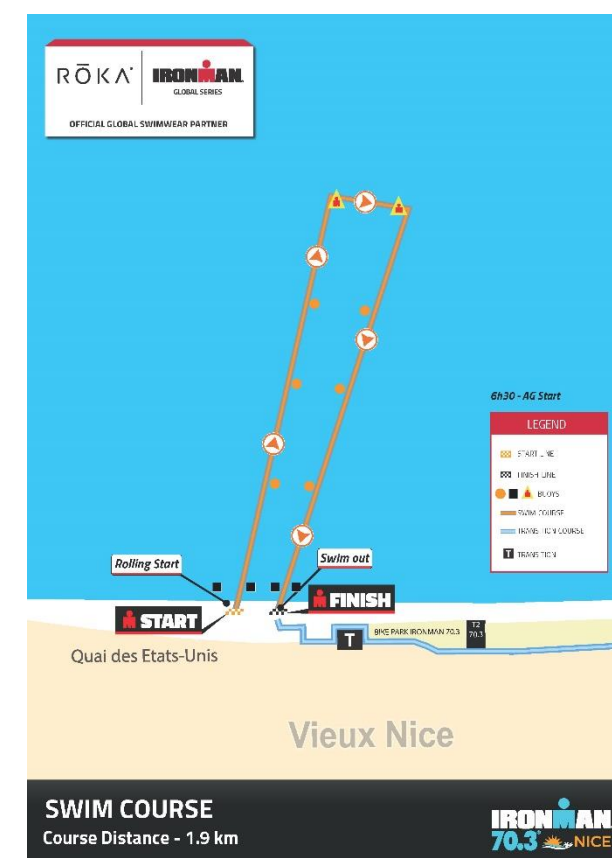
*\*Veuillez noter que les couleurs indiquées peuvent ne pas refléter les couleurs réelles des bouées. Elles servent ici uniquement à illustrer le parcours avant la course.*

### Temps limite

#### 1h10: SWIM

Chaque athlète ou équipe relais aura 1 heure et 10 minutes pour terminer le parcours, quel que soit le moment où il commence à nager. Tout athlète ou équipe de relais qui prend plus d'une heure et 10 minutes pour terminer la natation ne sera pas autorisé à continuer et sera considéré comme DNF (Did Not Finish).

*Les officiels IRONMAN se réservent le droit de retirer du parcours les athlètes qui dépassent les limites de temps établies.*







# SWIM

## Règles relatives au port de la combinaison

Les combinaisons peuvent être portées dans l'eau jusqu'à une température de 24,6°C. Le port de la combinaison est interdit lorsque la température de l'eau est supérieure à 24,6°C et obligatoire lorsque la température de l'eau est inférieure à 16°C.

## 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.

Lorsque la température de l'eau est inférieure à 22°C et que la température de l'air est inférieure à 15°C, la température officielle de la course sera définie selon le tableau suivant.

		Température de l'air extérieur (en °C)										
		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Température de l'eau (en °C)	22	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	Annulée
	21	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	Annulée
	20	17,5	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	Annulée
	19	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	Annulée
	18	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée
	17	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée
	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée
	15	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	14	14	14	13,5	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée
	13	13	13	13	12,5	12	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée	Annulée

## 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.

RÖKA

UPGRADE YOUR EYEWEAR.

GEKO® Patented Fit & Retention System C3™ Unmatched Optics & Premium Lens Coatings Ultra-Lightweight Materials





# 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



## TRANSITION 1



A la sortie de l'eau, vous arriverez directement au niveau des sacs de transition «BIKE». Prenez votre sac, changez-vous et **reposez le sac à votre emplacement**.

**Notez qu'il n'y aura pas de tentes de change et que la nudité est interdite.** Vous pouvez utiliser un poncho serviette pour vous changer en cas de besoin.

Prenez ensuite votre vélo pour rejoindre la sortie de T1. Vous aurez à longer le parc à vélos de l'IRONMAN.

**Votre casque doit être attaché, jugulaire fermée. Veuillez ne monter sur votre vélo qu'après la ligne marquée au sol à la sortie du parc à vélos.**







## BIKE

### Parcours

Le parcours cycliste est partagé avec le tracé IRONMAN sur les 26 premiers kilomètres avant la bifurcation au Col de Vence.

**Dénivelé :** + 1227m / - 1227m

### Principales difficultés

- Au KM 6.5, lorsque vous passerez vers l'homme de Pierre, prenez garde à la chicane.
- Au KM 7 le passage devant Cap 3000 où vous devrez descendre d'un trottoir.
- Au KM 10 la surprenante côte des Pugets : une montée irrégulière de 9 kilomètres à 3,3% de pente moyenne, mais avec des passages entre 10% et 15% sur 300 mètres à 600 mètres.
- Au KM 26 le mythique Col de Vence, 9,7km à 6,5%
- Au KM 42 Pont de Coursegoules : Attention au rétrécissement de la chaussée
- Au KM 44 débute une longue descente qui demande une haute vigilance : virages qui ferment, succession de dos d'ânes, chaussée régulièrement abîmée par des chutes de pierres ou d'importants ruissellements.

**Restez attentifs à votre vitesse et vos trajectoires, il y a de nombreux pièges jusqu'au KM 62.**

### Ravitaillements

**KM 24, KM 36, KM 57 et KM 76**

Boissons : Boissons électrolytes, bidons d'eau (750ml)  
Barres énergétiques : Barres Maurten (*Solid 160 and Solid C 160*)  
Gels énergétiques : Gels Maurten (*avec ou sans caféine*)  
Bananes

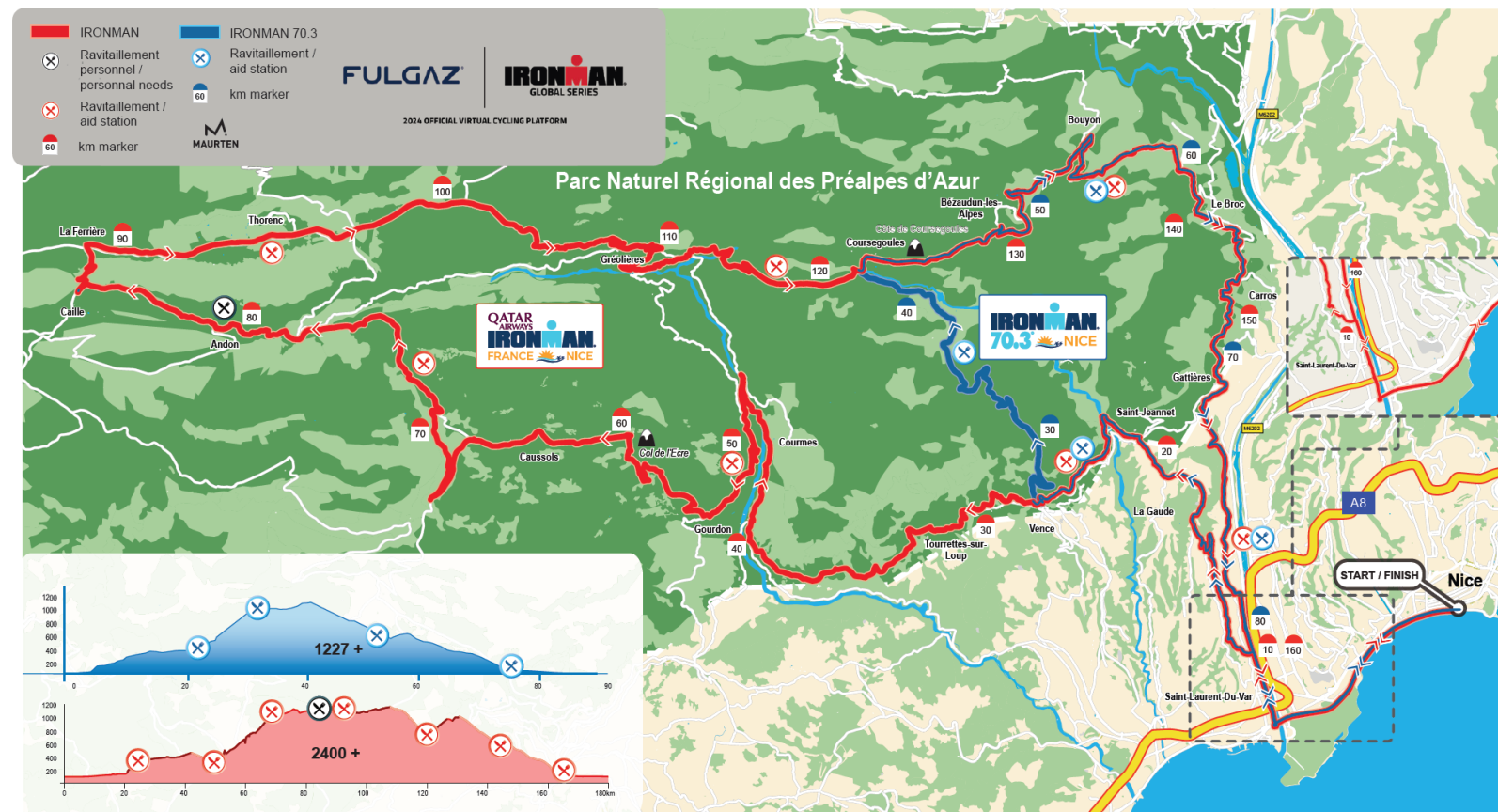
### Temps limite

**5h40: SWIM + T1 + BIKE**

**Temps limite intermédiaire: KM36- 10.55pm**

Le parcours vélo sera clôturé **5 heures et 40 minutes** après le départ du dernier athlète de la natation. Chaque athlète ou équipe relais aura 5 heures et 40 minutes pour terminer la natation, la T1 et le parcours vélo, quel que soit le moment où il prend le départ de la natation. Tout athlète ou équipe relais qui aura besoin de plus de 5 heures et 40 minutes pour terminer le parcours natation, T1 et vélo ne sera pas autorisé à continuer et sera considéré comme DNF.

TRACE GPX  
CLIQUEZ ICI OU  
SCANNEZ LE CODE QR



### Toilettes

Des toilettes seront disponibles tout au long du parcours vélo aux différents ravitaillements.

### Puce perdue

En cas de perte de votre puce durant la partie vélo, vous pourrez en retrouver une au niveau de la zone SOS PUCE située dans la tente de pénalité (sortie de la transition 2).

### Tente de pénalité

Si vous recevez une pénalité de temps sur le parcours BIKE, assurez-vous de vous arrêter et de purger votre pénalité à **la sortie de la transition**.

### 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 13h30 à 16h30.







## BIKE

### Règlementation BIKE

Le code de la route doit être impérativement respecté.

**Spécificité du drafting :** « Drafting » signifie prendre abri dans la zone d'aspiration qui mesure 12 mètres.

Les athlètes doivent conserver un espace libre de 12 mètres entre les vélos, sauf lorsqu'ils effectuent un dépassement. **Le non-respect de cette règle entraîne une infraction de drafting (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 12 mètres. Le non-respect de cette règle entraîne un carton bleu correspondant à une pénalité de temps (5 minutes).

Aucun tandem, vélo à pignon fixe, vélo couché, carénage ou tout autre dispositif supplémentaire conçu exclusivement pour réduire la résistance n'est autorisé. Tout équipement nouveau, inhabituel ou prototype sera soumis à un examen de légalité par l'organisateur de l'événement et/ou l'arbitre en chef.

Conformément à la règle 5.01 (m) de la compétition IRONMAN, il est interdit de placer des bouteilles/ bouteilles d'hydratation ou tout autre insert situé à l'avant de la combinaison d'un athlète.



12 metres à respecter



### Carton bleu - BIKE

Le carton bleu est utilisé pour une faute de drafting ou un jet de déchets:

- 1 carton bleu = 5 minutes de pénalité
- 2eme carton bleu = 5 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 sortie de la transition 2 et s'assurer que l'arbitre ait bien noté sur son dossard que la pénalité a bien été effectuée.



### Carton jaune- BIKE

L'athlète qui reçoit cette pénalité sur le vélo doit s'arrêter à la tente de pénalité pendant 30 secondes à la sortie de T2 et s'assurer que l'arbitre ait noté sur son dossard que la pénalité a été effectuée.

L'ensemble des règles sont à retrouver dans le [règlement IRONMAN 2024](#)



**INNOVATION  
PERFORMANCE**

**EKOI.COM**



**Santini**

santinicycling.com

**FULGAZ**

**IRONMAN**  
GLOBAL SERIES

2024 OFFICIAL VIRTUAL CYCLING PLATFORM

# CONQUER THE BIKE COURSE ON RACE DAY



Discover the ultimate training companion with FulGaz! Access over 100 official IRONMAN and IRONMAN 70.3 bike courses for race preparation, workout integrations and triathlete support communities, all from the comfort of your home.

**Real roads and real results, putting you a step ahead of your competitors!**



"FulGaz has revolutionized my training approach for IRONMAN bike courses. It allows me to rehearse the entire course, mentally prepare for what's ahead and feel the real course inclines and descents. I'm using the platform for motivation, to build bike strength and to know the courses I'm racing on, such as the IRONMAN World Championships in Nice."

- Nikki Bartlett, Professional Triathlete

**GET STARTED TODAY WITH A FREE TRIAL**

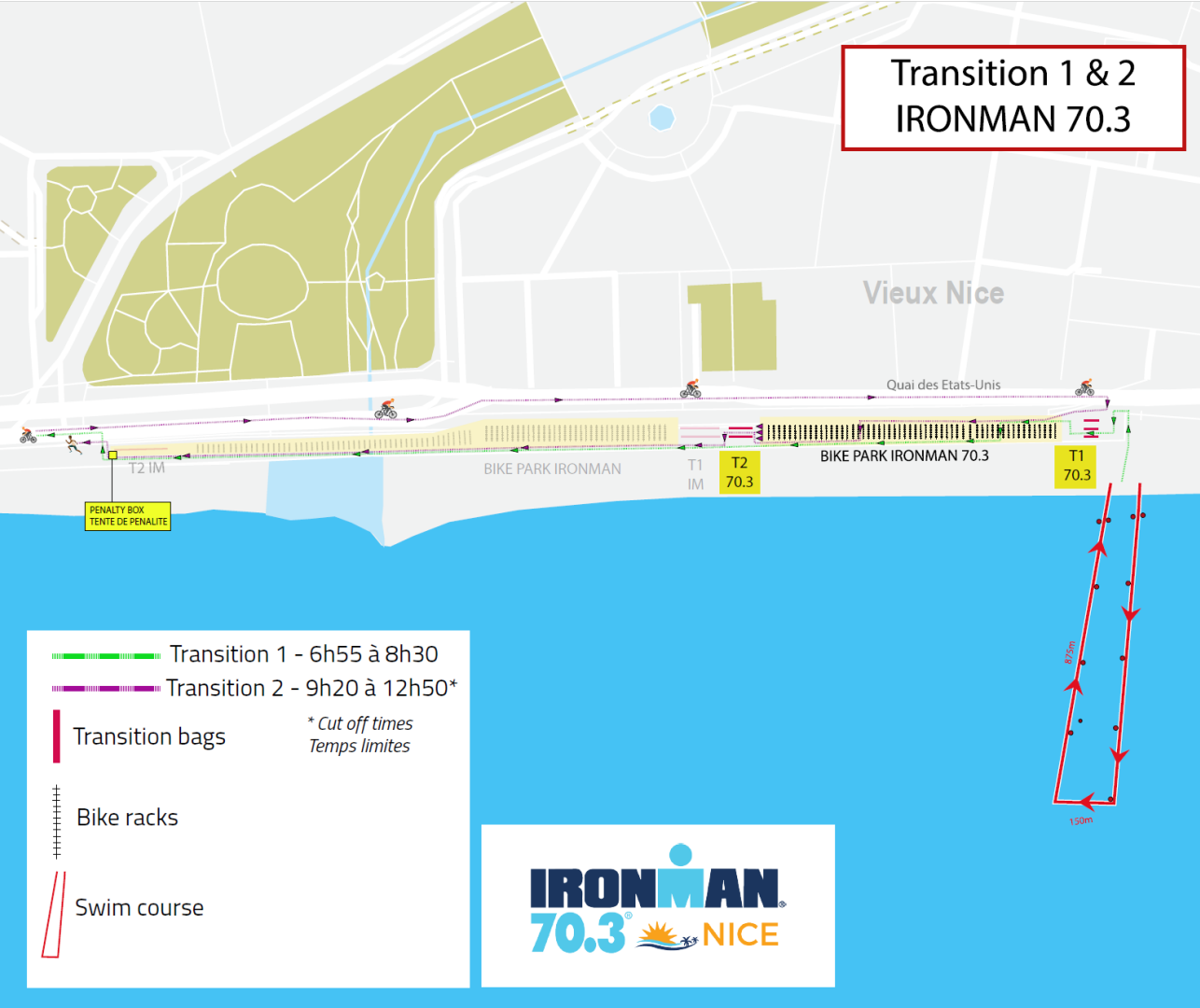
fulgaz.com

PUSHING BOUNDARIES





# TRANSITION 2



Descendez de votre vélo avant la ligne de descente matérialisée au sol. Attention, les motos poursuivront leur route, ne les suivez pas !

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

**Notez qu'il n'y aura pas de tentes de change dans la transition 2 et que la nudité est interdite.** Vous pouvez utiliser un poncho serviette pour vous changer en cas de besoin.



# FAST IN. FASTER OUT.



**CIELO X1**

Our highest energy  
return shoe is here







## RUN

### Parcours

Le parcours de course à pied de 21,1 km se compose de deux allers-retours sur la mythique **Promenade des Anglais**.

### Ravitaillements

**3 postes de ravitaillements seront disposés tous les 1.8 kilomètres sur le parcours.**

Boissons : Boissons électrolytes, eau, cola, eau gazeuse

Barres énergétiques : Barres Maurten (Solid 160 and Solid C 160)

Gels énergétiques : Gels Maurten (avec ou sans caféine)

Bananes, oranges, pastèques, compotes et produits salés.



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.**

### Toilettes

Il y aura des toilettes tout au long du parcours aux postes de ravitaillements.

### Temps limites

**8h30 : SWIM + T1 + BIKE + T2 + RUN**

Le parcours de course à pied sera clôturé **8 heures et 30 minutes** après le départ du dernier athlète de la natation.

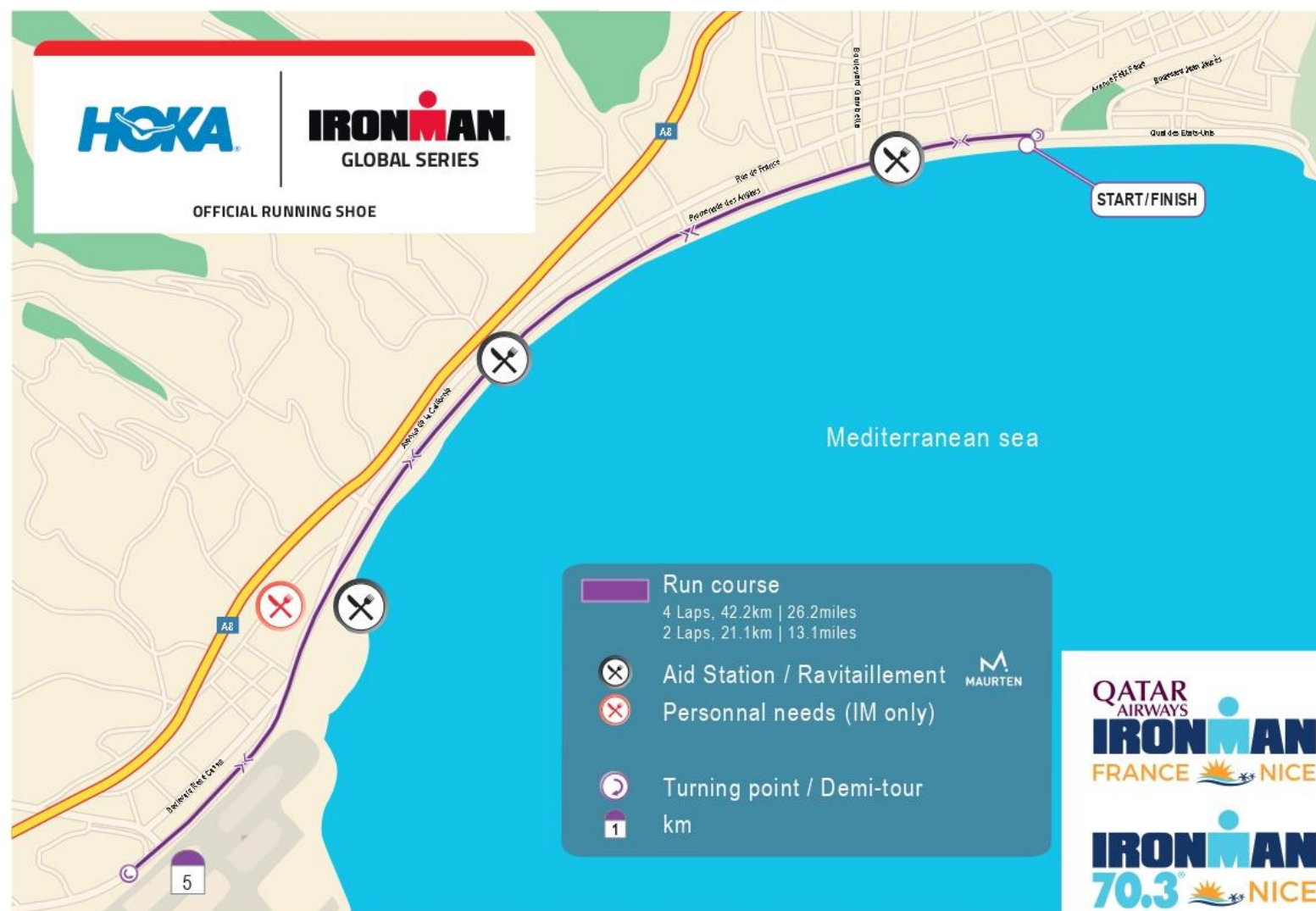
Chaque athlète ou équipe relais aura 8 heures et 30 minutes pour effectuer le parcours complet. Tout athlète ou équipe relais qui a besoin de plus de 8 heures et 30 minutes pour effectuer le parcours complet et qui ne termine pas avant la fermeture du parcours course à pied est considéré comme DNF. Tout athlète ou membre d'une équipe relais qui aura besoin de plus de 8 heures et 30 minutes pour effectuer le parcours complet mais qui franchit la ligne d'arrivée avant la fermeture du parcours sera classé NC (Not Classified) dans les résultats de la course et ne sera pas éligible pour les récompenses des groupes d'âge ou pour les places qualificatives au championnat du monde.

### 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 13h30 à 16h30.

TRACE GPX  
CLIQUEZ ICI OU  
SCANNEZ LE CODE QR



### Règlementation 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

Pénalité «stop & go» de 30 secondes. L'athlète qui reçoit cette pénalité doit s'arrêter immédiatement après avoir reçu le carton, auprès de l'arbitre qui l'a délivré. L'arbitre déclenche le chronomètre et autorise l'athlète à reprendre la course une fois la pénalité exécutée.

L'ensemble des règles sont à retrouver dans le [règlement IRONMAN 2024](#).





# Swim. Bike. Run. Recover.



2024 OFFICIAL RECOVERY TECHNOLOGY



Perform your best on race day with the most advanced warmup and recovery technology. Our suite of technology is here to help you achieve your next goal and move better tomorrow.

DISCOVER THE  
**BREITLING ENDURANCE**  
PRO IRONMAN  
COLLECTION.



Visit: [www.ironmanstore.com](http://www.ironmanstore.com)







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

[www.AlwaysAdvancing.net](http://www.AlwaysAdvancing.net) | [info@alwaysadvancing.net](mailto:info@alwaysadvancing.net)



## 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.**

- La médaille vous sera remise juste après la ligne d'arrivée.  
*La gravure de la médaille est disponible dans la zone after-finish.*
- Traversez ensuite le pont pour vous rendre dans notre zone after-finish afin de profiter d'un massage gratuit après la course, UNIQUEMENT pour les athlètes, sur la base du premier arrivé, premier servi.
- Profitez d'un buffet sucré et salé et faites le plein d'énergie après votre exploit.
- Récupérez votre sac STREET WEAR dans la zone after-finish



## CHECK-OUT

Date	Horaires	Lieu
Dimanche 16 juin	13h30 – 16h30	Quai des Etats Unis Statue des 9 Obliques

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





# REMISE DES RECOMPENSES

## RAPPEL DES HORAIRES

Date	Horaires	Lieu
Dimanche 16 juin	18h00 – 19h00	Théâtre de Verdure

N'oubliez pas de venir célébrer votre réussite avec nous et vos IRONFANs lors de la cérémonie de remise des prix. Nous récompenserons les :

- 3 premiers athlètes de chaque catégorie groupe d'âge individuelle
- 3 premières équipes relais de chaque catégorie (*homme, femme, mixte*)
- 3 premiers TriClubs



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



# NEVER RACE ALONE

## IRONMAN TRICLUB

JOIN THE PROGRAM







## SLOT ALLOCATION

IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP 2024 [Taupo, New Zealand]



### RAPPEL DES HORAIRES

Date	Heure	Location
Dimanche 16 juin	19h00 – 20h00	Théâtre de Verdure

### SLOT ALLOCATION

Cet événement **offre 55 slots pour les athlètes groupe d'âge et 15 slots Women for Tri** pour le VinFast championnat du monde IRONMAN 70.3 2024 Taupo, New Zealand qui se déroulera le 14 et 15 décembre 2024. *Veuillez noter que le nombre des places qualificatives est susceptible d'être modifié et peut être vérifié [ici](#).*

**Les athlètes qualifiés doivent accepter leur slot en personne lors de la Slot Allocation à l'heure et au lieu indiqués ci-dessus.** Une pièce d'identité avec photo doit être présentée et le paiement doit être effectué à ce moment-là. Une fois le paiement effectué, les athlètes recevront une invitation pour s'inscrire à l'événement du championnat du monde concerné dans les jours suivants, et cette inscription doit être complétée pour être inscrit à l'événement.

Prix: **780.00 USD** (frais Active inclus)

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

*Assurez-vous de vérifier l'ensemble des documents et visas nécessaires pour voyager au VinFast championnat du monde IRONMAN 70.3. Il est de votre responsabilité de vérifier les conditions de voyages avant d'accepter le slot.*

## SLOT ALLOCATION

### Comment fonctionne l'allocation des places par groupe d'âge ?

Le terme «groupe d'âge» fait référence à un groupe de participants basé sur leur sexe et leur tranche d'âge. Par exemple, «Homme 25-29» est un groupe d'âge, et «Femme 25-29» en est un autre. Votre groupe d'âge est déterminé par votre âge au 31 décembre de l'année de l'épreuve. Par exemple, si vous êtes un homme et que vous avez 25 ans en 2024, votre catégorie de groupe d'âge pour toute course en 2024 est M25 - 29.

**Le processus d'allocation des places : Le processus d'attribution des places suivant sera mené pour chaque sexe séparément.**

### Avant le jour de la course

Chaque groupe d'âge avec des athlètes inscrits se voit provisoirement attribuer un slot chacun (un «slot initialement attribué»). Tous les autres slots disponibles pour la course (les « slots attribués proportionnellement ») ne sont pas attribués avant le jour de la course.

### Le jour de la course

S'il n'y a pas de partants dans un groupe d'âge, le slot initialement alloué à ce groupe d'âge est retiré et mis en commun avec les slots alloués proportionnellement.

Les slots alloués proportionnellement sont ensuite répartis entre tous les groupes d'âge en fonction du nombre de partants dans chaque groupe d'âge. Cette répartition est basée sur le ratio d'athlètes dans chaque groupe d'âge au sein du sexe, c'est-à-dire que plus il y a d'athlètes dans un groupe d'âge, plus il y a de slots attribués.

### Après la course

Avant le Roll Down : S'il n'y a pas d'arrivants dans un groupe d'âge qui avait un ou plusieurs partants, alors le créneau initialement attribué pour ce groupe d'âge est réattribué, au sein du même sexe, au groupe d'âge ayant le plus haut ratio de partants par rapport au nombre de slots.

Pendant le Roll Down : Si un slot attribué à un groupe d'âge n'est pas réclamé (après que le Roll Down pour ce groupe d'âge soit terminé), alors ce slot non réclamé est réattribué, dans le même sexe, au groupe d'âge avec le ratio le plus élevé de partants par rapport au nombre de slots.

### AUTRES INFORMATIONS

Uniquement les athlètes des groupes d'âge peuvent recevoir des places de qualification pour les Championnats du monde des groupes d'âge.

Les athlètes ayant un statut professionnel ou d'élite auprès d'un organisme national de triathlon membre du World Triathlon, le programme d'adhésion professionnelle du WTC ou ayant couru en tant qu'athlète d'élite dans des événements internationaux au cours de l'année civile, ne sont pas admissibles pour les slots de groupe d'âge. Les athlètes ne peuvent pas, au moment de l'épreuve, ni au moment de l'épreuve des Championnats du monde pour laquelle ils se sont qualifiés, détenir un statut professionnel ou d'élite.

Tout changement de statut d'un athlète avant sa participation à une épreuve ou à une épreuve de championnat du monde pour laquelle il s'est qualifié doit être communiqué immédiatement à WTC. Si l'athlète ne fait pas cette déclaration, il sera disqualifié de l'épreuve en question et pourra être sanctionné par WTC Events.







## 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. Sinon, vous devrez effectuer une pénalité de 5 minutes directement dans la tente de pénalité. **Les déchets intentionnels ou négligents entraîneront une pénalité de 5 minutes voire une disqualification.**



### Tri des déchets

Vous retrouverez sur tous les lieux principaux de l'IRONMAN 70.3 Nice des zones de tri, merci de respecter le tri sélectif selon les consignes visibles tout au long de l'événement.

### Conseil

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. Nice regorge de délicieux mets, c'est le moment d'en profiter.



Je suis athlète de l'IRONMAN.

J'ai noté que mon épreuve de vélo prend place au coeur du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.

C'est un territoire encore préservé dont une grande partie relève du classement Natura 2000. Au carrefour des influences alpines et méditerranéenne, existent ici des habitats et des espèces (faune et flore) en voie d'extinction, fragiles et/ou uniques au monde !

En course ou à l'entraînement, je ne jette pas mes déchets !

C'est aussi un territoire habité. Je suis conscient de l'opportunité de profiter des fermetures des routes. Je garde en tête l'impact sur la vie des habitants, car ils accueillent plusieurs événements dans l'année.

Collectivement nous sommes ambassadeurs de notre pratique. Il nous appartient d'adopter les bons comportements afin de préserver durablement l'acceptabilité des manifestations sportives.

Photographie : Charlotte Moutier



Parc  
naturel  
régional  
des Préalpes d'Azur





## BON A SAVOIR



### Une question ?



Ecrivez-nous un message en privé sur Facebook ou par mail à [nice70.3@ironman.com](mailto:nice70.3@ironman.com)



### Objets perdus

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



Une fois l'événement terminé, veuillez contacter [nice70.3@ironman.com](mailto:nice70.3@ironman.com) pour retrouver les articles manquants et prévoir leur renvoi.



Des frais d'expédition seront appliqués.

*\*Tous les articles non réclamés seront donnés sous 30 jours.*



### Sécurité et secours



**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 Place Masséna

Vous êtes témoin d'un **incident** en rapport avec la sécurité ou un fait de course :

**Contactez le 09 79 98 18 20 - sécurité**



Vous êtes témoin d'un **accident** ou un **problème de santé** :

**Contactez le 09 79 98 18 24 - 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

### De vos propres yeux en venant sur le lieu de course

L'IRONMAN 70.3 Nice est une **grande fête** qui va réunir des milliers d'athlètes de la Plage des Ponchettes à la célèbre Promenade des Anglais.

Nous vous invitons à vous rendre au départ Plage des Ponchettes, à l'arrivée sur la Promenade des Anglais 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 autant pour les spectateurs que pour les athlètes, nous vous demandons de veillez à bien rester sur le bas-côté de la route.**

### 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 Androïd IRONMAN Tracker

**L'IRONMAN 70.3 Nice 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 !

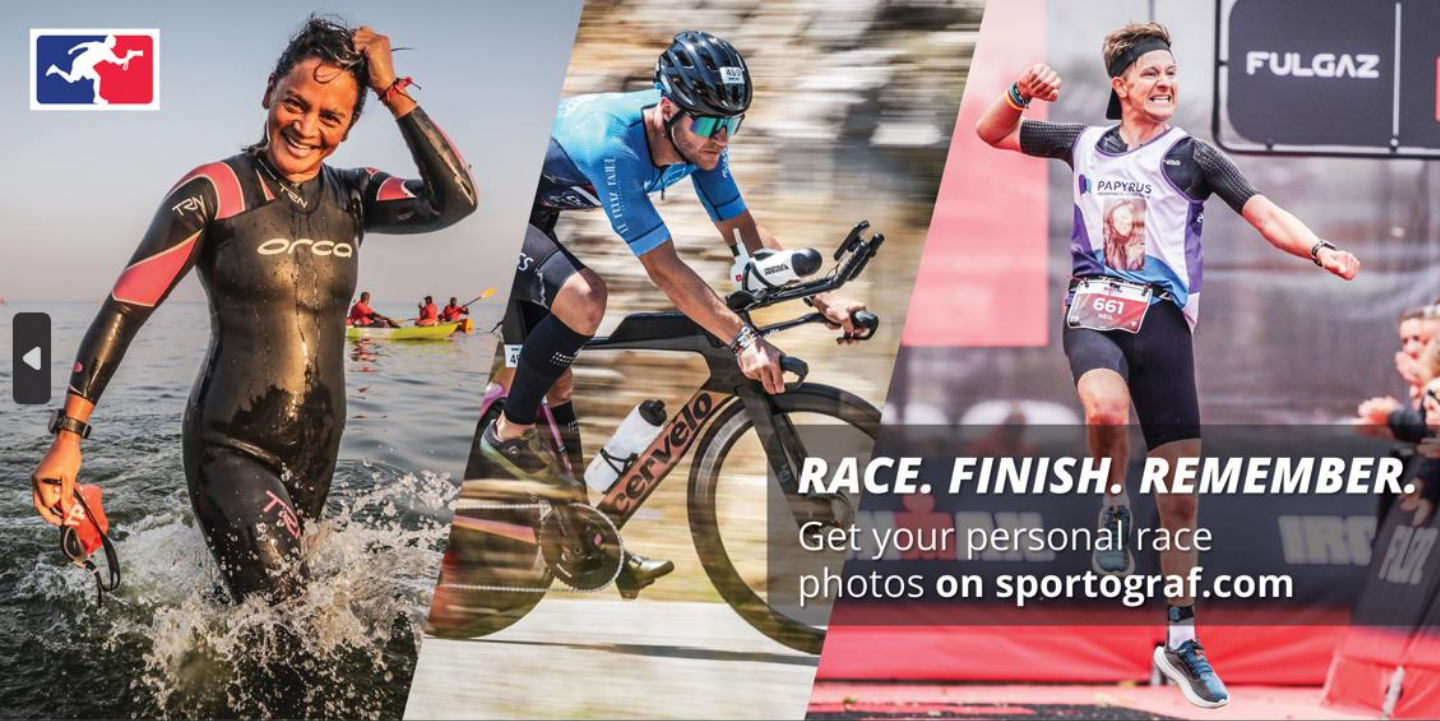
- **Tracker Web en direct :** Voyez les temps et l'allure actuelle quelques secondes après qu'un participant ait franchi chaque point de contrôle. Des temps estimés seront fournis en fonction de l'allure actuelle.
- **Tableau de classement en direct :** Suivez les leaders grâce au tableau de classement 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.



DOWNLOAD THE APP







## SPORTOGRAF

Sportograf est fier d'être le service de photographies officiel des athlètes de l'IRONMAN 70.3 Nice.

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 : <https://www.sportograf.com/en/event/11590>

### Aider nous à prendre vos meilleurs 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.

## RESUME DE LA COURSE

Trimax est fier d'être partenaire média de l'IRONMAN 70.3 Nice !



Retrouvez le résumé de l'épreuve dans le magazine en ligne Trimax et sur les réseaux sociaux IRONMAN France.

➡ [www.trimax-mag.com](http://www.trimax-mag.com)





# MADE FOR YOU

OPTIMIZED TRIATHLON TRAINING®  
BUILT TO MEET **YOUR NEEDS**  
AND GROW **WITH YOU**  
AS A TRIATHLETE.

LEARN MORE AT  
[WWW.TRIDOT.COM/IRONMAN](http://WWW.TRIDOT.COM/IRONMAN)



2024 OFFICIAL TRAINING PLATFORM



2024 OFFICIAL ALCOHOL-FREE BEER PROVIDER

# FIT FOR ALL TIMES

AWARD-WINNING • GREAT TASTE • ALCOHOL-FREE (<0.5% ABV)



[UK.ATHLETICBREWING.COM](http://UK.ATHLETICBREWING.COM) | [@ATHLETICBREWINGEU](https://twitter.com/ATHLETICBREWINGEU)



# MÊME PASSION, OBJECTIF DIFFÉRENT.



PAS DE COURSE À LA FINISH LINE CETTE FOIS ? UNE FOLLE ENVIE  
D'AVOIR VOS PROCHES AUPRÈS DE VOUS POUR RELEVER LE DÉFI ?

**Vivez des émotions nouvelles. Rejoignez la #TeamBénévoles.**



@ironman\_france\_benevoles



<https://volunteerfr.ironman.com>



**IRONMAN**  
**70.3**  **NICE**