

GUIDE

RELAIS

 **19** / MAI 2024

 IRONMANFrance  IRONMANFrance

Aix-En-Provence

TABLE DES MATIERES

Message de bienvenue	3
Message de l'arbitre officiel	4
Retrait des dossards	6
Package de course	8
Check-in & transition	10
Jour de course	11



MESSAGE DE BIENVENUE

La majorité des informations contenue dans le guide athlète s'applique aux équipes de relais, en ce qui concerne le programme, le règlement et les obligations pour le retrait des dossards ainsi que le bike check-in. En cas de variations dues à la logistique d'une course en équipe, nous avons fourni les informations dans ce guide dédié.

Ami(e)s athlètes, bienvenue à l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence !

En cette année olympique, le sport est à l'honneur en France et nous sommes ravis de vous accueillir au cœur de la Provence pour une belle journée de triple effort ! Vous serez 45 équipes relais aux côtés des 2300 sur la ligne de départ à Peyrolles-en-Provence, représentant 50 nationalités, à vous élancer pour 1.9KM de natation, 90KM de vélo et 21.1KM de course-à-pied. Participer à un IRONMAN 70.3 en relais est une aventure humaine qui tisse des liens et forge des souvenirs inoubliable. L'émulation en équipe et l'excitation avant le départ font parties des raisons pour lesquelles nous aimons courir en relais.

Entre champs de lavandes, oliviers et vignobles, avec en toile de fond la Sainte-Victoire, le tracé de cet IRONMAN 70.3 vous amènera à travers le magnifique Pays d'Aix jusqu'à la ville d'Aix-en-Provence où l'énergie du public et le charme de la ville vous accompagneront durant le semi-marathon. Le triathlon est notre passion, savourez chaque instant. Le tapis rouge et la fameuse arche d'arrivée n'attendent plus que vous à la Rotonde !

Remerciez également l'ensemble des bénévoles mobilisés pour faire de votre voyage à Aix-en-Provence, une expérience inoubliable.

Un grand merci également aux institutions qui nous soutiennent depuis 2011 et qui permettent d'organiser un tel événement de haut-niveau. La ville d'Aix-en-Provence, la Métropole Aix-Marseille-Provence, la Région Sud et le Conseil Départemental des Bouches du Rhône sont des partenaires fidèles.

Au nom d'IRONMAN, je vous souhaite une belle course.






Guillaume Louis
Directeur de course

MESSAGE DE L'ARBITRE OFFICIEL

Règlement

Veillez à vous familiariser avec les règles générales IRONMAN et les règles spécifiques relatives à chaque discipline. Il est de la responsabilité de chaque membre de l'équipe de comprendre le parcours qu'il doit effectuer et l'heure à laquelle il doit être en place pour le départ de la natation, les transitions et l'arrivée.

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

TROIS CARTONS BLEU ENTRAÎNERONT LA DISQUALIFICATION DE LA COURSE.

Afin de respecter les règles le jour de la course, veuillez prendre le temps de lire et de comprendre les règles expliquées dans le guide athlète et le règlement IRONMAN 2024.

RAPPEL DES PENALITES

CARTON BLEU
L'accumulation de trois cartons bleus entraînera une disqualification.
Les infractions pouvant entraîner un carton bleu sont : le drafting et le jet de déchet. Un athlète, recevant un carton bleu, encourra une pénalité de temps à effectuer dans la tente de pénalité.

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

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.

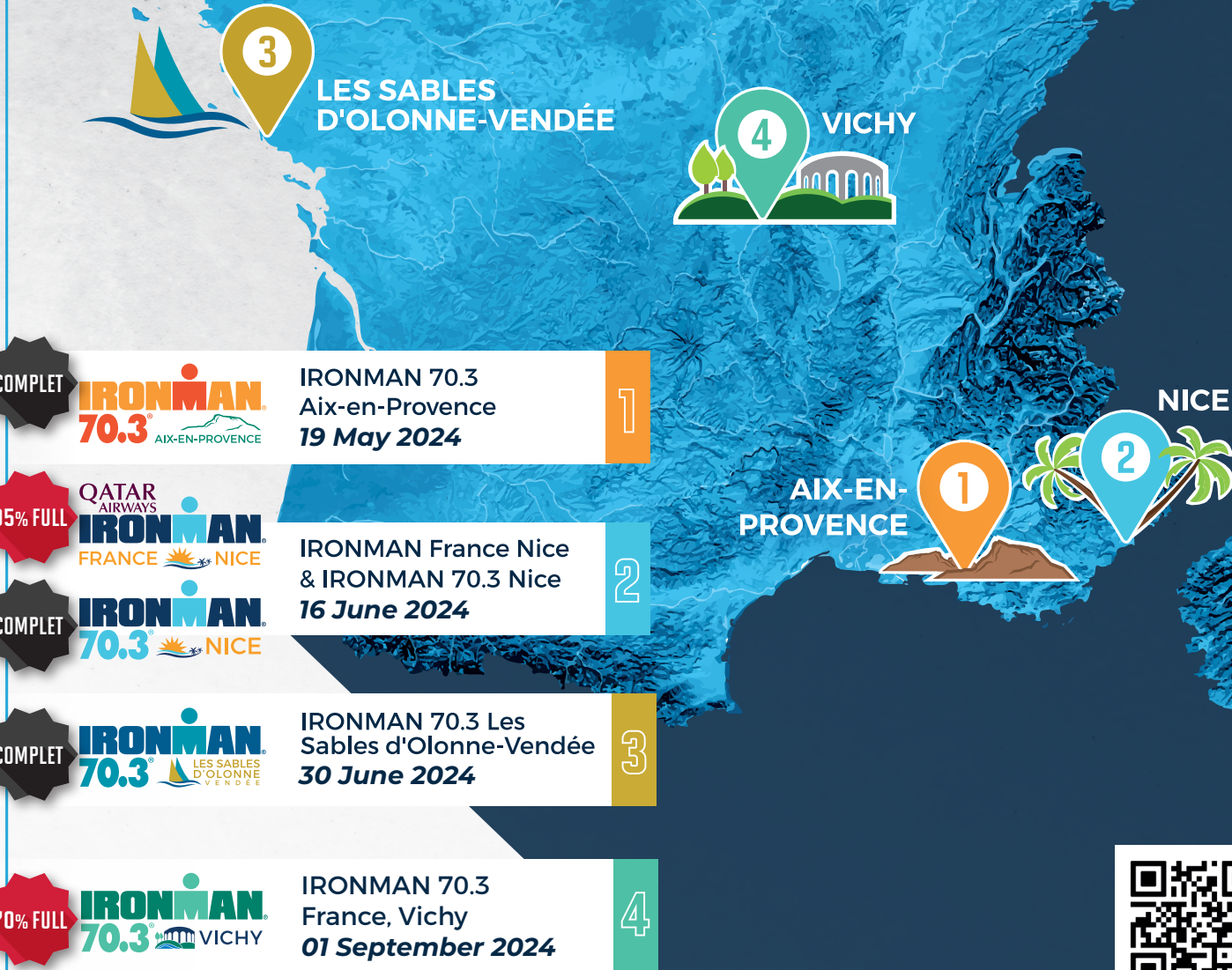
Veillez traiter les autres athlètes, tous les bénévoles et les arbitres avec courtoisie et considération. Ne pas le faire est une CONDUITE NON-SPORTIVE et peut entraîner une disqualification.


Toutes les règles sont à retrouver dans le règlement IRONMAN 2024 ainsi que les spécificités de la course dans le guide athlète.

Règlement 2024

DISCOVER IRONMAN RACES IN FRANCE 2024


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



**IRONMAN 70.3**
AIX-EN-PROVENCE


IRONMAN 70.3
Aix-en-Provence
19 May 2024

1

**IRONMAN**
FRANCE NICE


IRONMAN France Nice
& IRONMAN 70.3 Nice
16 June 2024

2

**IRONMAN 70.3**
LES SABLES D'OLONNE-VENDEE

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

3

**IRONMAN 70.3**
VICHY

IRONMAN 70.3
France, Vichy
01 September 2024

4



Discover the IRONMAN and IRONMAN 70.3 races in France

RETRAIT DES DOSSARDS

Modalités de retrait des dossards

Veuillez noter que tout changement de membre de votre équipe doit être effectué au plus tard 10 jours avant le jour de la course. Toute demande de modification après cette date ne sera pas acceptée.
Vous ne pourrez pas changer de membre d'équipe au retrait des dossards.

Il est obligatoire que tous les membres du relais se présentent ensemble pour retirer leurs dossards et packages de course.

1 Chaque membre de l'équipe devra importer une licence annuelle ou un pass de compétition relais de la FFTri sur Dokeop.

Acheter le pass compétition de la FFTri en ligne.

2 Un e-mail avec un QR code sera envoyé à chaque membre pendant la semaine de course. Imprimez-le ou enregistrez-le sur votre smartphone et présentez-le au retrait des dossards.

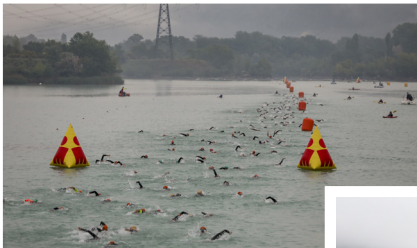
Veuillez vous présenter au comptoir dédié au retrait des dossards des équipes relais. Veuillez noter que nous n'attribuerons pas de numéros de dossard avant l'ouverture du retrait des dossards.
Les numéros de dossard seront attribués selon le principe du premier arrivé, premier servi.

Tous les membres de l'équipe doivent présenter leur **carte d'identité** en personne et en même temps afin de recevoir les dossards et les packages athlètes.

Un bracelet sera remis à chaque membre de l'équipe. Il vous sera demandé de le mettre immédiatement et de le garder jusqu'à la remise du vélo et des sacs de transition après la course.

3

4



Rappel des horaires d'ouverture du retrait des dossards

Date	Heures d'ouverture	Lieu
17 mai	10:00 - 19:00	Place François Villon
18 mai	09:00 - 16:00	Place François Villon



PACKAGE DE COURSE

Votre package d'équipe inclus :

2 dossards : Le cycliste doit porter le dossard dans le dos sur le parcours vélo et le coureur à l'avant sur le parcours course à pied.

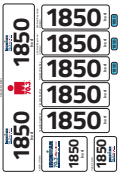


Vous pouvez utiliser des épingles à nourrice ou une ceinture de course si vous le souhaitez.

1 bonnet de natation : Le nageur doit porter le bonnet de natation qui lui a été remis lors du retrait de son dossard pendant la natation.



1 planche de stickers : Vous aurez également une planche d'autocollants pour votre équipe ; veuillez placer l'autocollant approprié sur le vélo, le casque et les 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 l'avant de votre casque, 3 stickers à coller sur vos bracelets.



Bracelets athlètes : Un bracelet avec un QR code sera placé au poignet de chaque membre de l'équipe lors du retrait du dossard. Ce bracelet vous identifiera en tant qu'athlète officiel et devra être porté pendant toute la semaine de la course. **Vous devrez y coller un sticker qui vous sera remis lors du retrait des dossards.**

Le bracelet est requis pour des raisons d'identification et vous donne accès aux zones de transition ainsi qu'à toutes les zones réservées aux athlètes pendant, avant et après la course. Vous ne serez pas autorisé à récupérer votre vélo et/ou votre matériel dans les zones de transition après la course si votre bracelet n'est pas attaché à votre poignet.



Sacs athlète : un pour chaque membre de l'équipe, à récupérer au retrait des dossards.

2 sacs de transition et 1 sac STREET WEAR : Vos affaires doivent être placées dans ces sacs *(voir page suivant)*.



T-shirts athlètes : un pour chaque membre de l'équipe, à récupérer au retrait des dossards.



Les athlètes DOIVENT porter les articles officiels de la course officiel suivant, remis lors du retrait des dossards : bonnet de natation officiel, bracelet, stickers, dossards.

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

Sacs de transition

Au retrait des dossards, vous recevrez les sacs de transition. Pour les équipes de relais, il n'est pas obligatoire de les utiliser, mais vous pouvez les déposer si vous le souhaitez *(facultatif)*.



SAC BLEU / SAC BIKE

Il peut contenir l'équipement dont le cycliste a besoin pour le parcours cycliste, y compris le casque avec des autocollants sur le devant, le numéro de dossard fixé avec 2 points, les chaussures si elles ne sont pas clipsées sur le vélo, une veste, la nutrition, des lunettes de soleil, etc. Ou les vêtements d'après-course pour le nageur.

Ce sac est à déposer en zone de transition 1 :
Lac de Peyrolles
Samedi 18 mai de 13:00 à 19:00.



SAC ROUGE / SAC RUN

Il peut contenir l'équipement dont le coureur a besoin pour la course à pied : chaussures de course, chaussettes, nutrition, etc. Ou les vêtements d'après-course pour le cycliste.

Ce sac est à déposer en zone de transition 2 :
Collège Mignet
Samedi 18 mai de 13:00 à 19:00.



SAC BLANC / SAC STREET WEAR

Il peut contenir tout vêtement porté par l'un des membres de l'équipe avant la course et tout ce dont l'un des membres de l'équipe peut avoir besoin après la course.

Laissez ce sac le jour de la course avant d'entrer dans le parc à vélos, transition 1.

MERCI D'ETIQUETTER TOUS VOS SACS AVEC VOTRE NUMERO DE DOSSARD.

RANGEZ VOTRE GPS DANS VOTRE SAC DE TRANSITION POUR EVITER TOUT VOL.

CHECK-IN & TRANSITION

Rappel du programme - Samedi 18 mai

Horaire	Description	Lieu
13:00 - 19:00	Check-in BIKE et sacs	Transition 1 &2 Lac de Peyrolles & Collège Mignet

Comme les athlètes individuels, les équipes relais doivent également déposer leur vélo la veille de la course et se soumettre aux mêmes contrôles. **Nous conseillons à tous les membres de l'équipe de se rendre dans la transition afin de se familiariser avec celle-ci.**

Puce de chronométrage

L'athlète qui dépose le vélo sera celui qui recevra la puce de chronométrage à la sortie du check-in du vélo. **Cet athlète est responsable de s'assurer que le membre du relais qui nage reçoit la puce de chronométrage avant le début de la course.**

Si le nageur ne porte pas la puce de chronométrage, il ne pourra pas prendre le départ de la course. Veuillez noter que chaque équipe de relais ne recevra qu'une seule puce de chronométrage, il ne s'agit pas d'une puce de chronométrage par personne.



A QUOI SERT LA PUCE DE CHRONOMETRAGE ?

La puce enregistrera votre temps de départ lorsque le nageur traversera le tapis de chronométrage au départ de la natation et fournira les temps de natation, de vélo, de course, le temps d'arrivée, les temps de transition et votre classement relais.

QUAND ET OU RECUPERER LA PUCE DE CHRONOMETRAGE ?

Le cycliste doit récupérer la puce à la sortie de la zone de transition le samedi 18 mai.

QUAND ET OU PORTER LA PUCE DE CHRONOMETRAGE ?

Chaque membre d'équipe sera tenu de la porter à la cheville de gauche pendant sa partie. Veuillez noter que le cycliste doit porter la puce de chronométrage lors du check-out du vélo. 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, ou vous serez facturé pour son remplacement.**

QUE FAIRE SI JE PERDS MA PUCE DE CHRONOMETRAGE ?

Si l'un des membres de l'équipe perd sa puce de chronométrage, rendez-vous au stand SOS PUCE à la sortie du parc à vélos en T1 et à la tente des pénalités en T2. Notre équipe vous fournira une puce de remplacement afin que vous puissiez continuer la course.

JOUR DE COURSE

Spécificités des relais

Départ natation

Le nageur doit être positionné dans le SAS de départ **+36 minutes** avant le départ.

Point de rassemblement en transition

Dans la zone de transition, il y aura une **zone réservée** aux équipes relais. Veuillez vous assurer que tous les membres de l'équipe connaissent cette zone lors du bike check-in le samedi. Une seule puce de chronométrage sera remise à chaque équipe lors du check-in. Vous devez donc transmettre la puce de chronométrage à la fin de chaque discipline **à l'endroit où se trouve le vélo de votre équipe.** N'oubliez pas : vous êtes responsable de la gestion de vos sacs de transition.

Par exemple:
Le nageur se rendra en courant en transition jusqu'au vélo de son équipe. Le nageur remettra la puce de chronométrage au cycliste qui commencera alors le parcours à vélo. Une fois que le cycliste aura terminé le parcours à vélo, il replacera son vélo et remettra la puce de chronométrage au coureur qui s'élancera sur le parcours de course à pied.

Finish line

Vous avez tous réussi à terminer une course IRONMAN 70.3 et nous pensons que vous devriez tous avoir l'opportunité de courir ensemble, en équipe, jusqu'à la ligne d'arrivée.

Vous pourrez terminer la course ensemble en rejoignant le coureur lors de sa dernière boucle, **au point relais situé au début de l'aller-retour sur l'avenue des Belges juste avant la ligne d'arrivée**, et ainsi traverser la finish line en tant qu'équipe. N'oubliez pas qu'il s'agit toujours d'une course, alors soyez à l'heure pour rejoindre votre coureur ! Tous les membres de l'équipe recevront une médaille finisher. Vous pourrez également faire graver votre temps de course sur la médaille directement après la course (chaque membre de l'équipe peut acheter sa propre gravure). Après la course, tous les membres de l'équipe ont accès au ravitaillement d'arrivée.

Bike check out

N'oubliez pas de faire le check-out du vélo et de retourner la puce. Notez que le coureur doit rendre la puce au cycliste, afin qu'il puisse récupérer le vélo et rendre la puce de chronométrage.

Horaires du bike check-out: Dimanche 19 mai de 13:45 à 17:15 en transition 2 - Collège Mignet.

