

**IRONMAN**  
**70.3** VICHY  
19 AOÛT 2023

**IRONMAN**  
**VICHY**  
20 AOÛT 2023



# GUIDE ATHLETE

ACTIVE BREITLING 1884 VINFAST GATORADE HOKA ROKA ATHLETIC BREWING CO. EKOI FULGAZ FI HOMER MAURTEN NIRVANA QATAR AIRWAYS Santini wahoo

VICHY  
SPORT

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

S'YORÉ

## SOMMAIRE

Mettez-vous dans l'ambiance en revivant les meilleures images de l'édition 2022 :



La résilience est l'arme absolue contre la fatalité.

Après une année 2021 magique pour l'IRONMAN et l'IRONMAN 70.3 Vichy, une année 2022 qui nous a secoué et fait relativiser nos certitudes. (les orages sont toujours un élément qu'il faut prendre en considération dans le monde du sport Outdoor et ne jamais sous-estimer Mère Nature).

Nous avons travaillé encore plus dur pour que cette édition 2023, soit un retour à la normale et que nous rencontrions tous le même engouement et le succès que nous avons connus en 2021.

Pour cette 8ième édition du duo IRONMAN 70.3 et IRONMAN VICHY, nos équipes, la Ville de Vichy, l'agglomération de Vichy Communauté et la Région AURA, ont su remettre les petits plats dans les grands pour vous accueillir comme il se doit et vous faire passer un moment inoubliable sur le chemin de votre exploit.

2022 n'aura été qu'une anecdote dans notre aventure ; elle nous aura permis d'être humble et de ne jamais nous reposer sur nos succès.

L'édition 2023 sera une réussite, cela grâce à vous et votre abnégation.

Bonne course à vous tous et rendez-vous sur la finish line.

**Vincent Guedes**  
Directeur de course



# VICHY

## SPORT



**Vous souhaitez vous entraîner avec votre équipe  
ou votre club sur le mythique parcours de l'Ironman Vichy ?**

**Informations :**

**+33 4 70 58 76 49 ou [christophe@vichysport.com](mailto:christophe@vichysport.com)**



@vichy.sport

Vichy mon Amour @ Cindy Michard

Bienvenue à Vichy et dans son agglomération pour cette édition 2023 de l'IRONMAN !

Vichy, « Reine des Villes d'eaux », inscrite depuis 2021 au Patrimoine mondial de l'UNESCO aux côtés de dix autres Grandes Villes d'Eaux d'Europe, est fière et heureuse d'accueillir les athlètes de l'Ironman Vichy et du 70.3, ainsi que leurs proches venus du monde entier. Le Lac d'Allier et ses berges, le centre-ville de Vichy, avec ses parcs et son patrimoine thermal, mais également les paysages de la Montagne Bourbonnaise, offriront un environnement magnifique, exigeant, à la hauteur des efforts et des performances « des femmes et des hommes de fer ».

C'est en effet tout le territoire de Vichy Communauté qui sert de cadre à l'IRONMAN. Le cœur de l'agglomération vichyssoise bat au rythme du sport de haut niveau. En juin dernier s'est tenue à Vichy, avec succès, la 6ème édition des Virtus Global Games organisée par la Fédération Française du Sport Adapté. Compétition internationale la plus importante pour les sportifs de haut niveau déficients intellectuels, porteurs de Trisomie 21 et autistes sans déficience intellectuelle, elle a regroupé plus de 1 000 sportifs de haut niveau en provenance d'une quarantaine de nations différentes.

Notre territoire, labellisé Terre de Jeux et Centre de Préparation aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, accueillera, lors des étés 2023 et 2024, au sein du plateau sportif Auvergne-Rhône-Alpes de Vichy, les stages de préparation des équipes américaines de Triathlon et de Para-triathlon. Les équipements sportifs et l'environnement de Vichy Communauté ont en effet convaincu Ryan Bolton, Conseiller technique haute performance de l'Équipe de Triathlon des Etats-Unis, de choisir Vichy pour préparer les Jeux de Paris 2024.

L'IRONMAN Vichy, c'est aussi une aventure humaine pour les habitants et les nombreux bénévoles qui s'engagent pour l'organisation de cette édition 2023. De leur côté, les services de la Ville et de Vichy Communauté mettent tout en œuvre pour recevoir organisateurs et sportifs de la meilleure des manières. Qu'ils en soient, les uns et les autres, grandement remerciés. Grâce à la motivation de tous, les athlètes garderont un souvenir chaleureux de leur compétition et de notre territoire, contribuant ainsi au rayonnement de Vichy et de son agglomération à travers le monde.

Je tiens, pour conclure, à saluer l'investissement, la disponibilité et le sérieux des équipes organisatrices de l'IRONMAN Vichy et souhaite remercier plus particulièrement Vincent GUEDES, le directeur de la course.

Je vous souhaite, à toutes et à tous, un bel IRONMAN Vichy 2023 !

**Frederic AGUILERA**  
Maire de Vichy



**SWIM 1.9 | BIKE 90 | RUN 21.1**



# La Région

Auvergne-Rhône-Alpes



**La Région partenaire  
de l'IRONMAN de Vichy**

La Région  
sur tous les terrains

La Région qui agit

Auvergne-Rhône-Alpes est une grande région du sport. Avec une diversité d'espaces naturels sans équivalent, notre territoire offre aux athlètes un cadre idéal pour pratiquer une variété de disciplines et se mesurer aux épreuves les plus exigeantes.

L'IRONMAN Vichy et l'IRONMAN 70.3 Vichy en sont un exemple des plus marquants. Avec près de 4 000 participants attendus, cet édition 2023 s'annonce comme un rendez-vous incontournable pour tous les triathlètes les plus aguerris de la planète en quête de défis et de sensations fortes.

Plus qu'une compétition sportive de premier plan, cet IRONMAN constituera également une formidable vitrine pour la beauté de nos paysages avec un parcours qui prend place dans un cadre idyllique composé de notre montagne bourbonnaise et du lac d'Allier.

A travers notre soutien à cet événement, ce sont aussi les valeurs du sport que nous voulons défendre et promouvoir : le courage, la persévérance, le dépassement de soi et de ses limites. Elles sont pour moi essentielles et c'est une fierté que la Région contribue à les diffuser en étant partenaire de l'IRONMAN Vichy.

Tous mes encouragements aux athlètes et excellentes courses à tous !



**Laurent WAUQUIEZ**

Président de la Région Auvergne-Rhône-Alpes

SWIM 1.9 | BIKE 90 | RUN 21.1

# MESSAGE DE L'ARBITRE OFFICIEL

**Michel DECOVEMACKER**

IRONMAN 70.3 Vichy

Arbitre officiel

	<b>Carton Bleu</b> 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 Ex : Drafting ou jet de déchet
	<b>Carton Jaune</b> Pénalité de 30 secondes à effectuer en tente de pénalité ou auprès de l'arbitre Ex : Bloquer la progression d'autres athlètes
	<b>Carton Rouge</b> Disqualification (DSQ) Ex : Matériel ou équipement non-conforme

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

Afin de connaître les règles le jour de la course, veuillez prendre le temps de lire et de comprendre le règlement IRONMAN ainsi que l'ensemble du Guide Athlète 2023.

## RAPPEL DES PENALITES

### CARTON BLEU

Trois cartons bleus entraîneront une disqualification. Les infractions pouvant entraîner un carton bleu sont : le drafting et le jet de déchet. Un athlète, recevant un carton bleu, encourra une pénalité de temps (*à effectuer dans les tentes de pénalité situées sur le parcours bike au KM 29, 51 et à l'entrée de la zone de transition*).

### 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). La tente de pénalité est située sur le parcours vélo au KM 29 et 51 ainsi qu'à l'entrée de la transition 2.

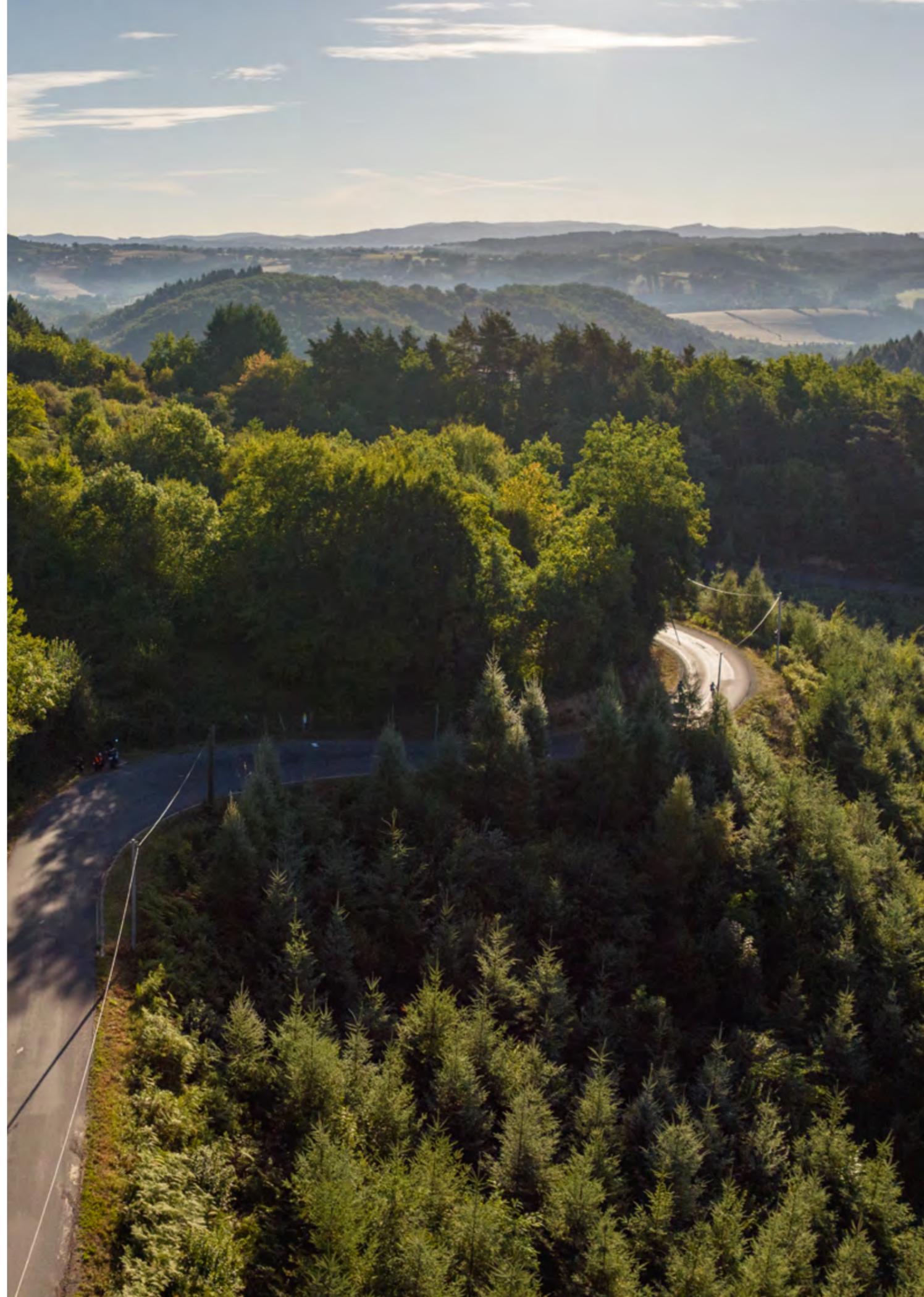
### CARTON ROUGE

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

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 générales sont à retrouver dans le règlement IRONMAN 2023 ainsi que les spécificités de la course dans ce guide athlète.





future of mobility



DISCOVER VF 8 AND VF 9,  
COMING TO THE US, EUROPE  
AND CANADA IN Q4 2022  
[www.vinfastauto.us](http://www.vinfastauto.us)



## Fly to IRONMAN® events worldwide with Qatar Airways

As Official Airline Partner of the Global IRONMAN® Series and IRONMAN® 70.3® Series, until 2025, Qatar Airways is proud to connect athletes, officials and fans worldwide. Athletes travelling to and from events will benefit from additional offers, including promotional fares and special offers.



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



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



Enjoy enhanced flexibility with one complimentary date change



Carry your race bike as checked baggage at no additional cost\*

[qatarairways.com/IRONMAN](http://qatarairways.com/IRONMAN)

\*Only for athletes.



2023 OFFICIAL AIRLINE PARTNER

# TOP 5 DES CHOSES A VOIR

## LA PASTILLE DE VICHY

La pastille de Vichy est un bonbon de forme octogonale de couleur blanche connue pour ses propriétés digestives. Elle tient son nom de la ville française de Vichy (Allier) où elle est fabriquée à partir des eaux de la station thermale.



## LES BORDS DE L'ALLIER

Au terme de travaux de grande ampleur est créé en 1963 le lac d'Allier. Tout autour, les berges sont jalonnées de belvédères sur l'Allier, d'activités ludiques ou sportives et de guinguettes pour se restaurer ou boire un verre dans un cadre d'exception.



## LES SOURCES DE VICHY

La reine des villes d'eaux ne s'est pas conçue en un jour et ses sources ne sont pas nées de la dernière pluie. Elles circulent allègrement depuis des siècles au cœur de notre vieille planète. Si leurs vertus pour le traitement des affections articulaires et des troubles digestifs ont été bénéfiques à de nombreux curistes, leur flux bienfaisant a également influencé l'urbanisme, l'architecture et l'esthétisme de la cité thermale.



## L'OPERA DE VICHY

La salle de l'Opéra de Vichy, pur joyau de style Art Nouveau [1901] de 1480 places, propose de nombreuses manifestations liées au spectacle vivant. Depuis sa rénovation en 1995, l'Opéra organise une soixantaine d'événements tout au long de l'année.



## GRAND MARCHÉ DE VICHY

Le Grand Marché couvert de Vichy s'étend sur 6800 m<sup>2</sup> dédiés au commerce et à l'artisanat alimentaire de proximité ainsi qu'à la promotion des produits du Bourbonnais et de l'Auvergne. 65 producteurs agricoles des environs de Vichy sont installés en mezzanine (1964 m<sup>2</sup>) les mercredis, les samedis et les dimanches de 7h à 13h.



# CHECKLIST

## PRE-COURSE

- Itinéraires :
  - retrait des dossard / boutique officielle
  - zones de transition : check-in
  - ligne de départ
  - ligne d'arrivée
- Carte d'identité
- Licence de triathlon ou certificat médical (*si non-validé en amont*)
  
- Réglage 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
  - Chambre à air de rechange
  - Kit de réparation / outils
- Ravitaillement personnel
- Vaseline
- Crème solaire
- Lunettes de soleil

## JOUR DE COURSE - RUN

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

## AUTRES

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

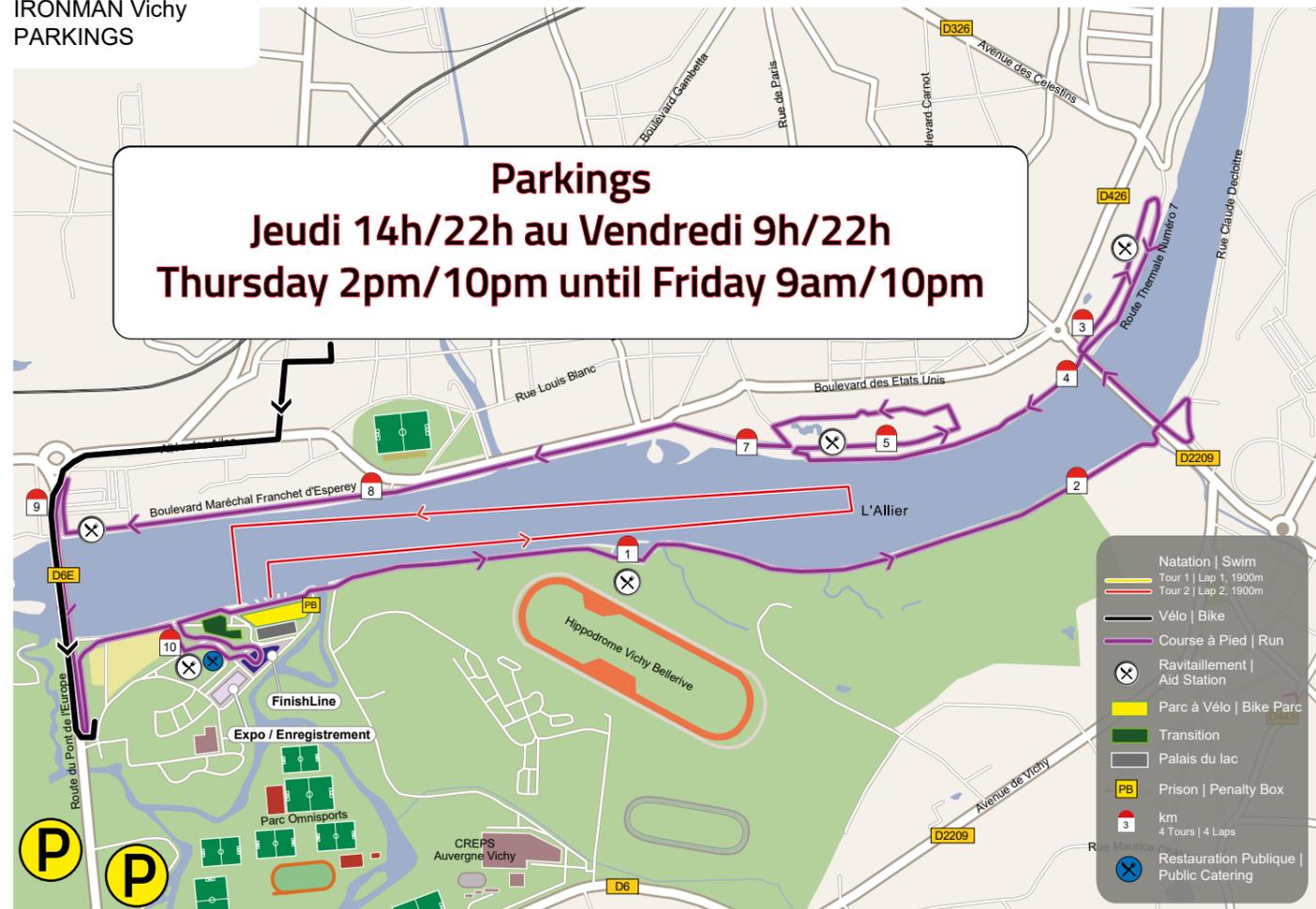


# VUE D'ENSEMBLE

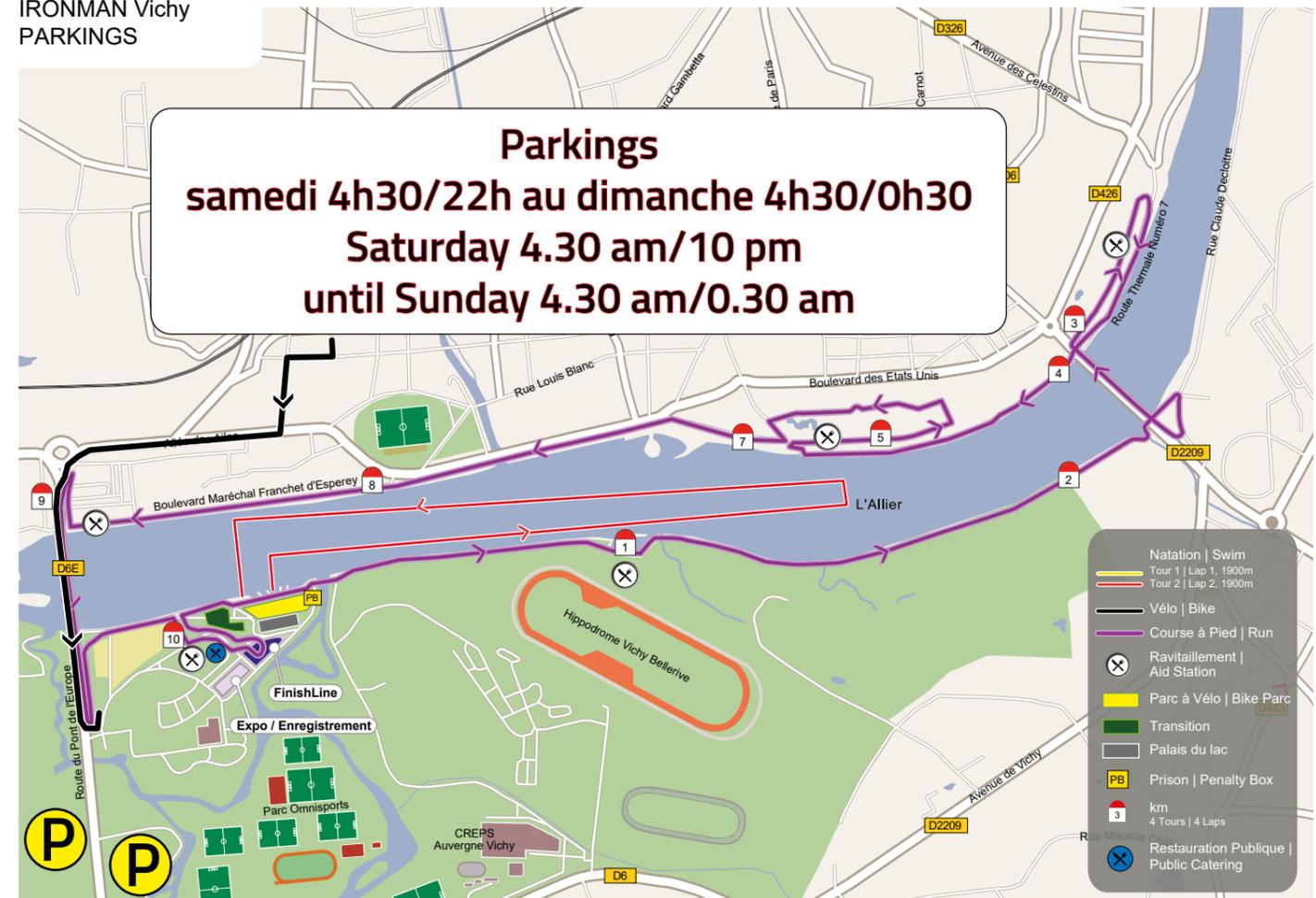


# PARKINGS

IRONMAN Vichy  
PARKINGS



IRONMAN Vichy  
PARKINGS



# PROGRAMME

## Jeudi 17 août

Heure	Description	Lieu
14h00 - 19h00	IRONMAN Expo	Centre Omnisports Région AURA
14h00 - 19h00	Retrait des dossards	MJC, Centre Omnisports Région AURA

## Vendredi 18 août

Heure	Description	Lieu
9h00 - 19h00	IRONMAN Expo	Centre Omnisports Région AURA
9h00 - 17h00	Retrait des dossards	MJC, Centre Omnisports Région AURA
10h00 - 11h00	Briefing français	Amphithéâtre, Centre Omnisports Région AURA
11h00 - 12h00	Briefing anglais	Amphithéâtre, Centre Omnisports Région AURA
14h00 - 19h00	Dépôt du vélo et sac BIKE	Transition 1 - Palais du Lac Centre Omnisports Région AURA
14h00 - 19h00	Dépôt du sac RUN	Transition 2 Centre Omnisports Région AURA

## Samedi 19 août

Heure	Description	Lieu
05h00 - 6h30	Ouverture du parc à vélos	Transition 1 - Palais du Lac Centre Omnisports Région AURA
05h00 - 6h30	Dépôt des sacs STREETWEAR	Transition 1 - Palais du Lac Centre Omnisports Région AURA
06h37	Départ des paratriathlètes	Face au Palais du Lac Centre Omnisports Région AURA
06h40	Départ de l'IRONMAN 70.3	Face au Palais du Lac Centre Omnisports Région AURA
09h00 - 19h00	IRONMAN Expo	Centre Omnisports Région AURA
13h15 - 16h00	Check-out BIKE et sac RUN	Transition 2
18h00	Cérémonie des récompenses	Amphithéâtre de l'Espace du parc Centre Omnisports Région AURA
19h00	Slot allocation	Amphithéâtre de l'Espace du parc Centre Omnisports Région AURA

## Dimanche 20 août

Heure	Description	Lieu
06h40	Départ de l'IRONMAN	Face au Palais du Lac Centre Omnisports Région AURA
09h00 - 19h00	Boutique officielle IRONMAN	Centre Omnisports Région AURA
10h00 - 12h00	IRONKIDS	Finish line

# DECOUVREZ LES COURSES IRONMAN 2024 EN FRANCE



SWIM

3,8km / 1,9km



BIKE

180km / 90km



RUN

42,2 km / 21,1km

**IRONMAN** | **IRONMAN 70.3**



IRONMAN 70.3  
Aix-en-Provence  
19 Mai 2024

1



IRONMAN France Nice  
& IRONMAN 70.3 Nice  
16 Juin 2024

2



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

3

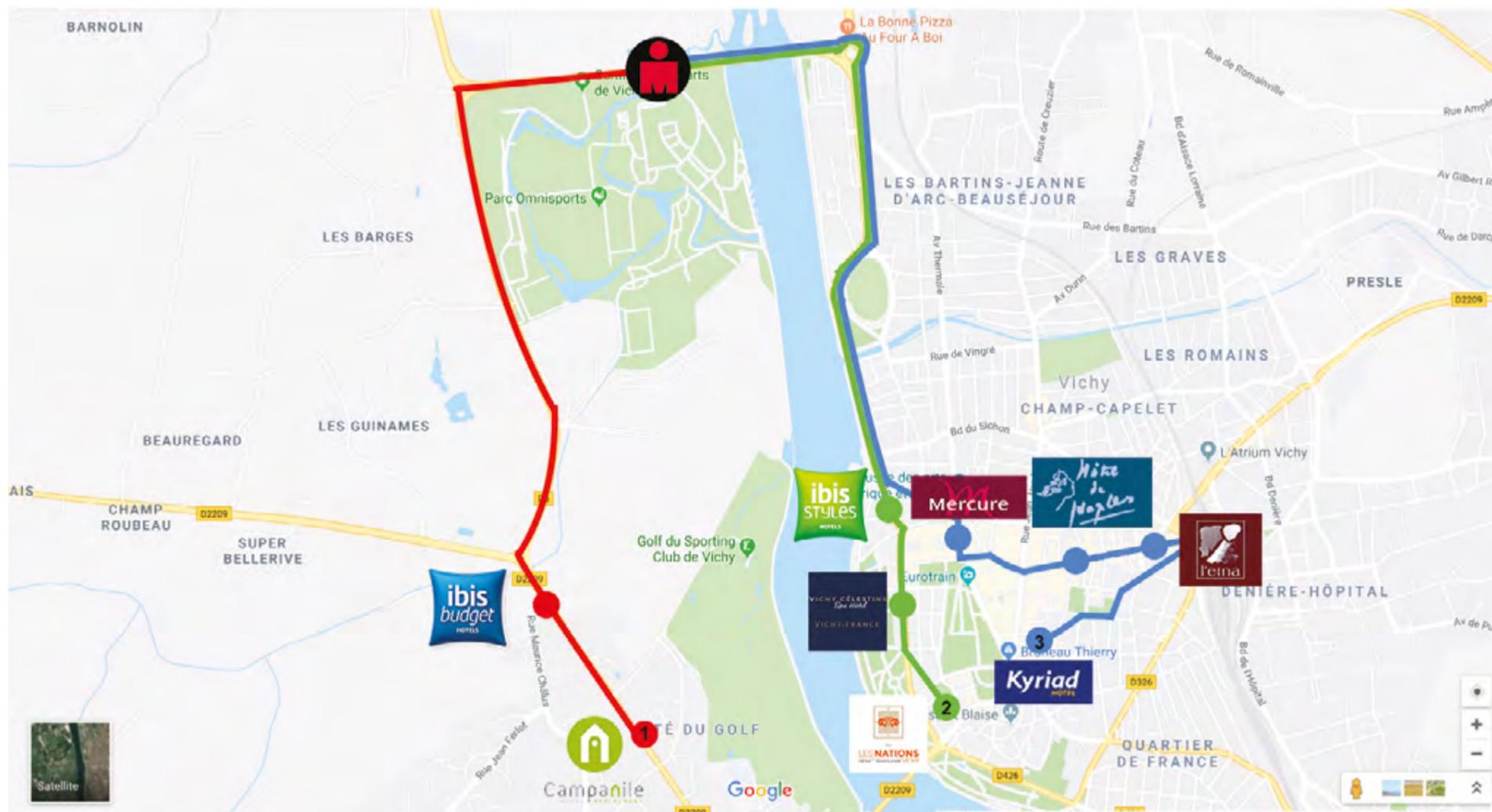


Découvrez les courses IRONMAN et IRONMAN 70.3 en France

\*Plus d'informations sur la course de Vichy à venir très prochainement



# NAVETTES



**DATE : SAMEDI 19 AOUT**

**ATTENTION**, être sur place 10 minutes avant l'heure de départ navette sur le point de ramassage.

**RESERVATION OBLIGATOIRE**

## Ligne 1 - Secteur Bellerive sur Allier

- Départ à 4h35 - Hôtel Campanile 74 avenue de Vichy 03700 Bellerive
- Arrêt à 4h40 - Hôtel Ibis 145 avenue de Vichy 03700 Bellerive
- Arrivée à 4h45 - Centre Omnisports Région AURA

## Ligne 2 - Secteur Nations

- Départ à 4h30 - Hôtel des Nations 13 boulevard de Russie 03200 Vichy
- Arrêt à 4h35 - Hôtel des Célestins 111 boulevard des Etats-Unis 03200 Vichy
- Arrêt à 4h40 - Hôtel Ibis Style 13 avenue Pierre Coulon 03200 Vichy
- Arrivée à 4h50 - Centre Omnisports Région AURA

## Ligne 3 - Secteur Gare

- Départ à 4h30 - Hôtel Kyriad 6 avenue du président Doumer 03200 Vichy
- Arrêt à 4h35 - Restaurant l'Etna 65 rue de Paris 03200 Vichy
- Arrêt à 4h40 - Hôtel de Naples 22 rue de Paris 03200 Vichy
- Arrêt à 4h45 - Hôtel Mercure 1 avenue Thermale 03200 Vichy
- Arrivée à 4h55 - Centre Omnisports Région AURA

ACTIVE



✓ 10k

✓ Marathon

✓ Cycling race

Triathlon

Explore your next race on ACTIVE.com



## 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)



# 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 70.3 Vichy.

**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 mercredi 16 août 2023 à 11h59.**

## 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, Grande-Bretagne ou Suisse.

## 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.

## 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

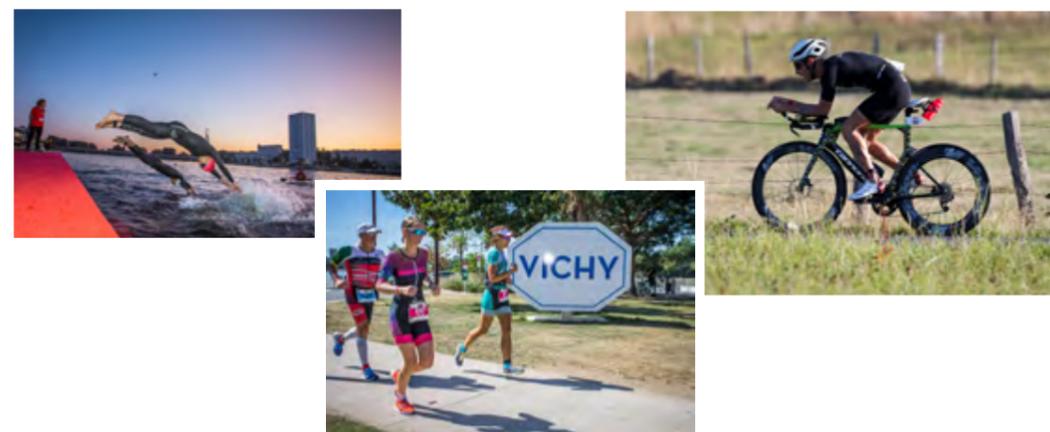
**ATTENTION :** Certaines fédérations ne font pas parties de l'ITU. Si vous êtes titulaire d'une licence de triathlon de l'un des pays suivants, vous devrez importer un certificat médical daté de moins d'un an à partir du jour de la course, avec la mention « triathlon en compétition » ET une licence 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 Principe, Etats fédérés de Micronésie, Iles Marshall, Saint-Marin.*

# RETRAIT DES DOSSARDS

## Rappel des horaires de retrait des dossards

Date	Heure	Lieu
17 août	9h00 - 19h00	MJC - Centre Omnisports Region AURA
18 août	9h00 - 17h00	MJC - Centre Omnisports Region AURA



1

Avant la semaine de course, 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 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 AWA Gold et Silver, TriClub Pole Position et Nirvana conservent leurs privilèges.*

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

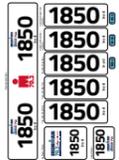
Un bracelet vous sera fourni. Il vous sera demandé de le mettre tout de suite et de le garder jusqu'à la récupération du vélo et des sacs de transition après la course.

3

4

# PACKAGE DE COURSE

## Votre package inclus :

<p><b>1 dossard</b> : Vous devez porter votre dossard de course sur le dos pour le parcours vélo et devant pour le parcours course à pied. Celui-ci doit être attaché par trois points. 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><b>1 bonnet</b> : Vous devez obligatoirement porter le bonnet remis lors du retrait des dossards durant la partie natation.</p>	
<p><b>1 planche à stickers</b> : Vous disposerez également d'une feuille d'autocollants ; votre vélo, votre casque et vos sacs doivent porter les autocollants de votre numéro de course : 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, 1 sticker à coller sur votre bracelet.</p>	
<p><b>1 bracelet athlète</b> : 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. <b>Vous devrez coller dessus un sticker remis lors du retrait des dossards.</b> 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><b>1 sac à dos athlète</b> : A retirer au moment du retrait des dossards.</p> <p><b>2 sacs de transition et 1 sac STREET WEAR</b> : Vos affaires sont à déposer dans ces sacs (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 :**  
**Face au Palais du Lac, Centre Omnisports Region AURA**  
*le vendredi 18 août 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 à la zone de transition 2 :**  
**Entrée du Centre Omnisports Region AURA**  
*le vendredi 18 août 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 avant d'entrer dans le parc à vélos, transition 1.**

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

**RANGÉZ VOTRE GPS DANS VOTRE SAC DE TRANSITION POUR EVITER TOUT VOL.**



**IRONMAN**  
EUROPEAN SERIES

2023 OFFICIAL BIKE RENTAL PARTNER



**Rent**  
and  
**Ride**

Let us take care of the rest!

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



**R2 3.0**  
CALF SLEEVES



**Compression Grid Pattern**  
Targeted high level muscle support.  
**Decreasing the risk of injury and cramps.**



**Waffle Proprioceptive Stripes**  
Promote microcirculation and lymphatic flow.  
**Less chance of shin splints & stomach inflammation**



**Achilles Proprioceptive Stripes**  
Promotes support and microcirculation to the achilles tendon.  
**Added support & less 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)

# BRIEFING DE COURSE / CHECK IN

## Rappel du programme - Vendredi 18 août

Heure	Description	Lieu
10h00 - 11h00	Briefing français	Amphithéâtre, Centre Omnisports Region AURA
11h00 - 12h00	Briefing anglais	Amphithéâtre, Centre Omnisports Region AURA
14h00 - 19h00	Check-in - Dépôt du matériel de course	Parc à vélos, transition 1 et 2 Centre Omnisports Region AURA

## Briefing athlètes

Le briefing athlètes aura lieu en présentiel lors de la semaine de course. 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).

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

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

Le jour de la course, en cas de problème de dernière minute, FBR sera présent dans le parc à vélos avant le départ, lors de la transition pour vous assister et sur les trois ravitaillements BIKE (hors premier ravitaillement en eau uniquement)



## Dépôt du vélo et du sac BIKE & du sac RUN

### DEPOSEZ VOTRE VELO ET VOTRE SAC BIKE DANS LA TRANSITION 1 - PALAIS DU LAC

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)
  - 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.
- 
- 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 DANS LA TRANSITION 2

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.

## 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 de la transition 1 - le vendredi 18 août.

### 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 PERDS 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 dans la tente de pénalité en T2. Notre équipe vous fournira une puce en remplacement afin que vous puissiez continuer la course.

# JOUR DE COURSE

## Entrez dans le parc à vélos, si besoin

Présentez vous à l'entrée du parc à vélos de 5h00 à 6h30 avec 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 6h30, 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 parc à vélos en transition 1.

Vous pourrez déposer votre sac STREET WEAR jusqu'à 6h30.

Le sac STREET WEAR est à récupérer avec votre sac BIKE à la sortie de la zone de ravitaillement d'arrivée, au Palais du Lac.



## Toilettes

Des toilettes seront disponibles au départ, dans les transitions 1 et 2 et également tout au long du parcours aux différents points de ravitaillement.

## Douches

Si vous souhaitez vous laver après la course, des douches seront disponibles dans le gymnase du Centre Omnisports Region AURA.

## Routes fermées

Retrouvez les conditions de circulation le jour de course en scannant le QR code ci-dessous ou en cliquant sur le lien suivant :

[Conditions de circulation](#)



# ON-COURSE NUTRITION PRODUCTS

## BIKE COURSE

### Gatorade Ready-to-Drink Bottles (750 ml)

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 750 ml Thirst Quencher bottles will be available for touchless collection.

### Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100

Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100 are true gels: a biopolymer matrix filled with a unique blend of fructose and glucose (ratio of 0.8:1) which enables uptake of up to 100 grams of carbohydrates per hour. GEL 100 CAF 100 contains 100 mg of caffeine. Both contain no added flavors, preservatives or colorants and are vegan-friendly.

### 226ers Race Day Bar

226ers Race Day Bars are rich in carbohydrates and organic ingredients such as dates, pumpkin seeds, sunflower oil, and raisins. These easy-to-chew, gluten-free, vegan bars will be available on the bike course in different flavors, with or without BCAAs.



## RUN COURSE

### Red Bull Energy Drink

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

### Gatorade Powder

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 will be available for athletes to collect contactlessly.

### Maurten GEL 100 & GEL 100 CAF 100

### 226ers Vegan Gummy Bar

30g energy bars that are easy to chew, digest, and carry. Perfect in both training and competitions, giving your body the energy it needs while maintaining a high level of physical performance.



## JOUR DE COURSE

Temps limites

01:10:00 

05:45:00  + T1 + 

08:30:00  + T1 +  + T2 + 

LES TEMPS SONT CALCULES SUR LA BASE DE L'HEURE DE DEPART PERSONNELLE.

**Temps intermédiaire SWIM : Sortie de transition 1 - 08h30**

**Temps intermédiaire BIKE : KM51 - 11h16**

**Temps intermédiaire RUN : KM10.5 - 14h18**

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 VinFast championnats du monde 70.3 2024.

## Ravitaillements

### BIKE

Ravitaillement liquide : KM 16

Ravitaillement 2: KM 51

Ravitaillement 1 : KM 29

Ravitaillement 3 : KM 66

Boissons : Gatorade Sports Drink Orange sanguine et eau en bouteille de 75cl avec bouchon sport

Barres énergétiques : 226ers Race day bars fraise, chocolat noir, pomme et cannelle, banane et gingembre

Gels énergétiques : Maurten Gels (avec ou sans caféine)

Bananes

### RUN

KM 0.1 - KM 3 - KM 4.7 - KM 6.9 | KM 9 (Eau uniquement)

KM 10.5 - KM 13.4 - KM 15.1 - KM 17.3 | KM 19.4 (Eau uniquement)



Boissons : Gatorade Sports Drink Orange sanguine, eau, Red Bull, coca-cola, eau gazeuse St-Yorre

Barres énergétiques : 226ers Gummy bars cherry & cola

Gels énergétiques : Maurten Gels (avec ou sans caféine)

Bananes, oranges, pastèques, pâtes de fruits 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.

# BORN IN THE LAB, PROVEN ON THE COURSE.

With a legacy over 50 years in the making, it's the most scientifically researched and game-tested way to replace electrolytes lost in sweat.



**226ERS**

**IRONMAN**  
EUROPEAN SERIES

2023 OFFICIAL NUTRITION BAR PARTNER



BUY AND TEST - 20% OFF VOUCHER: **IRONMAN23**  
Voucher valid on [www.226ers.com](http://www.226ers.com)



2023 OFFICIAL SPORTS DRINK

# SWIM

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

- **6h37 : Départ des paratriathlètes**
- **6h40 : Départ des groupes d'âges et la catégorie Open Division**
- **7h10 : Fin du Rolling Start**

Les athlètes groupes d'âge entreront dans l'eau en un flux continu à partir de 6h40 :

**4 athlètes s'élançeront toutes les 6 secondes.**

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.

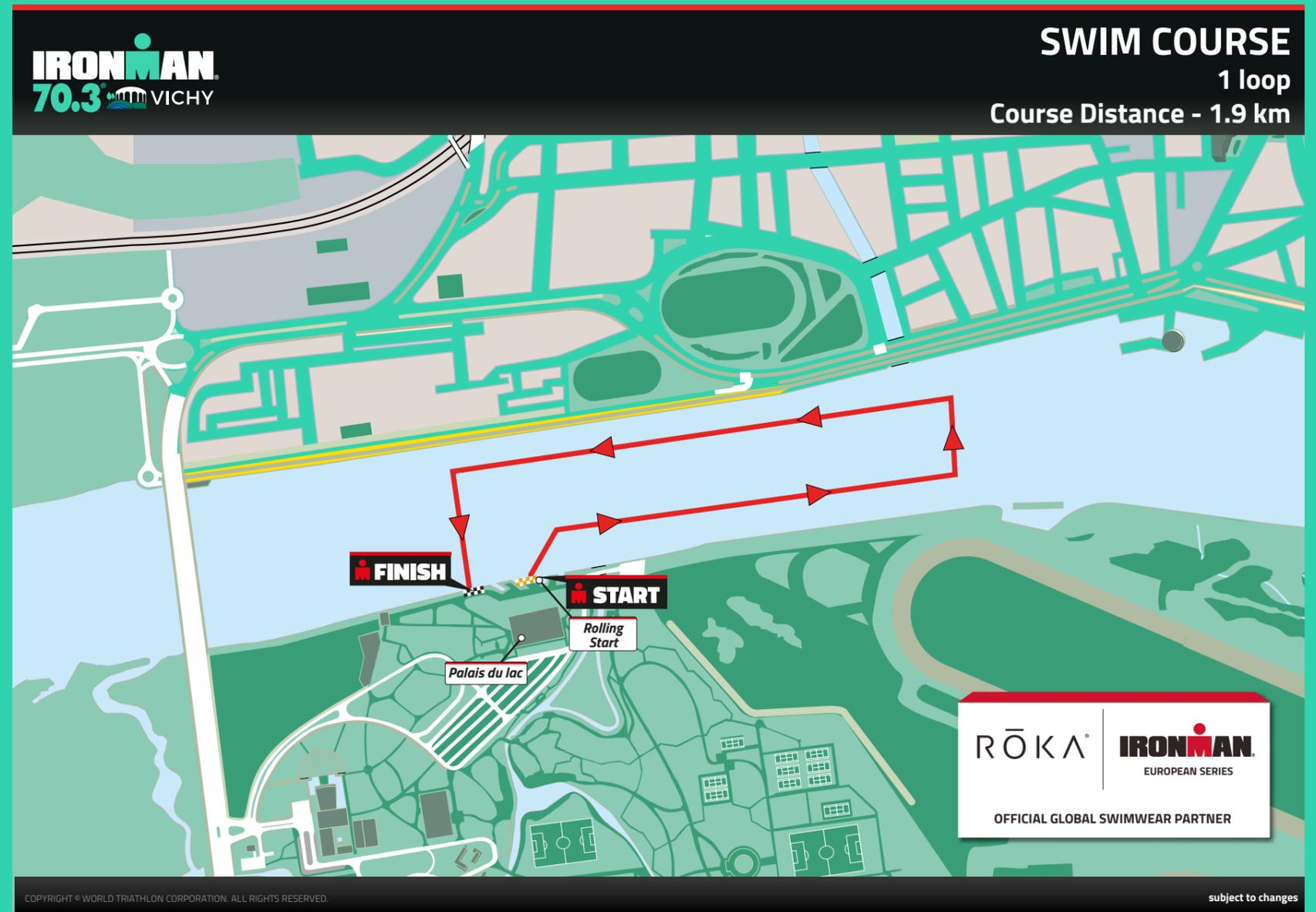
## Parcours

Le parcours se compose d'une boucle de 1,9 kilomètres et se déroulera dans l'Allier.

## Temps limite

Le parcours de natation sera clôturé **1 heure et 10 minutes** après le départ du dernier athlète. 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. Les officiels IRONMAN se réservent le droit de retirer du parcours les athlètes qui dépassent les limites de temps établies.



## 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.

# SWIM

## Règles relatives au port des combinaisons

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.

L'ensemble des règles sont à retrouver dans le [règlement IRONMAN 2023](#)

## Règlementations 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.
- Les athlètes ne peuvent pas s'arrêter dans les zones de passage de l'aire 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.

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.

RŌKA



LUCY CHARLES-BARCLAY  
FASTEST IRONMAN SWIMMER ON THE PLANET

MAVERICK X2

# FASTEST WETSUIT IN THE WORLD.

"I genuinely have ZERO shoulder discomfort!  
For the first time ever I am more comfortable  
swimming in a wetsuit than out of it."

- Paul, Seattle, WA

**PATENTED**

PROTECTED BY DOMESTIC AND  
INTERNATIONAL PATENTS WITH  
ADDITIONAL PATENTS PENDING

wahoorfitness.com/rival



## NEVER. LOSE. FOCUS.

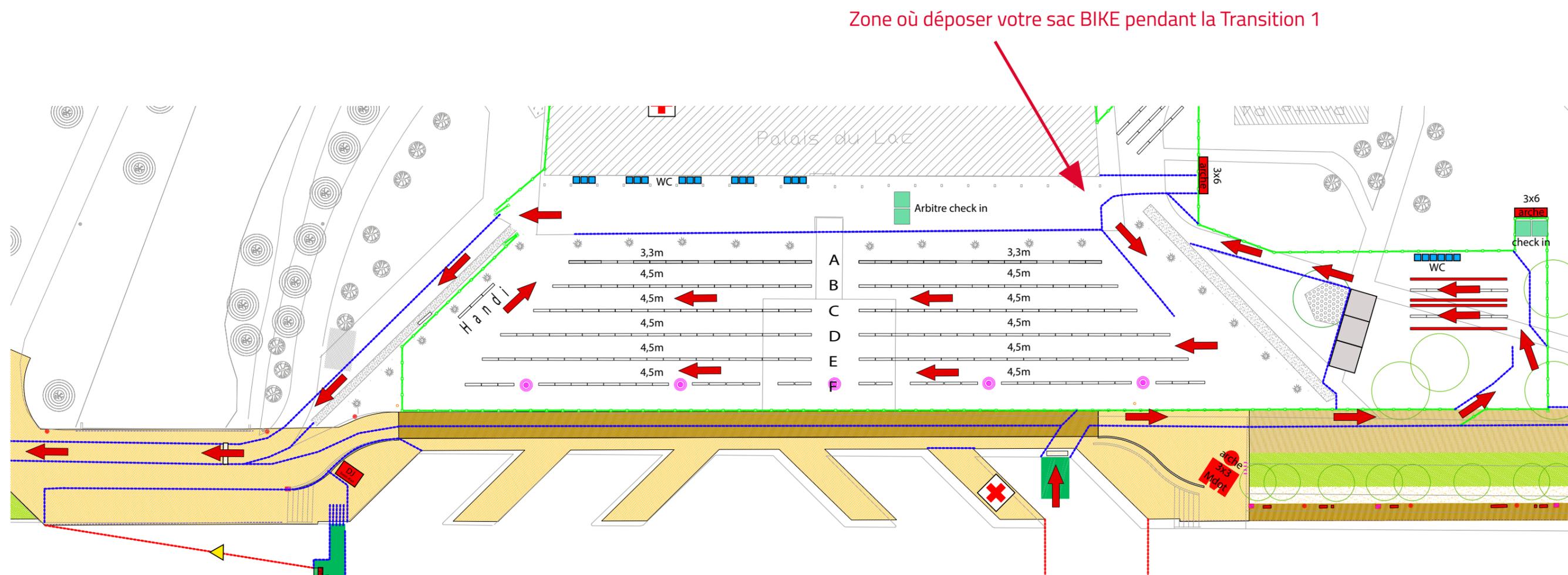
ELEMNT RIVAL Multisport Watch keeps your focus locked on your performance, not your equipment. Unique multisport features like Touchless Transition, Multisport Handover, and Perfect View Zoom create a seamless performance advantage.

**ELEMNT RIVAL**

**wahoo**

SWIM 1.9 | BIKE 90 | RUN 21.1

# TRANSITION 1



## Transition 1

A la sortie de l'eau, suivez le cheminement jusqu'aux sacs de transitions «BIKE».

Prenez votre sac, changez-vous et **déposez votre sac dans la zone "drop off" à la sortie de la transition. Ne remettez pas votre sac à son emplacement sur le rack.**

**Notez qu'il y aura des tentes de change dans le cas où vous souhaitez vous changer intégralement.**

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.

# A STEP AHEAD OF YOUR TRAINING PLAN?



Explore more here.

**RED BULL GIVES YOU WINGS.** 

Guide Athlète 2023 - IRONMAN 70.3 Vichy

RÖKA

UPGRADE YOUR EYEWEAR.

GEKO

Patented Fit & Retention System

C<sup>3</sup>

C3™ Unmatched Optics & Premium Lens Coatings



Ultra-Lightweight Materials



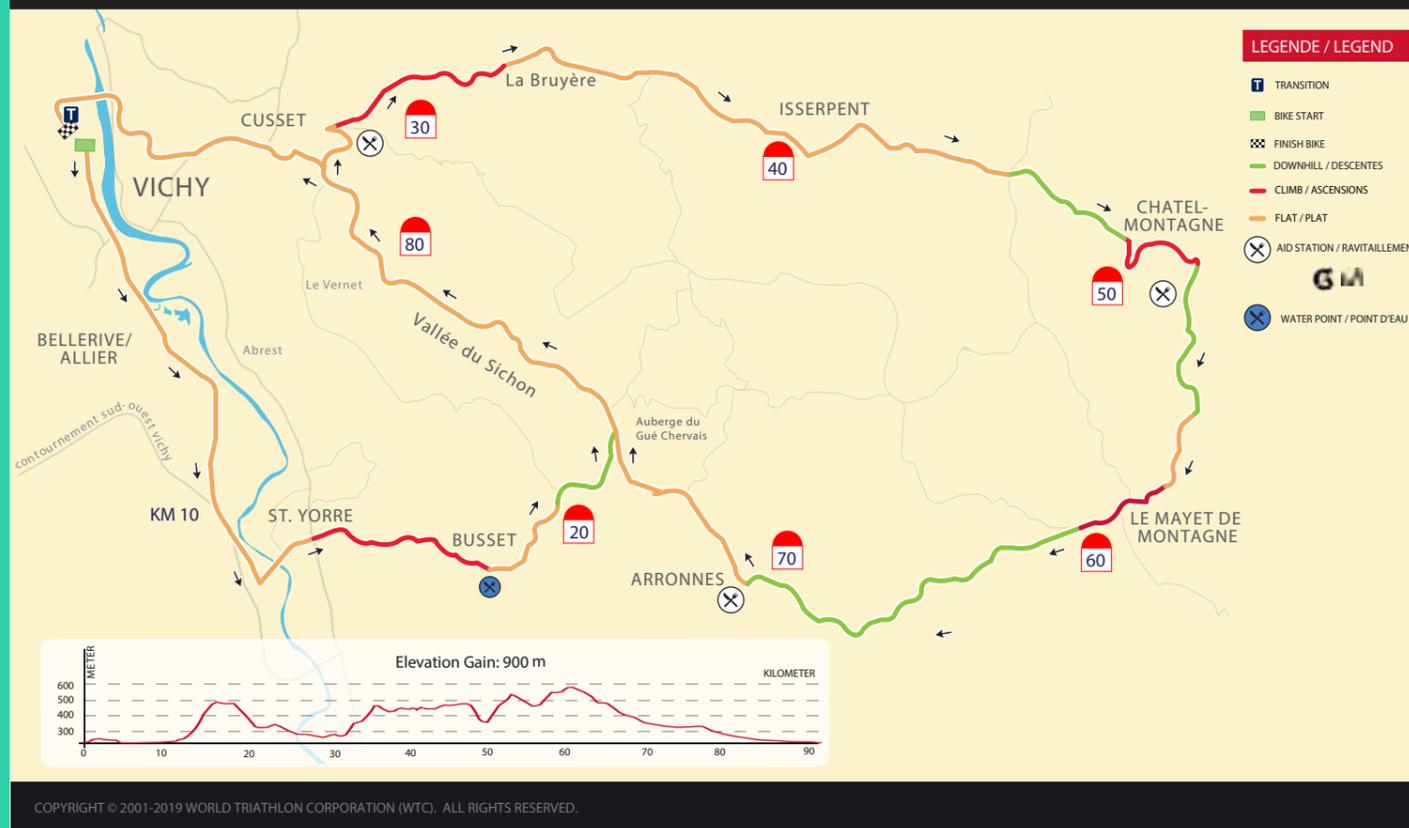
ROKA

Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

ROKA

ROKA

SWIM START



## Parcours

Le parcours cycliste, en une boucle de 90 kilomètres vous amènera à travers la montagne Bourbonnaise.

## Dénivelé

**D+ : 983m**

**D- : 983m**

## Ravitaillements

### Ravitaillement liquide uniquement :

- KM 16

### Ravitaillement solide et liquide :

- KM 29
- KM 51
- KM 66

**Boissons :** Gatorade Sports Drink Orange sanguine et eau en bouteille de 75cl avec bouchon sport  
**Barres énergétiques :** 226ers Race day bars fraise, chocolat noir, pomme et cannelle, banane et gingembre  
**Gels énergétiques :** Maurten Gels (avec ou sans caféine)  
 Bananes

## Toilettes

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

## Temps limite

**5h45 : SWIM + T1 + BIKE**

### Temps limite intermédiaire : KM51 - 11h16

Le parcours vélo sera clôturé **5 heures et 45 minutes** après le départ du dernier athlète de la natation. Chaque athlète ou équipe relais aura 5 heures et 45 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 45 minutes pour terminer le parcours natation, T1 et vélo ne sera pas autorisé à continuer et sera considéré comme DNF.

## Puce perdue - Rappel

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 à l'entrée de la transition 2.

## Tentes de pénalité

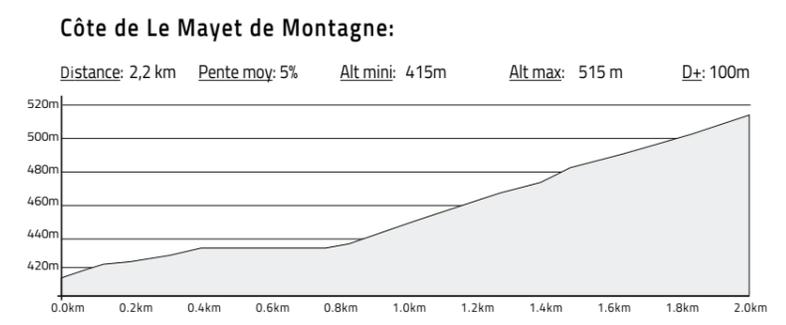
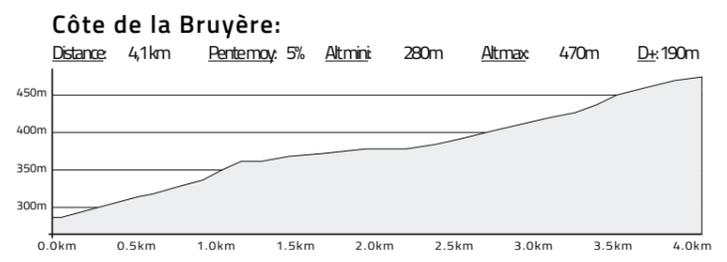
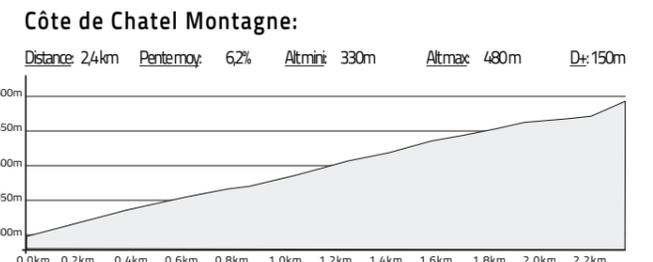
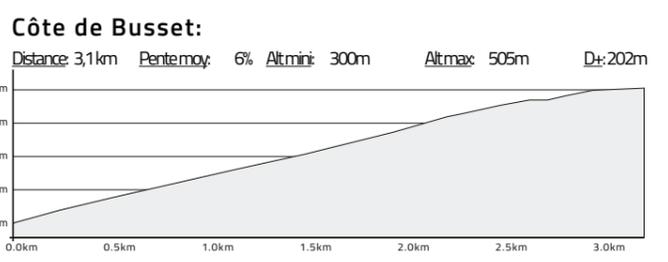
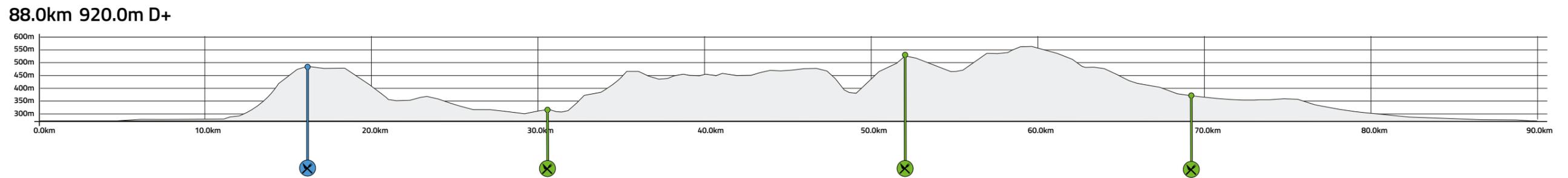
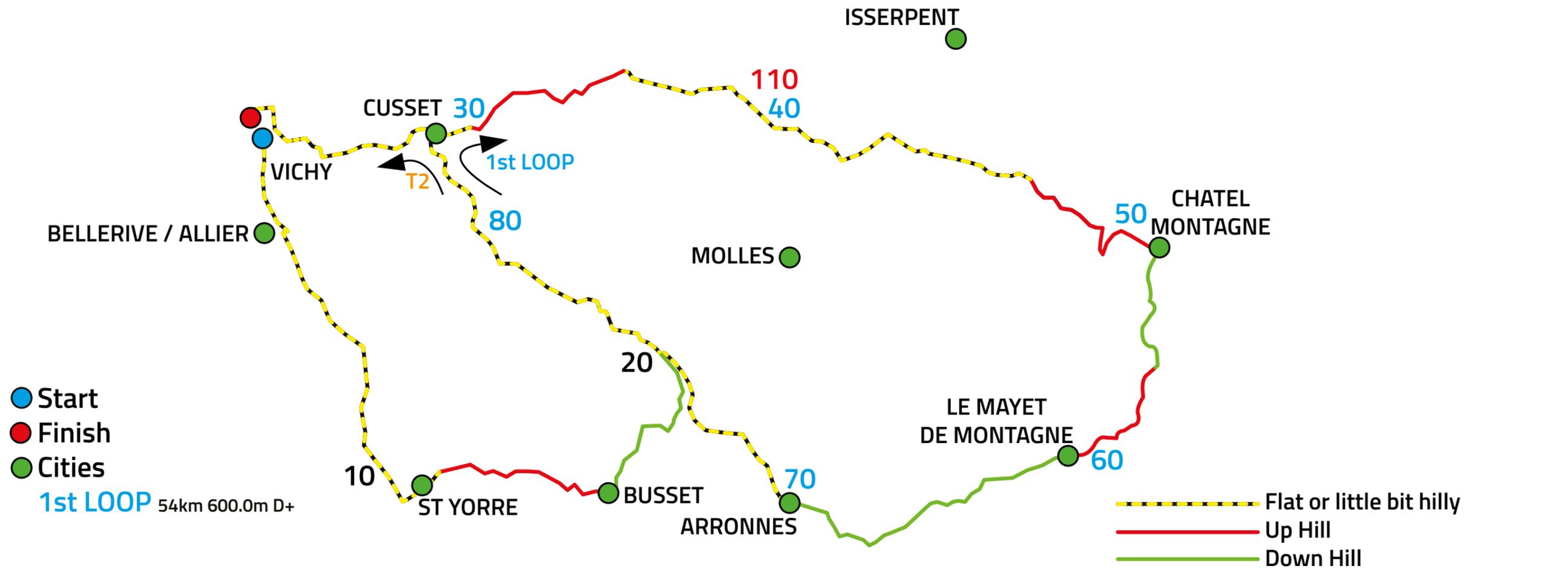
- KM 29 - Entrée Cusset
- KM 51 - Chatel-Montagne
- KM 80 - Entrée Cusset
- Entrée transition 2

## 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 13h15 à 16h00.

Notez que l'organisation a prévu un camion balais qui circulera après le dernier athlète pour vous ramener à Vichy.



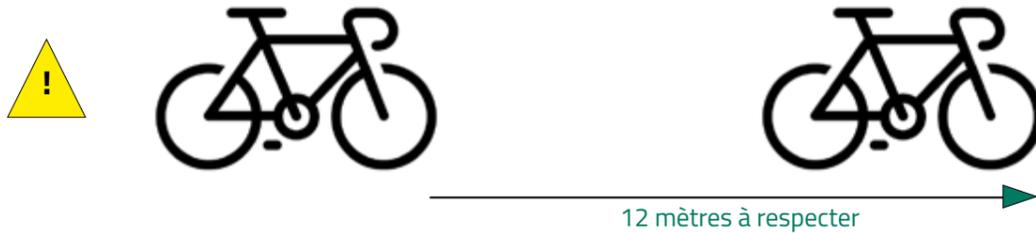
⊗ Aid Station water only  
 ⊗ Aid Station

## Réglementation BIKE

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 bleu correspondant à une pénalité de temps (5 minutes).



### Carton bleu - BIKE

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

- 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 sur le parcours vélo au KM 29, KM 51 ainsi qu'en entrée de T2 et s'assurer que l'arbitre ait bien noté sur son dossard que la pénalité a bien été effectuée.

### Carton jaune - BIKE

Lorsqu'un athlète reçoit un carton jaune, il devra impérativement effectuer une pénalité de 30 secondes à la tente de pénalité située sur le parcours vélo au KM 29, KM 51 ainsi qu'en entrée de T2 et s'assurer que l'arbitre ait bien noté sur son dossard que la pénalité a bien été effectuée.

**L'ensemble des règles sont à retrouver dans [le règlement IRONMAN 2023](#).**

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.

VIPER TRISUIT,  
A WORLD CHAMPION TRISUIT



**EKOI**

**IRONMAN**  
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL BICYCLE HELMET

**EKOI.COM**

FIND US AT EVERY IRONMAN EVENT OR ONLINE



**Santini**

WWW.SANTINICYCLING.COM



OFFICIAL TRAINING PLATFORM OF

**IRONMAN**

# OVER 100 OFFICIAL IRONMAN COURSES NOW AVAILABLE

- ✔ Train on REAL roads for REAL results
- ✔ Ride solo, with your club mates and your coach
- ✔ Get the FulGaz advantage when you line up on race day

**DOWNLOAD NOW**

## CALLING ALL COACHES AND CLUB LEADS

Apply now to be part of our industry leading Clubs program. Experience your very own virtual clubroom, a dedicated space to host hasslefree group rides, workouts and events, all year round and only on FulGaz. Visit [fulgaz.com/clubs](http://fulgaz.com/clubs) to find out more and apply today.

AVAILABLE ON

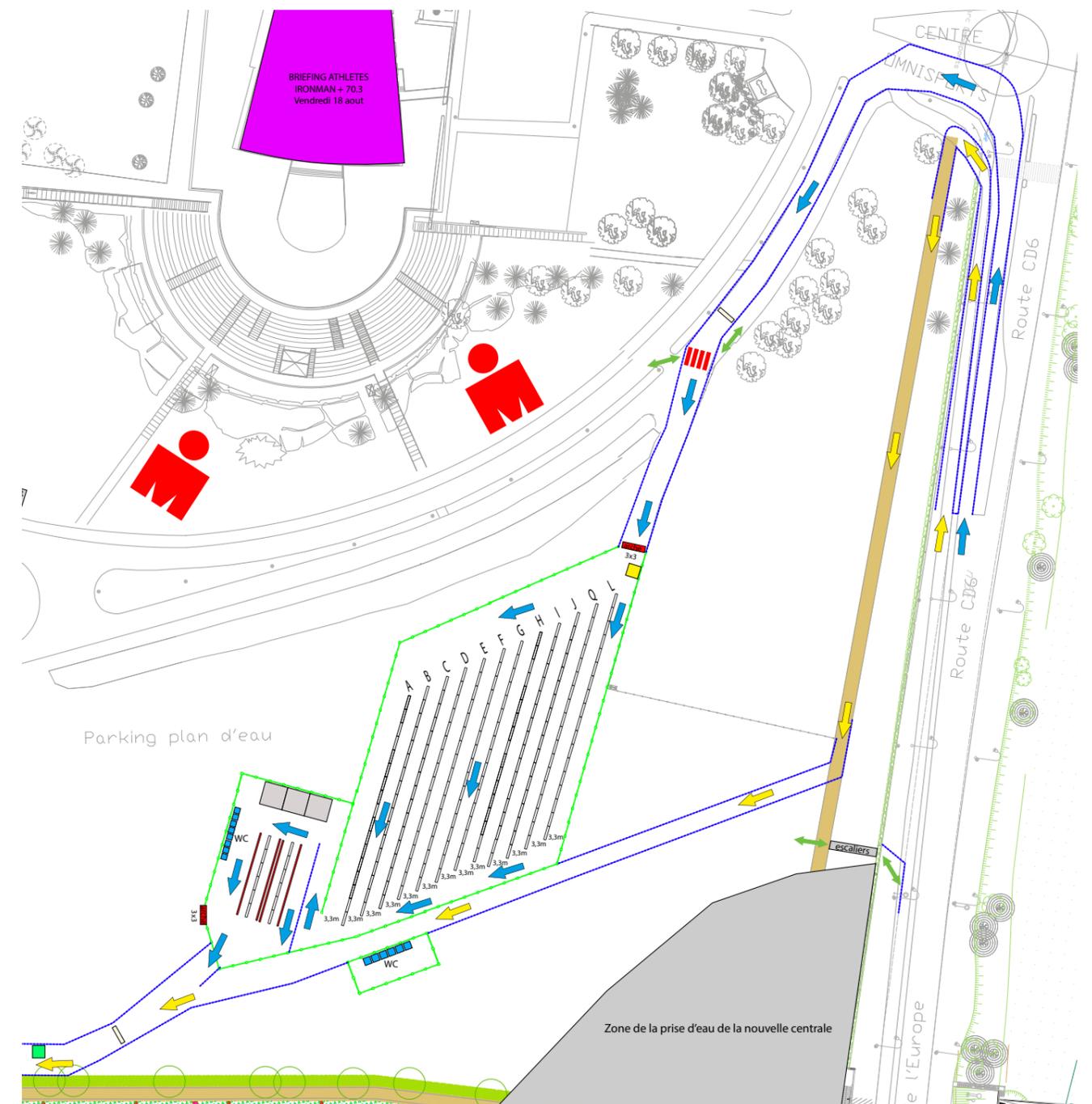


## TRANSITION 2

Descendez de votre vélo avant la ligne de descente matérialisée au sol.

Rendez vous à votre emplacement vélo puis ensuite suivez le cheminement pour aller aux sacs de transition. Prenez votre sac, changez-vous **et reposez le sac sur son rack**.

**Notez qu'il y aura des tentes de change dans la transition 2 dans le cas où vous souhaiteriez vous changer intégralement.**



**SWIM 1.9 | BIKE 90 | RUN 21.1**

# RUN

## Parcours

Après être sorti du parc à vélos T2, vous effectuez un premier bouclage sur la «Finish Line» et vous partirez effectuer vos deux boucles de 10 kilomètres environ en repassant à chaque boucle sur la «Finish Line».

## Ravitaillements

**KM 0.1 - KM 3 - KM 4.7 - KM 6.9 | KM 9** (Eau uniquement)  
**KM 10.5 - KM 13.4 - KM 15.1 - KM 17.3 | KM 19.4** (Eau uniquement)



**Boissons :** Gatorade Sports Drink Orange sanguine, eau, Red Bull, coca-cola, eau gazeuse St-Yorre

**Barres énergétiques :** 226ers Gummy bars cherry & cola

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

Bananes, oranges, produits salés, pâtes de fruits, pastèques

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

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

## Temps limite total

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

**Temps limite intermédiaire RUN : KM10,5 - 14h18**

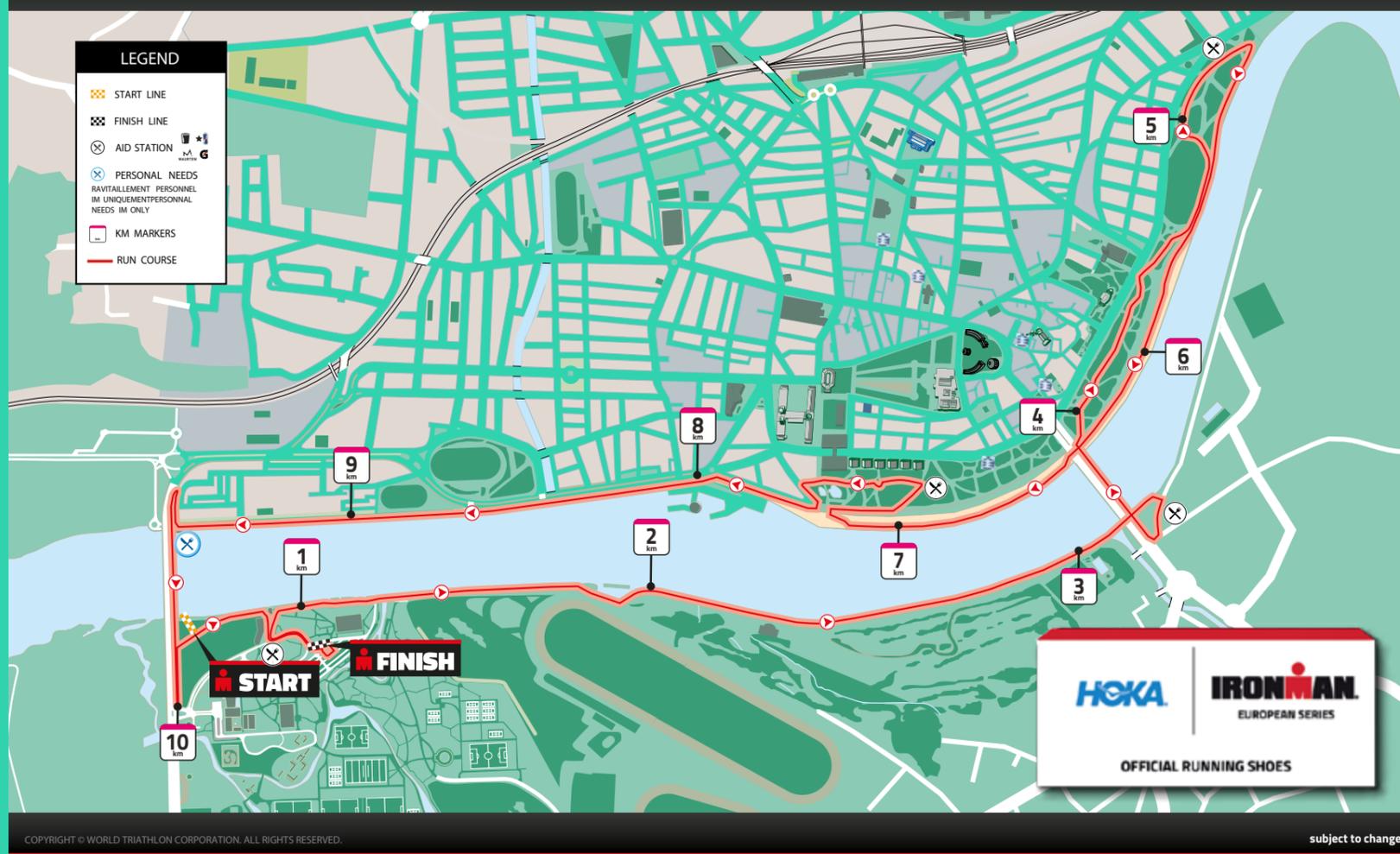
Le parcours course à pied sera clôturé 8 heures et 30 minutes après le départ du dernier athlète de la natation.

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 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.

IRONMAN  
70.3 VICHY

**RUN COURSE**  
2 loops  
Course Distance - 21.1 km



## 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 13h15 à 16h00.

## 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 devez 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 IRONMAN 2023.**

Don't try this on race day\*



\* A bold statement from the brand that wants to sell you the product, sure. But getting used to nutrition is one thing many athletes don't prioritize in training. Some even risk it all by trying new products on race day. So, use whatever you've trained with or get used to what you're getting on-course. In this case the GEL 100 and GEL 100 CAF 100.

Find exclusive offers for IRONMAN registered athletes on: [maurten.com/ironman](https://maurten.com/ironman)



# LAISSEZ-VOUS ALLER AU PLAISIR DE COURIR

## CLIFTON 9

L'équilibre parfait entre souplesse et légèreté,  
pour une foulée tout en douceur



**HOKA** FLY HUMAN FLY

# EQUIPES RELAIS

La majorité des informations contenues dans le guide athlète s'applique aux équipes de relais, en ce qui concerne les horaires, les conditions d'inscription et de retrait des dossards.

## Retrait des dossards

**Il est obligatoire que tous les membres des équipes de relais s'inscrivent et récupèrent leur dossard et leur package de course ensemble dans les délais indiqués.**

- Chaque membre de l'équipe aura besoin de sa carte d'identité.
- Chaque membre de l'équipe devra importer sur Dokeop sa licence (annuelle ou journée) et/ ou un certificat médical.
- Veuillez noter que tout changement de membre de l'équipe doit être effectué au plus tard 10 jours avant le jour de la course. Tout changement après cette date ne sera pas accepté :  
*Vous ne pourrez pas changer les membres de l'équipe lors du retrait des dossards.*  
*Si l'un des membres de l'équipe ne peut pas se présenter à l'inscription avant le jour de la course, aucun changement ne sera effectué.*

## Package de course

En tant qu'équipe de relais, vous recevrez 1 sac à dos par membre ainsi que :

- Deux dossards de course à porter pour la partie vélo et la partie course à pied
- Un bracelet pour chaque membre de l'équipe
- 1 bonnet de bain pour le relayeur SWIM
- 1 feuille d'autocollants - pour le vélo et les sacs de transition

## Départ natation

Le nageur doit se positionner impérativement dans la vague de départ des relais +40 minutes.

## Transition

Dans la zone de transition, il y aura une zone dédiée aux relais.

**C'est dans cette zone que vous pourrez échanger votre puce de chronométrage.**

Veuillez vous assurer que tous les membres de l'équipe connaissent ces zones.

**Vous serez autonome dans la gestion de vos sacs de transition.**

## Finish line

Vous pourrez finir la course ensemble en rejoignant le relayeur RUN lors de sa dernière boucle, au passage piéton avant l'entrée du stadium et ainsi **traverser la ligne d'arrivée en équipe.**

## Règlement

Il est de la responsabilité de chaque membre de comprendre le parcours qu'il doit effectuer, et de connaître l'heure à laquelle il doit être en place pour le départ de la natation, les transitions et l'arrivée.



## Get race-ready with Hyperice

Our suite of products help to relieve tension, unlock sore muscles, and prime your body and mind to be at their best, so you can recover faster and train harder.

Swim. Bike. Run. Recover.



Normatec 3 Legs®



Hypervolt 2®

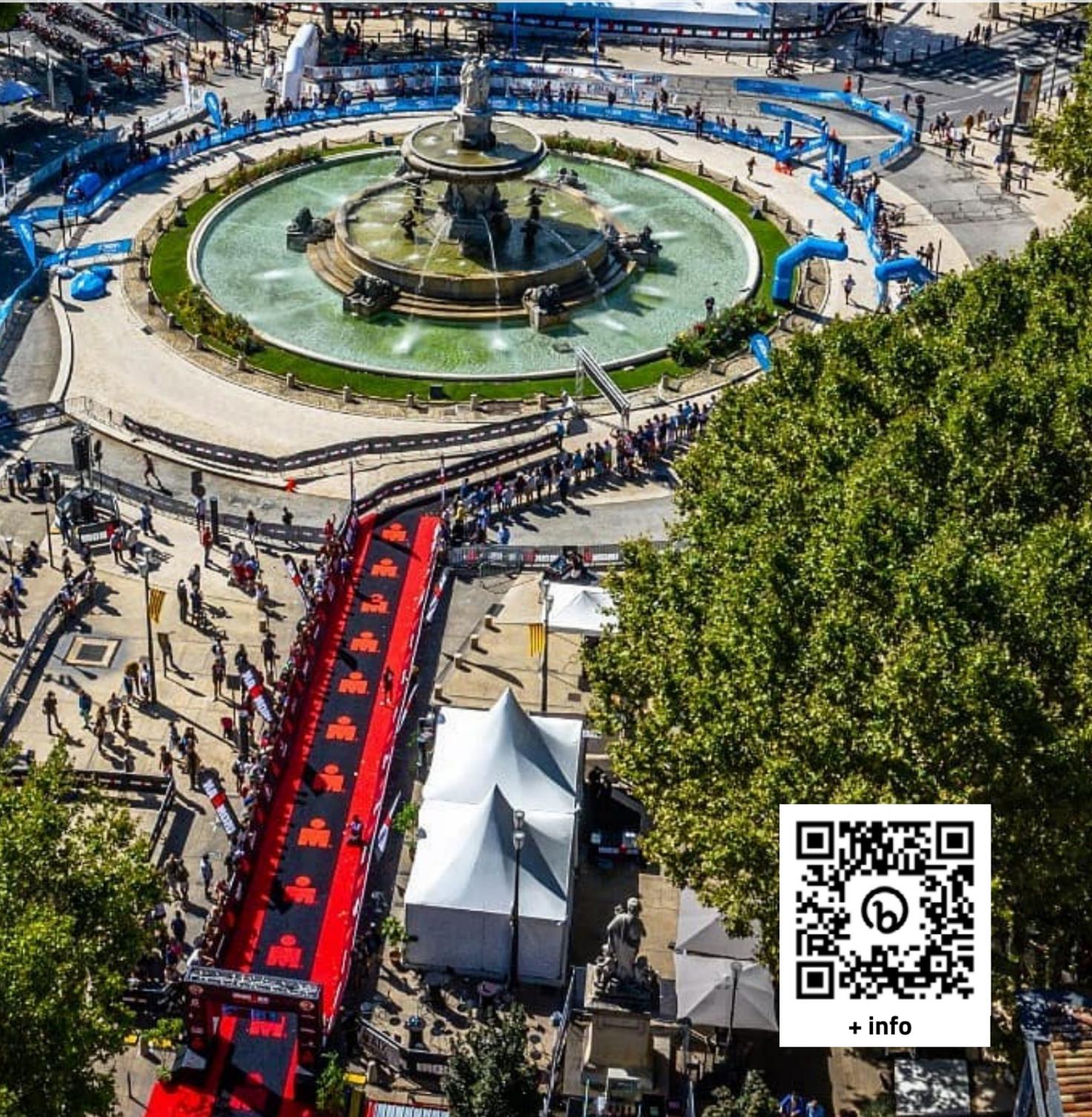


Official Recovery Technology Partner

# IRONMAN<sup>®</sup> 70.3<sup>®</sup> AIX-EN-PROVENCE

19 mai 2024

Démarrez votre saison 2024 en Provence!



+ info

## 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.**

### After-finish

1. La médaille vous sera offerte juste après la ligne d'arrivée.  
*La gravure de médaille est à retrouver dans la zone de ravitaillement.*
2. Votre tee-shirt Finisher sera offert également après la ligne, face aux médailles.
3. L'équipe de massage de l'IRONMAN 70.3 Vichy 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 ainsi que votre sac BIKE dans la zone de ravitaillement.

### Check-out

Heure	Description	Lieu
13h15 - 16h00	Récupération du vélo et du sac RUN	Transition 2

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.**



SWIM 1.9 | BIKE 90 | RUN 21.1

# REMISE DES RECOMPENSES

## Cérémonie des récompenses - Samedi 19 août

Heure	Description	Lieu
18h00	Remise des récompenses	Amphithéâtre - Espace du Parc

- 🏆 Trophées pour les 3 premiers athlètes age groupes hommes et femmes..
- 🏆 Trophées pour les 3 premiers de chaque catégorie individuelle.
- 🏆 Trophées pour les 3 premières équipes relais de chaque catégories (femme, homme, mixte).
- 🏆 Trophées pour les 3 premiers TriClub.

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



**ALWAYS ADVANCING** — MORE THAN JUST MEDALS —  
YOUR SOURCE FOR AWARDS, APPAREL & PROMOTIONAL PRODUCTS

**IRONMAN GLOBAL SERIES**  
2023 OFFICIAL MEDAL SUPPLIER

**Rock 'n' Roll Running Series**

**IRONMAN TEXAS**

**IRONMAN IRELAND CORK**  
21 June 2020  
3.8km Swim | 110.2km Bike | 42.2km Run

**no MOUNTAIN HIGH Enough**

**FINISHER**

**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)

# CHAMPIONNAT DU MONDE 70.3

## Slot allocation - Samedi 19 août

Heure	Description	Lieu
19h00	Slot Allocation	Amphithéâtre - Espace du Parc

## PLACES QUALIFICATIVES

L'IRONMAN 70.3 Vichy 2023 offrira des places qualificatives pour le **VinFast Championnat du monde IRONMAN 70.3 2024 à Taupo, Nouvelle Zélande qui se déroulera le 14-15 décembre 2024 :**

- **40 places qualificatives pour les groupes d'âge**

*Veillez noter que le nombre des places qualificatives est susceptible d'être modifié et peut être vérifié, [ici](#).*

Si vous vous qualifiez sur l'édition 2023 de l'IRONMAN 70.3 Vichy vous êtes éligible pour participer au VinFast Championnat du monde IRONMAN 70.3 2024 à Taupo, Nouvelle-Zélande uniquement.

Tout participant qui souhaiterait obtenir une qualification doit être présent à la cérémonie d'attribution des places qualificatives.

Tous les participants ne souhaitant 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.

**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 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.*

## Règlement

Pour accepter une place pour le VinFast Championnat du monde IRONMAN 70.3 2024, les athlètes doivent accepter leur place en personne lors de la cérémonie de Roll down.

Une pièce d'identité avec photo doit être présentée et le paiement doit être effectué à cet instant.

## 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 2023, votre catégorie de groupe d'âge pour toute course en 2023 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.



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

 BREITLING

**IRONMAN**

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



# BECOME AN IRONMAN ALL WORLD ATHLETE

DEDICATION. PERFORMANCE. GLOBAL PRESTIGE.  
 EARN YOUR PLACE AMONG THE ELITE.



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.

Are you ready to take your triathlon journey to new heights? Unleash your full potential and claim your place among the elite as an IRONMAN All World Athlete.



GLOBAL RECOGNITION



EXCLUSIVE BENEFITS



COMPETITIVE RANKING



INSPIRING COMMUNITY

VIEW BENEFITS AND LEARN MORE AT: [HTTPS://WWW.IRONMAN.COM/ALL-WORLD-ATHLETE](https://www.ironman.com/all-world-athlete)



LEARN MORE

SWIM 1.9 | BIKE 90 | RUN 21.1



L'IRONKIDS Vichy est une course à pied 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.**

Horaires : dimanche 20 août à partir de 10:00  
Départ : Finish Line - Centre Omnisports Region AURA

## Inscription

**Les inscriptions se font uniquement en ligne.**

*Votre don, d'un montant minimum de 2€ et maximum de 6€, sera reversé à l'association locale Sur les pas de Romane. Si vous souhaitez faire un don plus important, vous pouvez contacter directement l'association.*

## Catégories

Abeille *jaune* (5-7 ans) : course à pied 400 mètres  
Panda *rose* (8-9 ans) : course à pied 800 mètres  
Coyote *orange* (10-11 ans) : course à pied 1200 mètres  
Lapin *vert* (12 - 13 ans) : course à pied 1600 mètres

## Retrait des dossards

Jeudi 17 août : 09:00 - 19:00  
Vendredi 18 août : 09:00 - 19:00  
Samedi 19 août : 09:00 - 17:00

Lieu : Au sein du retrait de dossards - Espace du Parc

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

## Finish line et sortie

Après avoir franchi la ligne d'arrivée, l'enfant recevra son cadeau finisher et aura accès à une collation.  
Le parent ou le tuteur doit être présent à la sortie et porter le bracelet correspondant au numéro de dossard de l'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.

# 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>

# 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 si possible ou alors effectuer une pénalité de 5 minutes en tente de pénalité.



## Tri des déchets

Vous retrouverez sur tous les lieux principaux de l'IRONMAN 70.3 Vichy 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 ou les transports comme le vélo.

Favorisez 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.

Achetez des aliments locaux durant vos déplacements. Vichy et sa région regorgent de délicieux mets, c'est le moment d'en profiter.



# RMC EN PODCAST

**SUR L'APPLICATION  
ET LES PLATEFORMES D'ÉCOUTE\***

\* Apple Podcast - Spotify - Deezer



Écoutez les podcasts



# BON A SAVOIR

## Une question ?

Ecrivez-nous un message en privé sur Facebook ou par mail à :  
[vichy70.3@ironman.com](mailto:vichy70.3@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 [vichy70.3@ironman.com](mailto:vichy70.3@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

**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 à proximité de la ligne d'arrivée.

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 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 la course

L'IRONMAN70.3 Vichy est une **grande fête** qui va réunir des milliers d'athlètes des bords de l'Allier à la mythique arène de la Finish line.

Nous vous invitons à vous rendre au départ sur les bords de l'allier, à l'arrivée dans les tribunes installées autour de la Finish Line 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 d'éviter le parcours à vélo. Toutefois, certains spots dans les villages sont accessibles. Un des meilleurs spots est le village de Cusset, accessible en voiture et connu pour son ambiance !

## 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 70.3 Vichy 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.





# SPORTOGRAF

## Sportograf

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

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/fr/event/9334>

### 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**



# RESUME DE LA COURSE

## Trimax

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

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

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



DES MINÉRAUX AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT



**A** ATHLETIC  
BREWING CO®

**IRONMAN**  
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL ALCOHOL-FREE BEER PARTNER

# BEER, FIT FOR ALL TIMES

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



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

Neptune 991751351 RCS Cuisse, Stiv. non contractuels

© DESIGN ACTIVIMAGES

UK.ATHLETICBREWING.COM | @ATHLETICBREWINGEU

# IRONMAN® FRANCE NICE

16 juin 2024



**Nagez 3,8 km ! Roulez 180 km !**

**Courez 42,2 km !**

**Et vantez-vous pour le reste de votre vie !**

# ETITRIBIKE

**OFFICIAL BIKE TRANSPORT PARTNER OF IRONMAN EUROPE**



## WWW.ETITRIBIKE.COM

[hello@etitribike.com](mailto:hello@etitribike.com)

ETI Tri Bike the market leader in bringing your Tri bike throughout Ireland, UK and Europe. We offer full bike travel options for all European IRONMAN and European Championship races for 2023 and beyond. All of our drivers and handlers are fully trained.

### Why choose ETI Tri Bike?

- Approved fully insured carrier
- Pick up & drop off locations that suit you
- Professional tri-bike handlers with years of experience
- Warm weather training camps transport
- We provide less stress, giving you more success

We supply convenient pick up locations throughout Europe, which cuts out the stress in the lead up to your event. We will contact you closer to the event to arrange a suitable pickup point from a geographical perspective. We will then return your bike to the same location at an agreed time and date.

### The benefits of choosing ETI Tri Bike

- Over 60+ races to choose from
- Multiple Drop off and Pick-up locations
- Prices starting from just €350.00 / £350.00
- In-store discounts from selected bike stores\*
- Online discounts for 10+ bikes booked together per race
- In-country race pick ups and drop offs
- Airport bike box pick ups and drop offs

## #GETONYOURBIKE

IRELAND: +353 1 6855535  
UK: +44 121 7372095  
BULGARIA: +359 529 200 23

**IRONMAN**  
EUROPEAN SERIES  
2023 OFFICIAL BIKE TRANSPORT  
PARTNER

BONNE COURSE!

