

TRIATHLON de L'Île Bouchard

RÈGLEMENT

Le club de Saint Avertin Sports 37 Triathlon organise chaque année un grand rassemblement sportif. Cette année, le triathlon aura lieu à l'Île Bouchard, le 6 juillet 2008. Plus d'un millier de spectateurs et compétiteurs sont attendus, cela en fait un événement régional et sportif majeur. D'année en année l'événement suscite un engouement croissant. Cette 5^{ème} édition devrait une fois de plus allier esprit de compétition et bonne humeur!

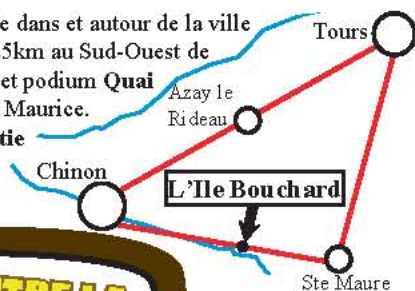
Trois épreuves vous sont proposées tout au long de la journée : un contre la montre par équipe à 10H30 (sélectif demie-finale de D3 et coupe de France), un triathlon «découverte» à 13H30, et une épreuve «sprint» à 15H30.

Des récompenses seront remises à 17H30 à tous les participants!

Les premiers pourront gagner des lots et des primes :

| | SPRINT | | CONTRE LA MONTRE | |
|------|--------|-------|------------------|-------|
| | homme | femme | homme | femme |
| 1er | 150€ | 100€ | 200€ | 150€ |
| 2ème | 100€ | - | 150€ | 100€ |
| 3ème | 50€ | - | 100€ | 50€ |

Le triathlon se déroule dans et autour de la ville de l'Île Bouchard (25km au Sud-Ouest de Tours). Stands, parc à vélo et podium Quai Courbet proche du pont St Maurice. Depuis l'A10, prendre sortie n°25 «Ste Maure de Touraine».



CONTRE LA MONTRE PAR ÉQUIPE
sélectif pour la 1/2 finale D3 et la COUPE DE FRANCE

Saint Avertin Sports TRIATHLON 37

ART 1 : Trois épreuves sont proposées :

- «contre la montre» équipe : 750m de nage, 22km de vélo, 5km de course à pied. DEPART 10H30.
- «découverte» individuel : 300m de nage, 10km de vélo, 2,5km de course à pied. DEPART 13H30.
- «sprint» individuel : 750m, 22km de vélo, 5km de course à pied. DEPART 15H30.

ART 2 : ces épreuves sont ouvertes à tous les licenciés de la FFTri à partir de minime 2.

Les non-licenciés peuvent participer aux épreuves en contractant une licence journée.

ART 3 : Les règlements s'effectuent par chèque à : SAS37 Triathlon.

- découverte : 11€
- contre la montre : 60€ (par équipe) + 5€ pour non-licenciés
- sprint : 15€ + 5€ pour non-licenciés

A noter : pour toute inscription effectuée sur place, 2€ seront ajoutés aux frais d'inscription.

ART 4 : Les non-licenciés doivent apporter un certificat médical de moins de trois mois autorisant la pratique du triathlon en compétition et une autorisation parentale pour les mineurs.

ART 5 : en cas d'impossibilité de participer, les droits d'engagement restent acquis pour l'organisateur.

ART 6 : les règles FFTri sont appliquées ; tout changement est annoncé et signalé aux participants. Drafting non-autorisé.

ART 7 : les sanctions et pénalités possibles sont celles prévues par le règlement FFTri. Les arbitres veillent scrupuleusement à la régularité des épreuves mais comptent aussi sur la sportivité des athlètes.

ART 8 : chronométrage assuré manuellement par les organisateurs.

ART 9 : le port du casque homologué est obligatoire pour l'épreuve cycliste.

ART 10 : la combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°C. En dessous de 13°C les triathlons sont remplacés en duathlons.

ART 11 : récompenses attribuées à chaque participant et primes et lots attribués aux meilleurs de chaque catégorie.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom/Prénom _____

Adresse _____

Sexe : H F

Tél _____ Club _____

N° licence _____ Epreuve : _____

Nom/Prénom _____

Adresse _____

Sexe : H F

Tél _____ Club _____

N° licence _____ Epreuve : _____

Nom/Prénom _____

Adresse _____

Sexe : H F

Tél _____ Club _____

N° licence _____ Epreuve : _____

Nom/Prénom _____

Adresse _____

Sexe : H F

Tél _____ Club _____

N° licence _____ Epreuve : _____

Nom/Prénom _____

Adresse _____

Sexe : H F

Tél _____ Club _____

N° licence _____ Epreuve : _____

J'accepte le règlement de la FFTri et de l'épreuve.
(signature précédée de «du et approuvé»)

Bulletin à renvoyer avant le 04/07/2008 à :

Julien Bourdet

3 allée Bauchant

37200 Tours

Tél : 06 07 61 88 23

www.sastriathlon37.onlinetri.com

... DE NOUS A VOUS ...

BIEN SE PRÉPARER !

Lors de la semaine qui précède le triathlon veillez à **entretenir vos capacités athlétiques sans jamais forcer**. Vous pouvez poursuivre vos entraînements habituels en réduisant légèrement le temps de chaque séance (natation, cyclisme, course à pied) et en le remplaçant par de **légers étirements**. Il est aussi conseillé d'adopter un régime riche en protéines peu grasses avec de la volaille, du blanc d'oeuf, des laitages maigres (yaourts nature par exemple). Au contraire il faut éviter les viandes rouges, les friandises, les épices, et les fromages à pâte comme l'emmental. Le dernier jour, il est bon de **boire environ 3L d'eau** ; aussi, ne cherchez pas à vous coucher plus tôt que d'habitude, cela n'aura pas d'influence sur vos performances. Nourrissez-vous bien 4H avant le départ de l'épreuve et n'oubliez pas de vous échauffer pendant environ 45 min.

Une grande **buvette** sera installée près du podium pour vous restaurer ou vous rafraîchir. Pour finir, un état d'esprit convivial est fortement conseillé !

LES STANDS PARTENAIRES À VOTRE DISPOSITION !



POUR TOUT RENSEIGNEMENT,
CONTACTEZ-NOUS AU :

06.07.61.88.23

PARTENAIRES



TRIATHLON de L'Île Bouchard

SAS Triathlon 37
31, rue Joliot Curie
37550 Saint-Avertin
Tél : 06 07 61 88 23

www.sastriathlon37.onlinetri.com

TRIATHLON de L'Île Bouchard

Dimanche **6 JUILLET** 2008



Venez nombreux supporter
ou participer aux épreuves
CONTRE LA MONTRE,
DECOUVERTE, ou SPRINT.

06.07.61.88.23

www.sastriathlon37.onlinetri.com