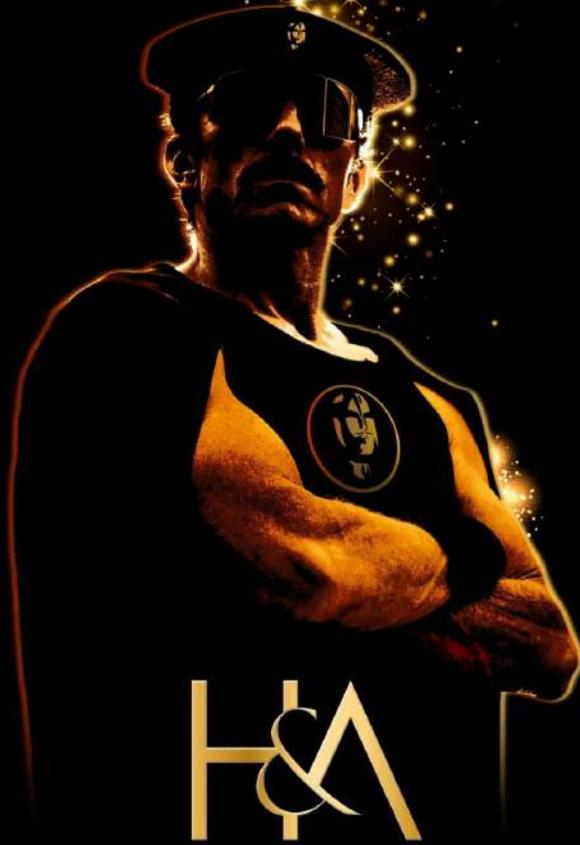


DU 8 AU 12 MAI 2024



**FRENCHMAN**<sup>®</sup>

TRIATHLON



CARCANS



CHATEAU  
CORDEILLAN-BAGES

edenauto

# GUIDE ATHLÈTE

« **Sichel Sport** »

## Triathlon Distance L

---

**VENDREDI 10 MAI 2024**

**Départ à 8H**

# DÉROULÉ DU « **SICHEL SPORT** »

## - TRIATHLON DISTANCE L -

- Plan et adresse du site de compétition
- Horaires des retraits de dossards
- Programme
- Parcours
- Zone de transition (T1/T2)
- Ravitaillements
- Parkings athlètes
- Remise des récompenses
- Se loger / se restaurer
- Photographe officiel

**ZONE  
SECOURS**

**RESTAURATION  
BENEVOLES  
- Catering -**

**PARKING  
BÉNEVOLES &  
EXPOSANTS**

**PC**

**DOSSARD  
+ VILLAGE**

**ACCUEIL  
COUREURS**

**DÉPART  
NATATION**

**SORTIE /  
ARRIVÉE  
VÉLOS**

**SORTIE  
NATATION**

**ADRESSE DU SITE DE  
COMPÉTITION :**

**Boulevard du Lac de Carcans  
33121 Carcans Maubuisson**

**PARC  
À  
VÉLO**

**FINISH  
LINE**

**ESPACE  
CONSIGNE**

**RAVITAILLEMENT  
FINISHERS  
T-SHIRT MÉDAILLE  
SECOURS +  
ORGA**

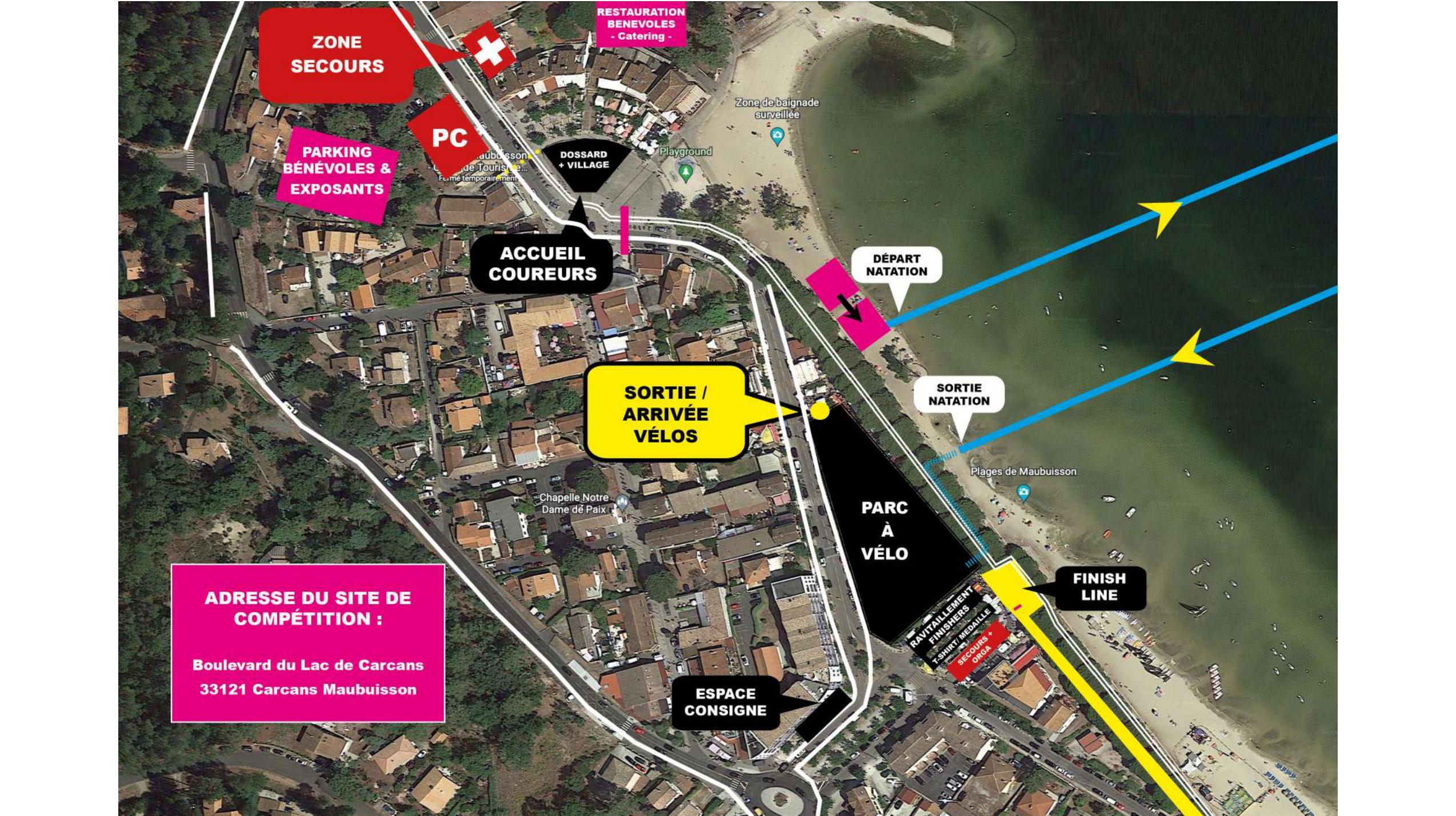
Zone de baignade  
surveillée

Playground

Plages de Maubuisson

Chapelle Notre  
Dame de Paix

Maubuisson  
Office de Tourisme  
Fumé temporairement



# ADRESSE DU SITE DE COMPÉTITION



**Boulevard du Lac de Carcans**

**33121 Carcans Maubuisson**

# **HORAIRES DES RETRAITS DES DOSSARDS**



<b>DATE</b>	<b>OUVERTURE</b>	<b>FERMETURE</b>	<b>Horaires d'arrivées conseillés pour les athlètes qui arrivent en voitures pendant les courses</b>
<b>MERCREDI 8 Mai (Retrait des dossards)</b>	9h	19h00	
<b>JEUDI 9 Mai (Retrait des dossards)</b>	9h30 - 19h00		
<b>VENDREDI 10 Mai (Retrait de dossards)</b>	5h30 à 7h30		

**Trouver mon numéro de dossard et ma catégorie d'âge**

<https://www.klikego.com/inscrits/ha-frenchman-triathlon-carcans-2024/1354050643080-20>

**Pour retirer votre dossard**

- Licencié FFTRI : Licence FFTRI 2024 ou ITU
- Non Licencié FFTRI : Carte d'identité + QR CODE (transmis par mail – klikégo)

## Dans votre sac vous trouverez :

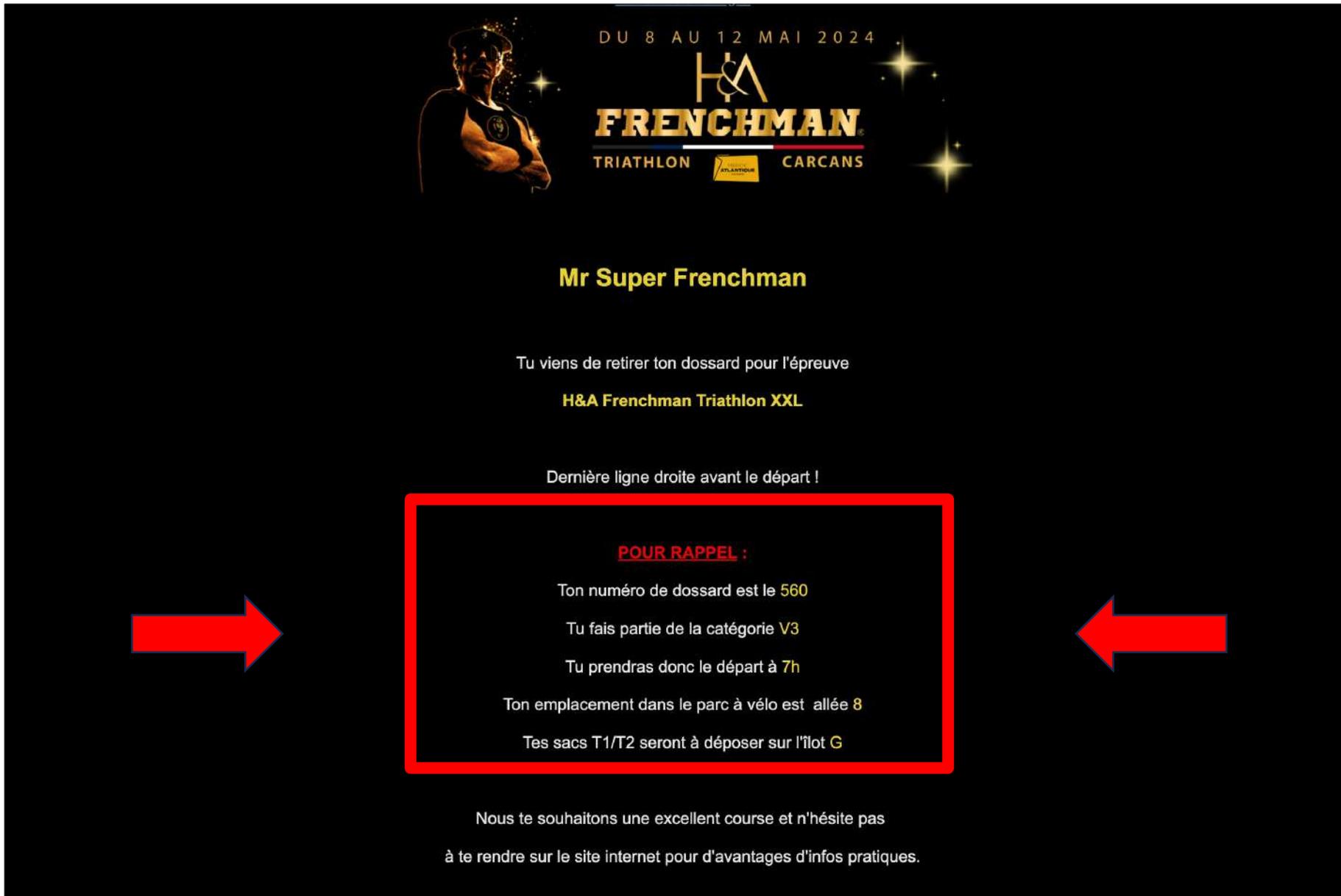
- ▶ 1 Bonnet de natation
- ▶ 2 dossards athlète
- ▶ 1 autocollant pour la tige de selle du vélo
  - ▶ 1 autocollant pour le casque vélo
  - ▶ 1 tatoo avec le N° de votre dossard
    - ▶ 1 puce chronométrique
    - ▶ 2 sacs de transition T1 + T2
- ▶ 2 étiquettes autocollantes à coller sur le sac T1 + T2

## **À votre arrivée nous vous offrons :**

- ▶ Une médaille finisher
  - ▶ Un tee-shirt
- ▶ Un réceptif à la tente finisher

Les félicitations de Super-FRENCHMAN !

**Une fois votre dossard retiré vous recevrez ceci par mail :**



The image shows a screenshot of an email notification for the H&A Frenchman Triathlon XXL. At the top left is a photo of a man in athletic gear. To the right, the event title 'H&A FRENCHMAN TRIATHLON CARCANS' is displayed with the date 'DU 8 AU 12 MAI 2024'. The recipient is addressed as 'Mr Super Frenchman'. The message informs the recipient that they have retrieved their bib for the 'H&A Frenchman Triathlon XXL' and provides key details: bib number 560, category V3, start time at 7h, and location at 'allée 8'. A red box highlights these details, with red arrows pointing towards it from both sides. The email concludes with well wishes and a reference to the website for more information.

DU 8 AU 12 MAI 2024

**H&A FRENCHMAN**  
TRIATHLON CARCANS

**Mr Super Frenchman**

Tu viens de retirer ton dossard pour l'épreuve  
**H&A Frenchman Triathlon XXL**

Dernière ligne droite avant le départ !

**POUR RAPPEL :**

Ton numéro de dossard est le **560**

Tu fais partie de la catégorie **V3**

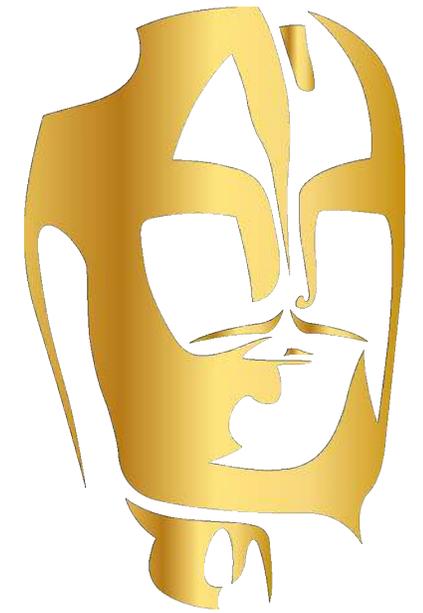
Tu prendras donc le départ à **7h**

Ton emplacement dans le parc à vélo est **allée 8**

Tes sacs **T1/T2** seront à déposer sur l'îlot **G**

Nous te souhaitons une excellente course et n'hésite pas  
à te rendre sur le site internet pour d'avantages d'infos pratiques.

# PROGRAMME DISTANCE L



## **JEUDI 9 MAI**

**9h à 19h : Retrait des dossards**

**17h30 à 19h : Dépôts des vélos dans le parc à vélo**

***19h à 20h : Défilé des régions***

***(RDV au niveau du retrait des dossards)***

---

**Le dépôt des vélos la veille de la compétition est vivement conseillé par les organisateurs.**

**Dans le cas où vous déposer le vélo il faudra aussi déposer le sac T1 + sac T2.**

**Le matin de la compétition grâce à votre tatoo et/ou votre dossard**

**athlète vous rentrerez en priorité dans le parc à vélo.**

**Vous aurez accès à vos affaires + vélo pour les dernières vérifications avant le Top départ.**

**VENDREDI 10 MAI**  
**Triathlon « Sichel Sport » - Distance L**

**5h30 à 7h30 : Retrait des dossards**

**6h à 8h : Ouverture du parc à vélo**

**8h : Fermeture du parc à vélo**

**8h : Départ du Triathlon distance L**

**10h15 : Fermeture du parc à vélo (T1)**

**11h52 : Arrivée du vainqueur**

**14h : Fermeture du parc à vélo (T2)**

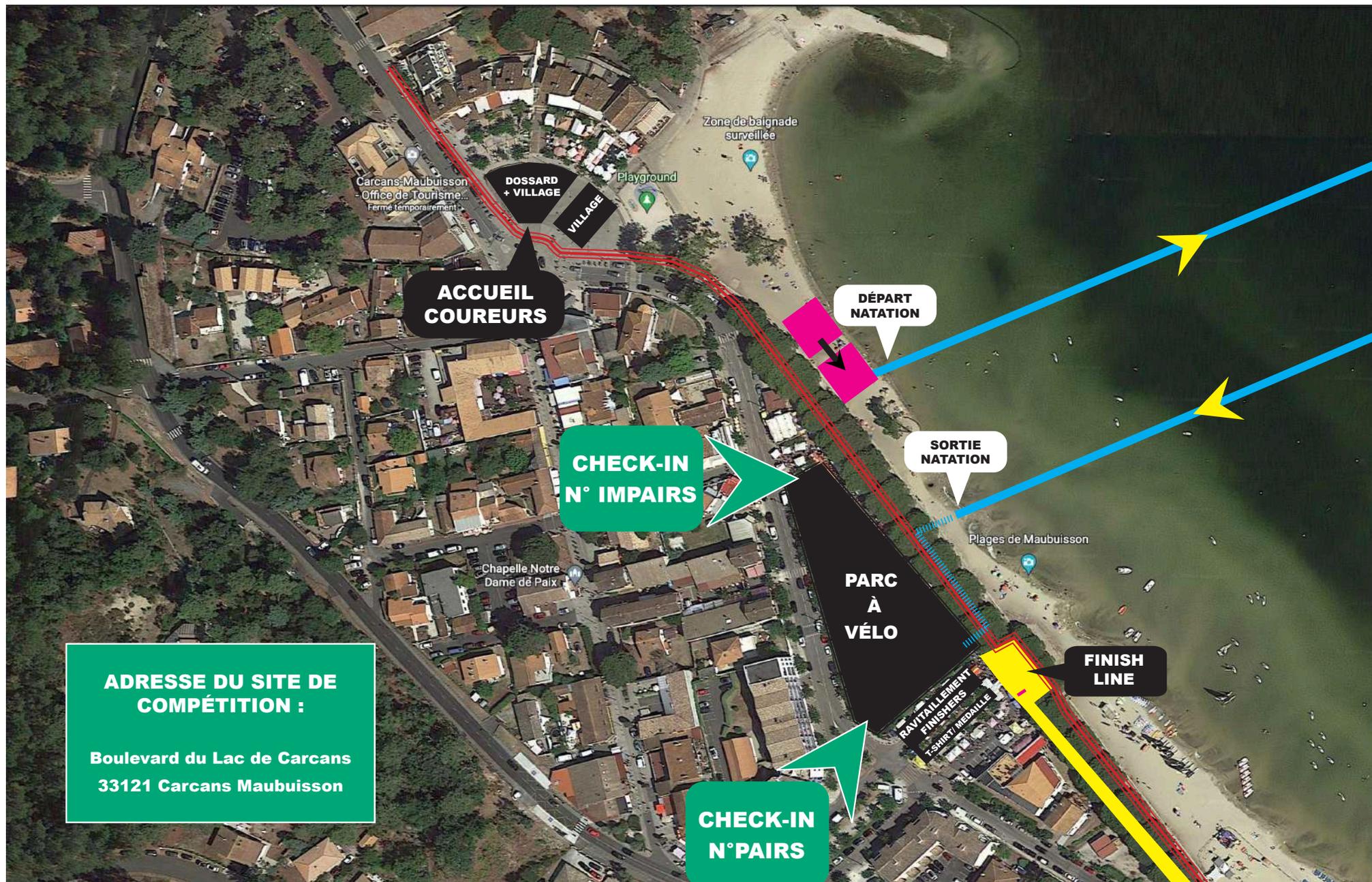
**14h : Ouverture du parc à vélo pour récupérer les affaires**

**16h30 : Remise des récompenses**

**16h45 : Arrivée du dernier athlète et clôture de l'épreuve**

**VOIR LE PROGRAMME GÉNÉRAL 2024**

# PLAN DU CHECK - IN DES VÉLOS



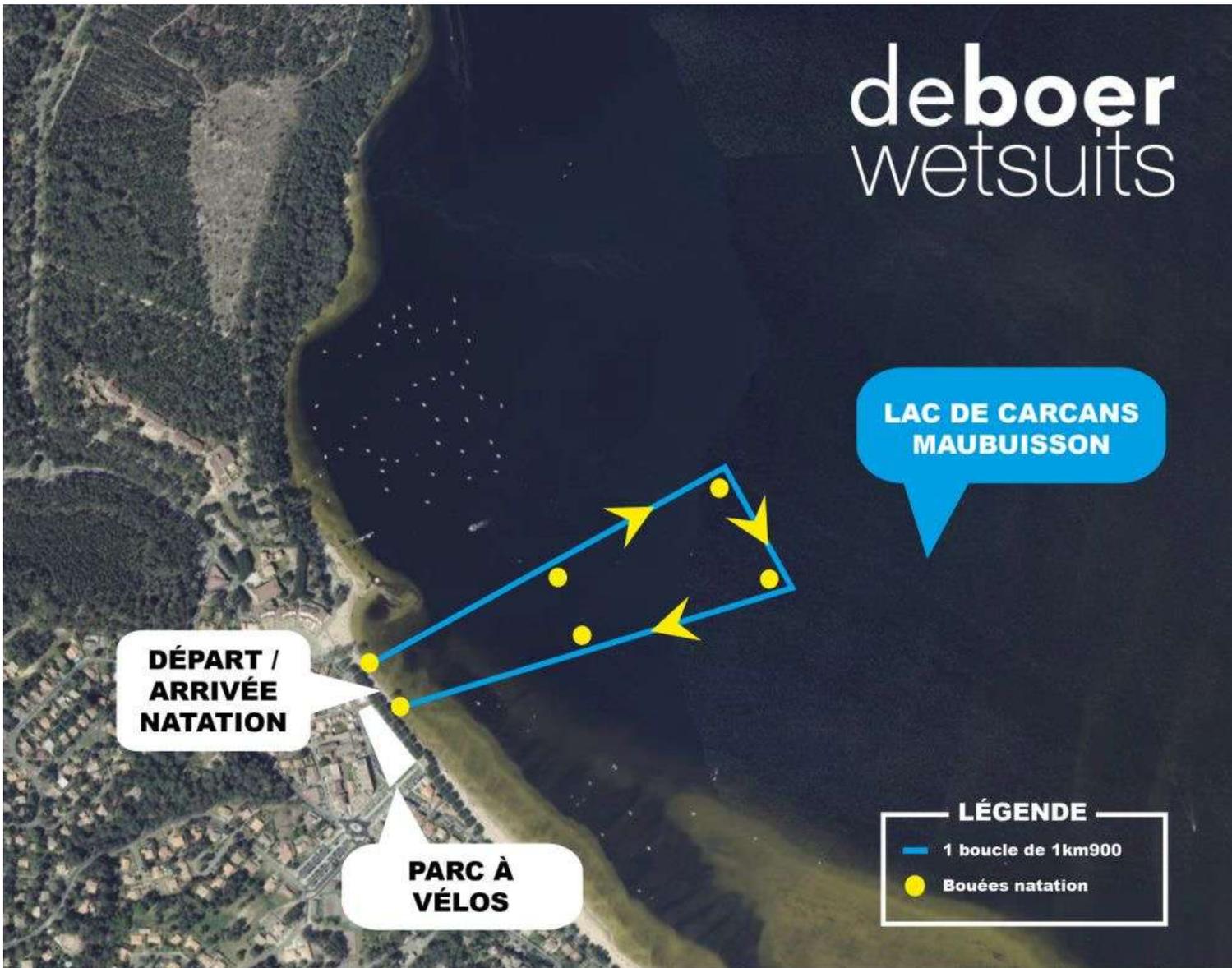
**ADRESSE DU SITE DE  
COMPÉTITION :**

Boulevard du Lac de Carcans  
33121 Carcans Maubuisson

**PARCOURS**



## PARCOURS NATATION DISTANCE L - 1KM900



→ Départ par vagues depuis la plage du Lac de Maubuisson (plan et horaires en suivant)

→ Vous trouverez un SAS d'attente et un SAS de départ

→ La zone d'entraînement sera placée à gauche du départ (voir plan en suivant)

→ Le bonnet de l'organisation doit être porté sous peine de disqualification

→ 10h - Clôture parcours nautique

[Louer une combinaison](#)

# PLAN ET HORAIRES DES DÉPARTS PAR VAGUES

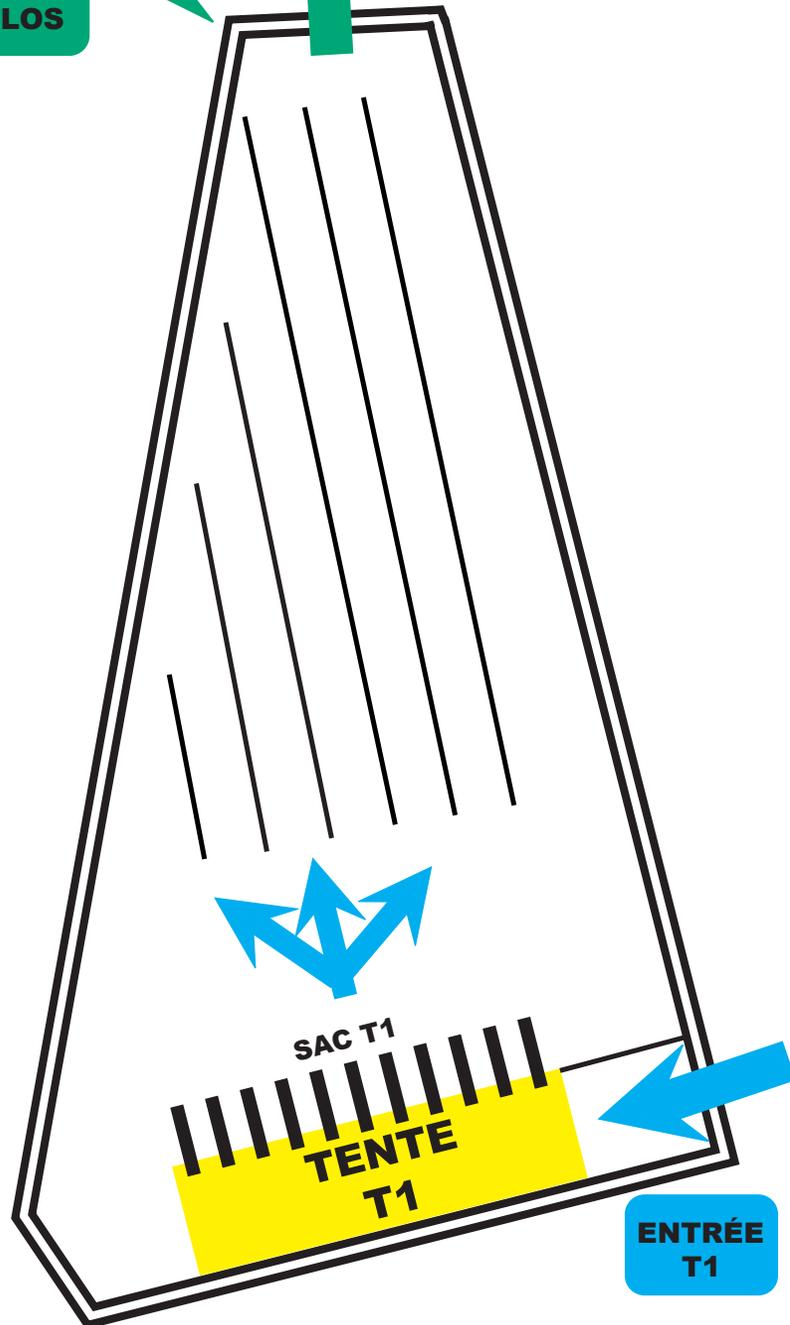


VAGUE <u>TRIATHLON L</u>	HEURE DÉPART	CATÉGORIE
1 <sup>ère</sup> VAGUE	8h	ÉLITE - JUNIOR - S1 - S2
2 <sup>ème</sup> VAGUE	8h10	<u>FÉMININES</u> Toutes les catégories
3 <sup>ème</sup> VAGUE	8h20	S3
4 <sup>ème</sup> VAGUE	8h30	S4
5 <sup>ème</sup> VAGUE	8h40	V1
6 <sup>ème</sup> VAGUE	8h50	V3
7 <sup>ème</sup> VAGUE	9h	V4 - V5 - V6 - V7 - V8
8 <sup>ème</sup> VAGUE	9h10	V2 <i>(cette vague doit nager en moins 1H)</i>

→ Vous trouverez un SAS d'attente et un SAS de départ situés sur la plage de départ

→ La zone d'entraînement sera placée à gauche du départ

**SORTIE  
VÉLOS**



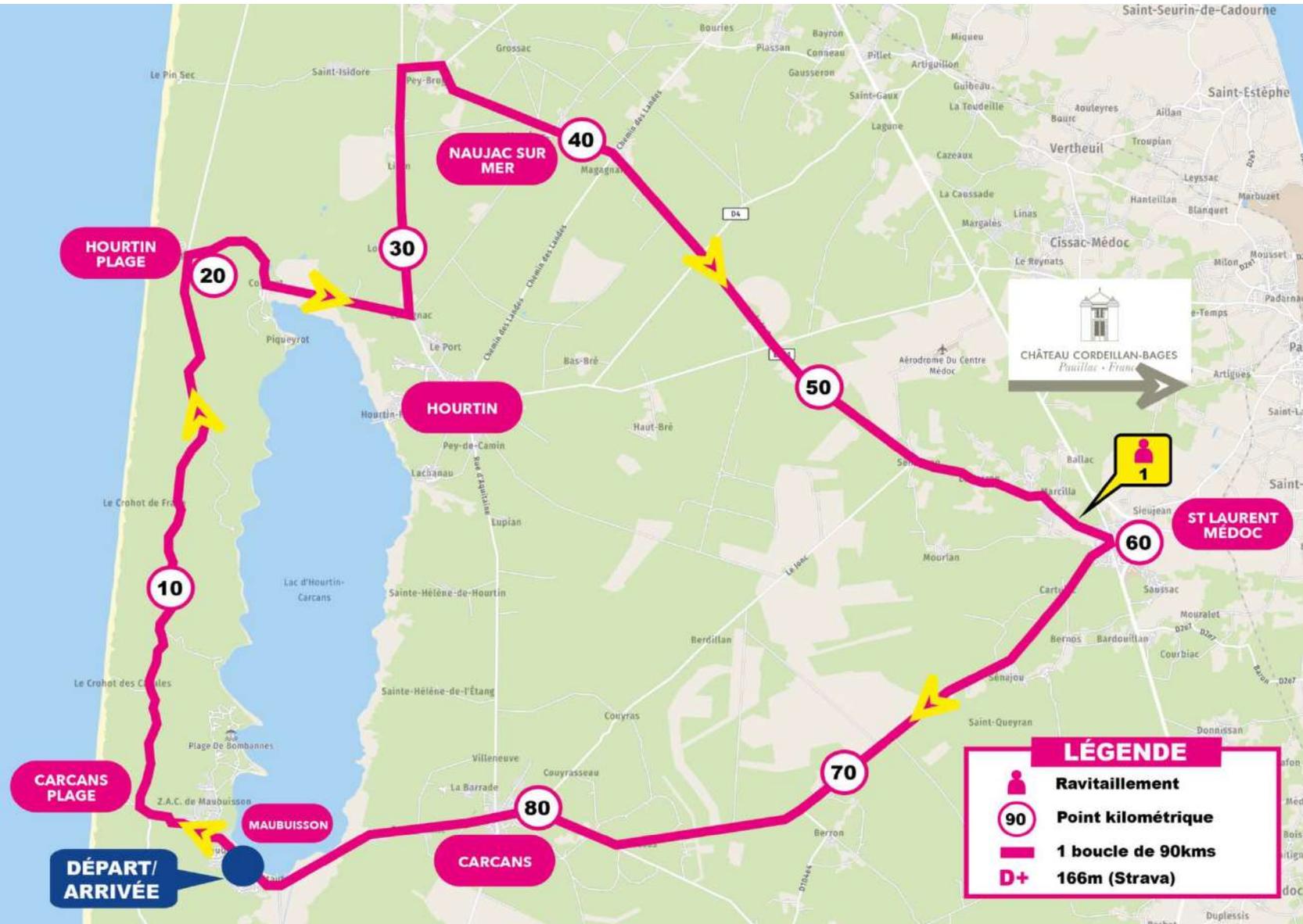
## **TRANSITION T1**

Natation / Vélo

**Seuls le vélo et les chaussures clipsées sur le vélo seront autorisés dans le parc à vélo. Votre casque devra être obligatoirement positionné dans votre sac T1.**

- 1 - L'athlète sort de l'eau en direction du parc à vélo
- 2 - Vous devez prendre votre sac T1, vous changer dans la tente de transition puis reposer le sac à son emplacement.
- 3 - Aller chercher votre vélo **casque sur la tête et jugulaire attachée.**
- 4 - Pousser votre vélo jusqu'à la ligne de montée puis partez faire le parcours

# PARCOURS CYLISTE DISTANCE L - 90KMS



→ Le parcours cycliste est ouvert à la circulation. Il est obligatoire de rester sur le côté droit de la route. Soyez prudents !

→ Le drafting est interdit

→ Le Tadoo devra être collé sur le bras ou le mollet gauche

→ Puce chronométrique cheville gauche

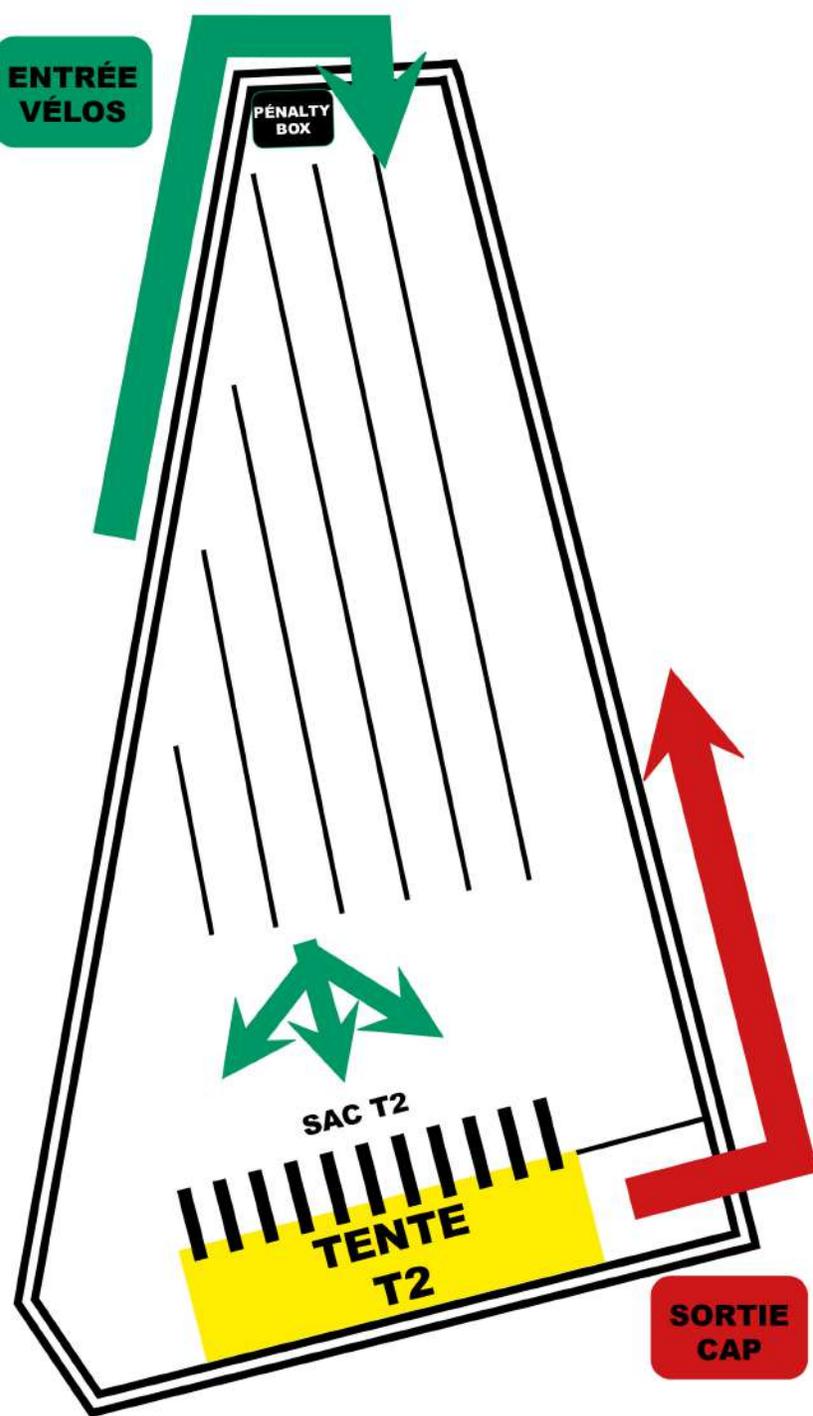
→ Etiquettes dossard à coller sur le casque + la tige de selle

→ 1 seule boucle de 90Kms

→ 14h - Fermeture T2

**ENTRÉE  
VÉLOS**

**PÉNALTY  
BOX**



## **TRANSITION T2**

Vélo / Cap

- 1 - L'athlète rentre dans le parc à vélo le vélo à la main
- 2 - Vous posez le vélo à votre emplacement
- 3 - Vous prenez votre sac T2, casque sur la tête et jugulaire attachée pour vous changer dans la tente de transition
- 4 - Une fois changé vous déposez votre sac T2 à son emplacement
- 5 - Dirigez-vous ensuite vers la sortie pour effectuer les 21Kms de course à pied

### **Distances entre vélos**



# PARCOURS PÉDESTRE DISTANCE L - 21KMS



---> Le dossard doit être positionné devant et bien visible

---> Vous trouverez 5 points de ravitaillements sur le parcours

---> Toute aide extérieure est interdite

---> 2 boucles de 10,5Kms

---> 16h45 - Fermeture de la ligne d'arrivée

**RAVITAILLEMENT**



## RAVITAILLEMENT VÉLO

ISO



BANANE



BARRE



EAU



KM 60



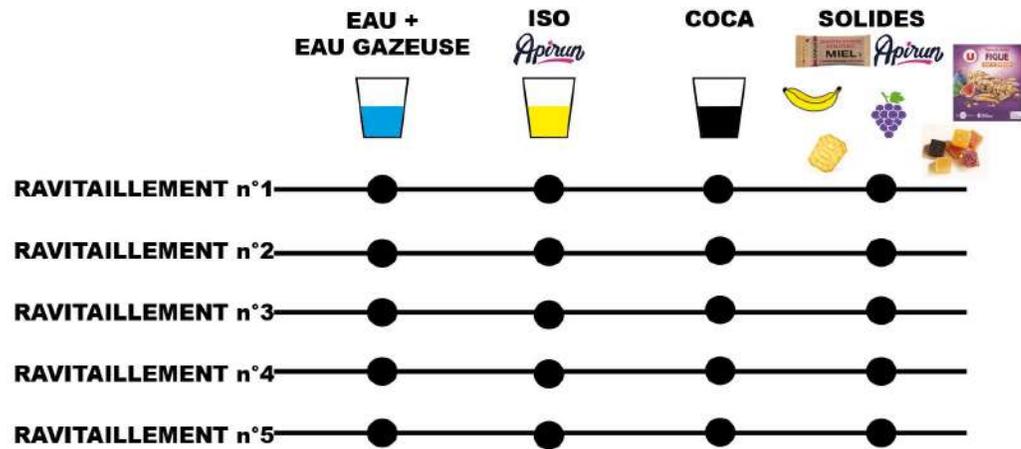
## GESTION DES DÉCHETS / PROPRETÉ

→ Le H&A Frenchman s'engage à trier et recycler vos déchets en collaboration avec le Smicotom

→ Merci de ne pas jeter vos déchets sur les parcours hors zone de propreté et de ravitaillement sous **peine de disqualification**

→ Des zones de propreté seront positionnées avant et après la zone de ravitaillement

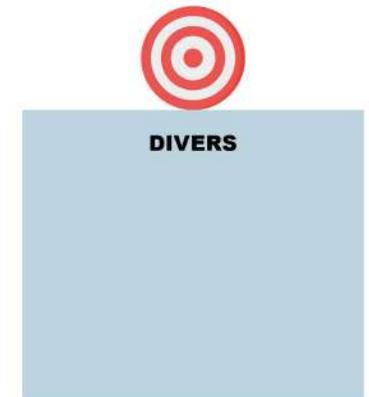
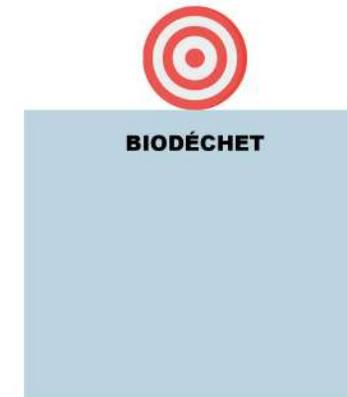
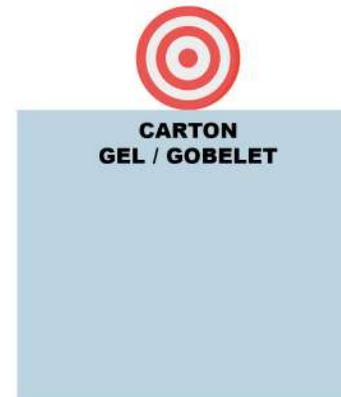
## RAVITAILLEMENT COURSE À PIED



## GESTION DES DÉCHETS / PROPRETÉ

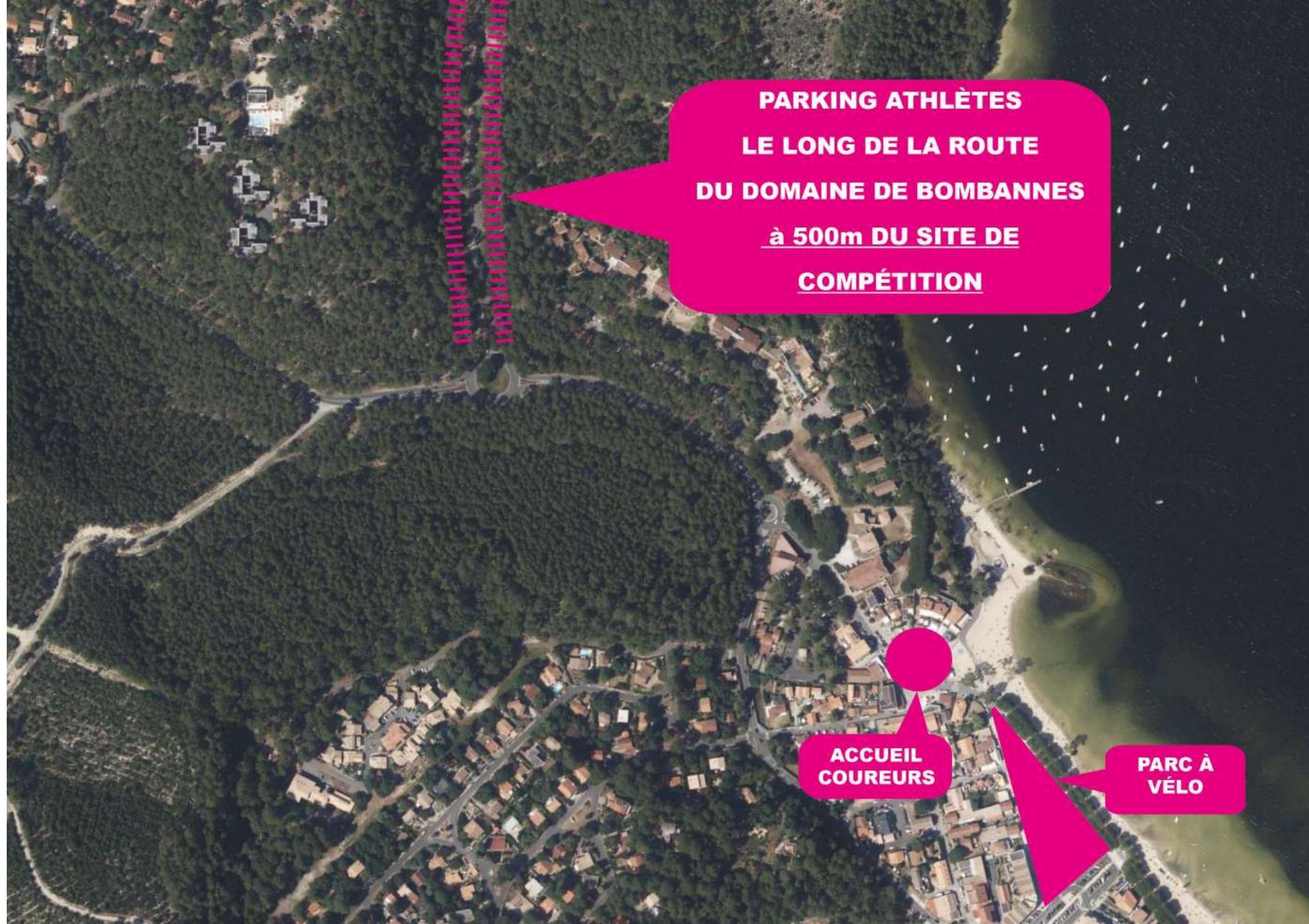
→ Merci de ne pas jeter vos déchets sur les parcours hors zone de propreté et de ravitaillement sous **peine de disqualification**

→ Lors de votre passage sur les points de ravitaillements jeter vos déchets dans le bon bac en visant la cible !



**PARKINGS ATHLÈTES**





**Adresse parking Athlètes :**  
**Route de Bombannes - 33121 Carcans Maubuisson**

# REMISE DES RÉCOMPENSES



# REMISE DES RÉCOMPENSES - 16h30

## PRIZE MONEY - FORMAT L

HOMME	FEMME
1 500€	1 500€
1 000€	1 000€
750€	750€

*Les prix sont soumis à l'impôt correspondant, conformément à la loi française*

1<sup>er</sup> – 2<sup>ème</sup> – 3<sup>ème</sup> au Scratch Homme & Femme

## HOMME & FEMME

20/24
25/29
30/34
35/39
40/44
45/49
50/54
55/59
60/64
65/69
70+

1<sup>er</sup> de chaque catégorie Homme & Femme

➤ Une bouteille de vin

**SE LOGER / SE RESTAURER**



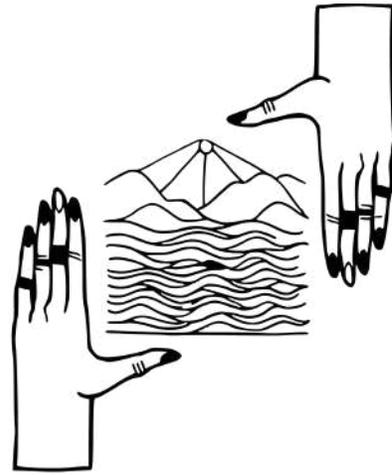
**Préparez votre séjour avec l'Office du Tourisme**



<https://www.medoc-atlantique.com/>

**PHOTOGRAPHE OFFICIEL**





*Huruguen*

P H O T O G R A P H Y

<https://www.huruguen.fr/>

**REMERCIEMENTS**



# Ils soutiennent le H&A FRENCHMAN Triathlon Carcans



**eden**auto



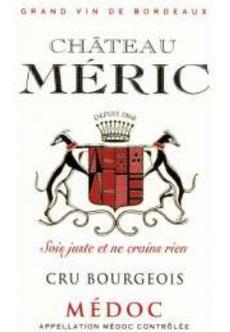
RÉGION  
**Nouvelle-  
Aquitaine**



# Ils soutiennent le H&A FRENCHMAN Triathlon Carcans



# Ils soutiennent le H&A FRENCHMAN Triathlon Carcans





**FIN**

**[www.frenchmantriathlon.com](http://www.frenchmantriathlon.com)**