

16 JUIN 2013  
17<sup>È</sup> ÉDITION

**TRIATHLON**  
Lac des Sapins

Le meilleur de l'homme

Le meilleur de la nature



**15 et 16 JUIN 2013**  
Cublize/69

### **Racines**

Le Triathlon est plus qu'un sport, c'est un engagement.

Un dépassement perpétuel, une recherche, la rencontre de valeurs fortes.

Le Triathlon du Lac des Sapins est l'extension naturelle de tout ce que le triathlon possède de meilleur. C'est l'union du site, de l'organisation, des partenaires, des bénévoles et des participants.

Pendant un week-end, rien ne se combat et tout se rejoint.

On ne court pas contre mais avec les autres.

Notre évènement est unique, sans concessions et sans d'autre bataille que celle que l'on livre contre soi-même.

Un instant unique à la croisée de soi, de l'autre, et de la nature.

### **Alain Dessablons**

Président du Comité  
d'Organisation

### **Michel Falconnier**

Responsable Technique  
de l'Organisation

Le triathlon du lac des Sapins propose un parcours difficile et respectueux de l'environnement.

Les participants, chaque année plus nombreux, profitent de l'occasion pour découvrir les richesses de notre territoire.

Une organisation exemplaire, avec l'appui de très nombreux bénévoles, le sourire et la fierté des triathlètes « finishers » font de cet événement sportif, porteur de valeurs qui me sont chères, un incontournable des adeptes du triathlon.

Je souhaite que cette 17<sup>e</sup> édition rencontre un succès international.

### **Danielle Chuzeville**

Présidente du Conseil général du Rhône

Cette année encore, le Triathlon du Lac des Sapins va constituer l'un des évènements sportifs majeurs de notre territoire, porteur des valeurs qui sont les nôtres, de sportivité, de compétitivité et de dépassement de soi, dans le respect de l'environnement et la valorisation d'un cadre de vie auquel nous sommes tous très attachés.

Bienvenue à tous les athlètes de cette édition 2013 !

### **Pierre Gueydon**

Président de la Communauté de Communes du Pays d'Amplepuis-Thizy

C'est ainsi que nous voyons notre tourisme, ainsi que nous le faisons vivre : avec volonté, force et actions pour l'homme et son environnement.

Le Triathlon du Lac des Sapins puise dans les valeurs sportives et dans nos paysages, il respire et vibre au rythme des épreuves, par et pour nos athlètes.

En 2013, il porte encore plus haut les couleurs multiples d'une terre de nature et de beauté.

### **Paul Buchet**

Président de l'Office de Tourisme du Lac des Sapins et du Pays d'Amplepuis-Thizy



## Sommaire

4/5 Le meilleur de l'homme

6/7 Agir Nature®

8/11 Le meilleur de l'épreuve

12/13 Les plans des parcours

14/15 Le règlement

16/17 Les horaires

18/19 Les partenaires

# Racines



## Le meilleur de l'homme

Athlètes et organisation

# Cœur

**L'organisation de l'épreuve est  
basée sur l'émotion et la rigueur.**

Une émotion partagée par le Comité d'Organisation, les bénévoles et les partenaires.

Une rigueur évidente pour le bien-être et la performance des compétiteurs.

Cette émotion et cette rigueur nous rassemblent et nous animent.

Les arbitres, les organisateurs, les bénévoles chaleureux sont les garants du plaisir des participants, de leur sécurité et de l'ambiance unique de l'évènement.

## Ceux qui font l'épreuve

Nos participants sont le cœur du Triathlon du Lac des Sapins.

Ils l'ont fait naître et ils le font grandir, année après année.

Ce sont leurs efforts qui dictent le sérieux de notre organisation et renouvellent notre plaisir.

A chaque édition, notre volonté est de leur rendre au centuple tout ce qu'ils nous donnent, un triathlon à leur image : beau, intense, sans compromis.

## Ceux qui créent le partage

Les Bénévoles Chaleureux du Triathlon du Lac des Sapins créent la convivialité à chaque seconde de l'évènement.

Ils accueillent, veillent à la sécurité, participent aux ravitaillements et à l'épongeage.

Toujours plus nombreux, ils vont de plus en plus loin dans leur dévouement :

- » Accueil
- » Veille au respect naturel
- » Remise des dossiers
- » Aire de transition
- » Sécurité natation
- » Sécurité circuit vélo et course à pied
- » Ravitaillement natation, vélo, course à pied
- » Postes d'épongeage
- » Accueil sur ligne d'arrivée
- » ...

## Ceux qui vibrent avec nous

Nous accueillons à nouveau en 2013 l'EPIDE, Etablissement Public d'Insertion de la Défense qui, au travers du centre de Meyzieu, participe avec nous à l'organisation du Triathlon. Investi d'une réelle mission pédagogique, cet organisme offre une seconde chance aux jeunes en situation de réinsertion.

Cette action permet à ces jeunes de vivre notre quotidien en participant à l'encadrement de l'évènement dès les quinze jours qui le précèdent.

Le Triathlon du Lac des Sapins est une aventure humaine qui ne connaît d'autre pays que celui du respect et de l'échange.

Avec le concours de ceux qui nous rejoignent, ce sont des passions sans limites qui vibrent à l'unisson.

## Ceux qui nous font vibrer

Nos valeurs vont bien au-delà de la performance : la volonté, la solidarité, le respect.

Le Triathlon du Lac des Sapins encourage et soutient ceux qui croient en ces valeurs comme nous y croyons.

Depuis 1994, l'association **Rêves** permet chaque jour aux enfants et adolescents atteints de maladies graves de réaliser leurs plus beaux rêves.

Parce qu'un enfant malade a besoin de se raccrocher à des projets qui le portent, à croire en ses rêves, le Triathlon du Lac des Sapins est heureux de soutenir **Rêves** dans son action de partage

L'association **Rêves** est reconnue œuvre de bienfaisance et compte plus de 700 bénévoles répartis près de chez vous, dans 30 délégations départementales. A ce jour, 3 000 rêves d'enfants ont été réalisés.

**Plus d'informations : [www.reves.fr](http://www.reves.fr)**





## Agir Nature®

La nature est un acte

**Une gamme d'outils dédiés au respect de l'environnement et destinés à tout type d'évènements sportifs ou autres.**

Agir Nature® est à la fois une marque et une promesse, nées d'un unique constat : le respect naturel n'est pas une idéologie et ne doit pas être un simple discours.



Le Développement Durable doit être actif. A son humble niveau, l'Organisation du Triathlon du Lac des Sapins, soutenue par ses partenaires, a voulu développer des solutions concrètes.

Chaque outil de la gamme apporte :

- | Une réduction significative de l'impact sur l'environnement,
- | Une économie naturelle et humaine dans le cadre de son utilisation,
- | Un confort supplémentaire pour les utilisateurs, organisateurs et participants.

Nous comptons sur vous pour nous aider dans cette voie et contribuer à faire de votre Triathlon une épreuve sportive exemplaire sur les questions liées au respect de l'homme, de la nature et du développement durable.

La motivation de notre Organisation est aussi celle de notre territoire du Pays d'Amplepuis-Thizy, voué à devenir Eco-Territoire à l'horizon 2015.

Avec les efforts de nos partenaires, les remarques des participants, Agir Nature® est appelée à s'enrichir de nouveaux outils, de nouvelles solutions.

L'Organisation du Triathlon du Lac des Sapins est fière d'avoir créé Agir Nature® et invite ceux qui partagent notre volonté à nous contacter pour échanger autour de cette vérité incontournable : la nature est un acte.



Communauté de Communes  
Pays **Amplepuis-Thizy**



# Sève

# Le meilleur de l'épreuve

Confort et sécurité



**Parce que tous les triathètes partagent les mêmes émotions et la même quête de performance, le Triathlon du Lac des Sapins comprend une épreuve Distance M et un parcours Distance L.**

Les triathètes peuvent également courir l'épreuve en équipe sous forme de relais.

Nous mettons en place une formule de course accessible aussi bien aux équipes composées de paratriathètes qu'aux équipes mixtes (paratriathètes et athlètes valides).

L'organisation garantit les meilleures conditions d'accès spécifiquement liées aux différents handicaps.

L'épreuve reste bien sûr ouverte aux athlètes Handisport ou valides et non licenciés FFTRI.

# Souffle

## Celle qui assure le confort

Pour cette 17<sup>e</sup> édition, nous remettons une éco-lingette hypoallergénique et 100 % biodégradable. Chaque participant la conservera pendant toute la course.

Aucune éponge synthétique ne sera jetée. Pas de pollution et une réduction considérable du travail fastidieux de ramassage pour les bénévoles.

Les triathlètes peuvent conserver leur éco-lingette après l'épreuve, pour leurs entraînements par exemple. Son contact doux et sa texture en font un objet que l'on ne jette pas.

Il y a 5 postes d'épongeage sur le circuit Course à Pied (10 pour le Distance L) et 1 à l'arrivée dans l'espace fin de course.

Avant l'éco-lingette, les concurrents devaient récupérer une éponge synthétique à chacun de ces postes. A titre indicatif, 5 660 éponges synthétiques potentiellement polluantes étaient utilisées pour l'épreuve.

En 2013, seulement 1 300 éco-lingettes seront distribuées.

## Ceux qui garantissent la sécurité

Le Triathlon du Lac des Sapins privilégie le confort et la tranquillité d'esprit des compétiteurs.

Les participants se concentrent sur la course, en toute confiance.

2 urgentistes, 7 infirmiers et 19 secouristes assurent une présence permanente et d'une extrême vigilance pendant les parcours.

La société **Dokever**, spécialiste de l'assistance médicale événementielle, renforce par son expertise et ses moyens les garanties de sécurité de l'épreuve.

Pour le bien-être des compétiteurs, l'organisation met en place :

Sur la boucle course à pied

- » Un poste de médicalisation fixe
- » Un poste Kinésithérapeutes et un poste Ostéopathes
- » Une équipe médicale mobile

Sur l'aire de fin de course

- » Un poste de médicalisation fixe
- » Un poste Kinésithérapeutes et un poste Ostéopathes

## Ceux qui nourrissent l'effort

La préparation physique, mentale et nutritionnelle est primordiale à la réalisation de l'effort du triathlète. L'alimentation doit répondre à des besoins très spécifiques quantitativement et qualitativement.

**EffiNov Sport**, gamme de compléments nutritionnels et produits diététiques avant, pendant et après l'effort, est notre Fournisseur Officiel.

**EffiNov Sport** vous proposera sa boisson de l'Effort **Hydraminov Menthe** sur tous les postes de ravitaillement. Afin de mieux récupérer, notre boisson de récupération **EffiNov Animo** sera mise à votre disposition sur le ravitaillement de fin de course.

[www.effinov-nutrition.fr](http://www.effinov-nutrition.fr)



# Le meilleur de l'épreuve



## Ravitaillement

### Natation

- | 150 m après la sortie natation
- | Composition : Thé chaud, Café chaud, eau plate, Coca-cola, Bananes, Pain d'épices

### Cyclisme

- | 3 ravitaillements solides et liquides pour le DM, 6 pour le DL
- | Composition : Sur les 3 postes, Bananes, Pain d'épices, Sucre, Raisins secs, Coca-cola et Hydraminov Menthe en libre service
- | en gobelet : Chapelle de Mardore et Meaux-la-Montagne, eau en bidon 650 ml

### Course à pied

- | 6 ravitaillements solides et liquides DM, 12 pour le DL
- | Composition : Eau plate en gobelet, Coca-cola, Bananes, Pommes, Pain d'épices, Chocolat, Sucre, Raisins secs, Hydraminov Menthe
- | Fromage, biscuits salés, pain

### Fin de Course

- ATTENTION ! A votre entrée dans la zone de fin de course, nous vous remettons un gobelet à usage perpétuel et recyclable. Ce gobelet sera exigé à votre sortie en échange de votre cadeau souvenir de la course. Ce dispositif nous permet de réduire l'usage de gobelets biodégradables
- | Composition : Eau plate, Eau gazeuse, Coca-cola, Bananes, Pommes, Pain d'épices, Chocolat, Sucre, Raisins secs, EffiNov Animo
  - | Fromage, biscuits salés, pain

## Distance L

- | 3 kilomètres de natation
- | 100 kilomètres de vélo
- | 20 kilomètres de course à pied

## Distance M

- | 1 500 mètres de natation
- | 50 kilomètres de vélo
- | 10 kilomètres de course à pied



## Jours J-1 et J : à savoir

- | Le stationnement est prévu sur le parking côté plage du site du Lac des Sapins
- | Le retrait des dossards s'effectue dans le village exposants côté plage
  - » Samedi de 14h30 à 18h30
  - » Dimanche de 6h00 à 8h00
- | **N'oubliez pas :**
  - » Votre licence originale 2013 et celle de votre collègue si vous retirez son dossard
  - » Une pièce d'identité
  - » Un chèque de 20 € pour la caution de votre puce
- | Placez votre numéro de dossard sur la tige de selle
- | Préparez votre vélo, votre casque, vos affaires personnelles.  
Placez-les dans l'aire de transition
- | Déposez votre matériel dans l'aire de transition :
  - » Samedi de 14h30 à 18h30 - Fermeture 19h
  - » Dimanche de 6h30 à 8h30
- | Repérez le sens de circulation dans l'aire de transition
- | Repérez les départs et arrivées des différents parcours
- | Visitez les différents exposants du village
- | Assistez au briefing des courses sur la scène dans le village à 19h00
- | Pour ceux qui ont réservé, Pasta Party à partir de 19h45 à l'Auberge de la Voisinée, côté digue (ne pas oublier votre ticket repas)





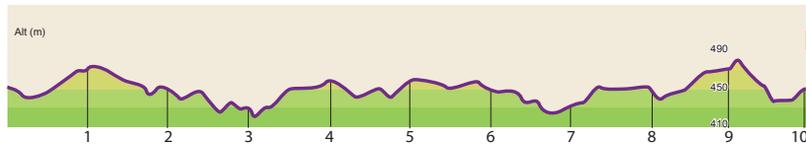
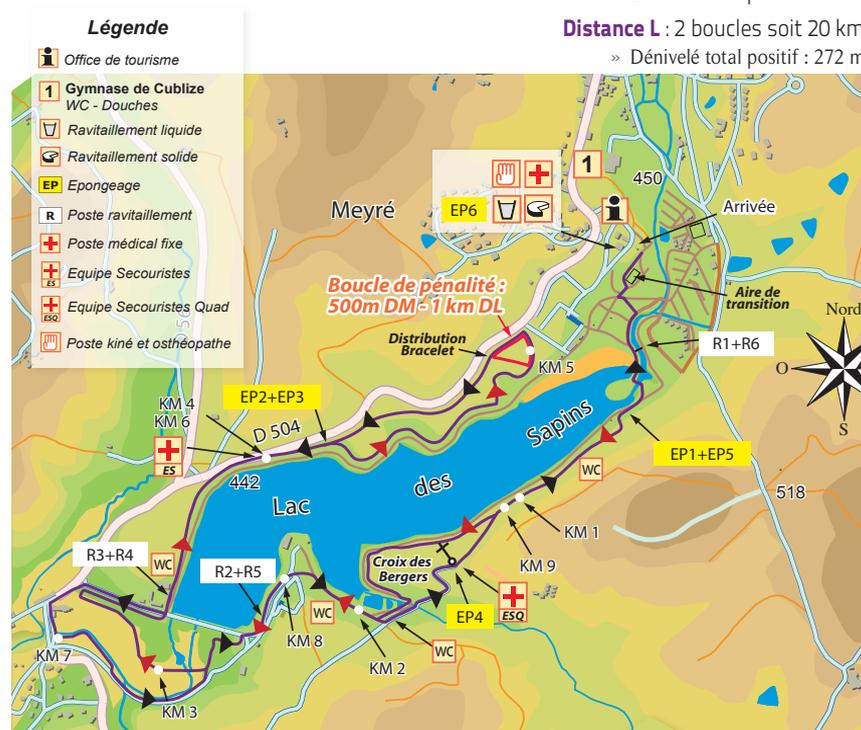
## Parcours Course à pied

**Distance M** : 1 boucle soit 10 km

» Dénivelé total positif : 136 m

**Distance L** : 2 boucles soit 20 km

» Dénivelé total positif : 272 m



# Le règlement

Les concurrents se conforment au cahier des charges de la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) et au règlement de l'épreuve.

## INDIVIDUELS

Distance M et Distance L : Epreuves ouvertes aux licenciés FFTRI compétition 2013.

| Pour les non licenciés FFTRI :

- » Le DM est accessible à partir de juniors nés en 1995 et avant (avec un Pass Journée Compétition + certificat médical de moins d'un an à la date du 16 juin et comportant la mention «Apte à la pratique en compétition du Triathlon»)
- » Le DL est accessible à partir de seniors nés en 1993 et avant (avec un Pass Journée Compétition + certificat médical de moins d'un an à la date du 16 juin et comportant la mention «Apte à la pratique en compétition du Triathlon»)
- » (Code du sport - Réglementation Sportive FFTRI 2012 / 2013)

## RELAIS

Possibilité de constituer une équipe en relais sur les deux formats de distance avec seulement 2 concurrents, cependant, celui qui effectuera les 2 épreuves doit remplir les conditions qui suivent :

Distance M : celui qui fait 2 épreuves doit être impérativement junior, sénior ou vétéran.

Distance L : celui qui fait 2 épreuves doit être impérativement sénior ou vétéran.

**NAGEUR**, seule la licence FFN 2013 vous dispense du certificat médical pour la partie natation.

- » Pour le DM, vous devez obligatoirement être MINIME (né en 1999 et avant)
- » Pour le DL, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1997 et avant)

**CYCLISTE**, seule la licence FFC 2013 vous dispense du certificat médical pour la partie vélo.

- » Pour le DM, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1997 et avant)
- » Pour le DL, vous devez obligatoirement être JUNIOR (né en 1995 et avant)

**COUREUR A PIED**, seule la licence FFA 2013 vous dispense du certificat médical pour la partie course à pied.

- » Pour le DM, vous devez obligatoirement être CADET (né en 1997 et avant)
- » Pour le DL, vous devez obligatoirement être JUNIOR (né en 1995 et avant)

**Attention :** Le certificat médical doit avoir moins d'un an à la date du 16 juin et comporter la mention « Apte à la pratique en compétition de la Natation ou du Vélo ou de la Course à pied » .

## TITRES DE CHAMPIONS RHÔNE-ALPES

Sur le Distance M seront attribués les titres de Champions/Championnes de ligue Rhône-Alpes individuels Sénior et Master.

## BRACELET

Lors du retrait des dossards, un bracelet sera fixé au poignet de chaque triathlète. Il sera exigé pour l'entrée et la sortie de l'aire de transition, l'accès aux douches du gymnase et de l'Office de Tourisme.

## CHRONOMETRIE ET PUCE

La puce se fixe à la cheville gauche avant le départ natation (Restitution dans l'aire de fin de course). Elle permet de donner les temps à l'arrivée. Un chèque de caution de 20 € sera demandé lors du retrait de votre dossard. Pour les équipes, la puce fait office de témoin de relais dans l'aire de transition.

## NO DRAFTING, NO ASSISTANCE

Le triathlon est un sport individuel où les efforts consentis à l'entraînement doivent aboutir en compétition sur un résultat personnel.

**No drafting, No assistance.** Soyez fort et sport dans l'effort, acceptez les règles, votre performance n'en sera que plus belle.

## MEDICAL

L'assistance médicale a toute autorité pour arrêter durant l'épreuve les concurrents présentant des symptômes indiquant un risque pour leur santé.

## DEVELOPPEMENT DURABLE

Tout abandon de déchets et emballages divers hors des zones prévues à cet effet est interdit. Ce geste ne correspond pas à l'éthique de notre épreuve et de plus démontre un irrespect du travail des bénévoles.

Pour nous, une telle attitude devrait entraîner la disqualification pure et simple de son auteur.

Après chaque poste de ravitaillement, vous disposez d'une zone de propreté identifiée sur laquelle vous pouvez abandonner vos déchets et emballages divers. Ces zones sont identifiées par un panneau « début de zone de propreté » et un panneau « fin de zone de propreté ».

## ECO-LINGETTES

L'Organisation fournit aux participants, à la sortie de l'aire de transition au départ de la course à pied, une éco-lingette permanente utilisable pendant toute l'épreuve. L'éco-lingette est hypoallergénique et 100 % biodégradable.

Aucune autre Eco-lingette ne sera fournie pendant les parcours, les postes d'épongeage délivrant uniquement de l'eau.

Ainsi, il est de la responsabilité de chaque participant de veiller à conserver son éco-lingette pendant l'épreuve.

## LOTS ET CADEAUX

Vous aurez pour toutes et tous inscrit(e)s le souvenir de l'épreuve remis à votre passage sur la ligne d'arrivée.

Pour les podiums, en fidélité à l'esprit de l'organisation depuis 1997, pas de grille financière mais des lots et cadeaux à hauteur de la générosité de nos partenaires.

Attention, l'absence du concurrent concerné par le podium lors de la remise des prix entraîne la perte pure et simple de sa dotation.

### Sont récompensés pour le DM comme pour le DL :

- » Femmes scratch : 1<sup>ère</sup> à la 5<sup>ème</sup>
- » Femmes vétéranes scratch : 1<sup>ère</sup> à la 3<sup>ème</sup>
- » Hommes scratch : 1<sup>er</sup> au 10<sup>ème</sup>
- » Hommes vétérans scratch: 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup>
- » Relais scratch : 1<sup>ère</sup> équipe uniquement

## DROITS D'INSCRIPTION

Attention **Supplément de 5 €** pour tous les bulletins d'inscription **reçus après le 10 mai**.

**Supplément de 10 €** pour tous les bulletins d'inscription **reçus après le 24 mai**. Clôture des inscriptions le 10 juin ou dès que le quota par épreuve défini par l'organisation sera atteint.

### INDIVIDUEL

- » Pour le DM : 30 €
- » Pour le DL : 67 €
- » Non licenciés FFTRI ,  
PASS JOURNEE COMPETITION obligatoire soit :  
pour le DM = 30 + 42 € & pour le DL = 67 + 62 €

### RELAIS

- » Pour le DM : 45 € pour l'équipe
- » Pour le DL : 102 € pour l'équipe
- » Non licenciés FFTRI ,  
PASS JOURNEE COMPETITION obligatoire : chaque équipier ne disposant pas d'une licence FFTRI "pratique" en cours de validité doit faire l'acquisition d'un PASS à 3,50 € pour le DM et 3,50 € pour le DL.

Inscription en ligne sur le site  
[www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com) (Ce service est facturé)



# Les horaires

## Samedi

|  |               |
|--|---------------|
| Ouverture du village Triathlon samedi  | 14h00 à 18h30 |
| Ouverture du village Triathlon dimanche  | 7h00 à 18h00  |
| Retrait des dossards DM, DL  | 14h30 à 18h30 |
| Ouverture aire de transition, contrôle, dépôt des vélos jusqu'à 18h30 et fermeture à 19h00 | 14h30 à 19h00 |
| Briefing des courses sur la scène dans le village  | 19h00         |
| Pasta Party uniquement sur réservation à l'Auberge de la Voisinée (côté digue du lac)      | 19h45 à 21h30 |



## Dimanche

|   | DM                | DL          |
|---|-------------------|-------------|
| Retrait des dossards DM, DL   | 6h00 à 8h00       | 6h00 à 8h00 |
| Ouverture de l'aire de transition (dernière admission 8h30)                       | 6h30              | 6h30        |
| Fermeture de l'aire de transition 8h45  |                   |             |
| Accès à la zone d'échauffement Natation   | 8h00              | 8h00        |
| Ouverture des accès aux sas de départ   | 8h30              | 9h00        |
| Briefing d'avant course   | 9h00              | 9h15        |
| Mise en place sur la ligne de Départ  | 9h10              | 9h25        |
| <b>Départ de la course</b>  | <b>9h15</b>       | <b>9h30</b> |
| Sortie du premier en Natation   | 9h38              | 10h06       |
| Heure limite Natation   | 10h10             | 11h00       |
| Départ du premier Vélo  | 9h43              | 10h11       |
| Heure limite sortie du dernier Vélo   | 10h20             | 11h10       |
| Arrivée du premier Vélo   | 11h10             | 13h10       |
| Heure limite Vélo   | 13h20             | 15h50       |
| Départ du premier coureur à pied  | 11h12             | 13h12       |
| Heure limite de départ du dernier coureur à pied                                  | 13h30             | 16h00       |
| Arrivée du premier concurrent   | 11h55             | 14h30       |
| Arrivée de la première concurrente  | 12h25             | 15h20       |
| Arrivée du dernier concurrent   | 15h20             | 18h30*      |
| Protocole de remise des prix  | 15h00             | 16h00       |
| Heure d'accès à l'aire de transition pour retirer son matériel                    | 13h00             | 16h00       |
| Heure limite course à pied  | 15h20             | 18h30*      |
| Restitution de la puce et de votre chèque de caution dans l'aire de fin de course | à partir de 12h00 |             |

\* A partir de 17h45, départ du véhicule balais, tout concurrent qui sera encore sur la boucle de course à pied se verra ôter son dossard et accompagner à la zone de récupération de fin de course.



# Les partenaires



Communauté de Communes  
Pays **Amplepuis-Thizy**





Le Triathlon du Lac des Sapins remercie les partenaires qui lui permettent d'offrir le meilleur à ses participants.

En soufflant nos dix-sept bougies, nous saluons l'engagement et l'investissement des élus de la Communauté de Communes du Pays d'Amplepuis-Thizy et du Département du Rhône, qui nous soutiennent indéfectiblement depuis la naissance de l'épreuve.



terre de running





## RHÔNE VACANCES - Activités sportives dans le Rhône

Du 8 juillet au 2 août 2013

### Lac des sapins à Cublize

|                    |                     |            |               |                 |            |
|--------------------|---------------------|------------|---------------|-----------------|------------|
| <b>Multisports</b> | 8 juillet au 2 août | 8 à 14 ans | <b>Boxe</b>   | 8 au 26 juillet | 8 à 16 ans |
| <b>Aviron</b>      | 8 au 26 juillet     | dès 10ans  | <b>Roller</b> | 8 au 26 juillet | 8 à 16 ans |
| <b>Escrime</b>     | 8 au 26 juillet     | 7 à 15 ans | <b>Rugby</b>  | 8 au 26 juillet | 7 à 18 ans |
| <b>Échecs</b>      | 8 au 26 juillet     | 6 à 16 ans | <b>VTT</b>    | 8 au 26 juillet | 8 à 14 ans |

[www.rhone.fr](http://www.rhone.fr)