

Briefing de course

Un briefing de course oral le jour de la course est très souvent une phase traversée dans le brouhaha et la relative indifférence du fait de la (gentille) pression qui monte et des banalités qui s'y disent. Les circonstances actuelles nous obligent à le rendre manuscrit. Alors, soyez sympa, lisez le, au p'tit dej, à la pause-café, ou même comme histoire à vos enfants, car il y aura interro orale avant le départ !

Le triathlon du Pays de Saint Marcellin est une épreuve par équipe (de 3 à 5) de format S (700/20/5) courue en contre la montre et présentée par la suite.

Les retraits de dossards se feront sur site, extérieur, à partir de 7h15. Possibilité de retirer la veille au soir à partir de 18h30 jusqu'à 19h30, sur site également.

Vous pourrez déposer vos montures dans le parc de 7h45 à 9h20.

Les premiers départs seront ceux des para triathlètes à 9h30, suivi à 10h15 du reste des équipes. Votre horaire de départ vous sera communiqué à la remise de dossards.

Natation :

Une horloge numérique /Chronomètre vous donnera une indication sur votre heure de départ. 700m de natation en bassin 25m soit 14 allers retours. N'essayer pas de compter les carreaux, c'est un liner...Un bénévole assurera le comptage mais ne pourra vous indiquer que les derniers 50m. Un départ dans la même ligne ayant lieu toutes les douze minutes, vous pourrez être amenés à partager la ligne avec une autre équipe. Au-delà, cela sera apparenté à de la provocation en cette période de distanciation... Ressortez de la piscine groupés. Une poubelle sera sur votre cheminement de sortie afin de récupérer votre bonnet. Attention de ne pas glisser sur les plages, malgré la présence de tapis.

Vélo :

Une fois dans le parc, veillez à ne pas gêner les autres équipes dans le parc. Vous devrez tous porter une tenue identique pour la suite de l'épreuve. Vous devrez vous présenter groupés dans le sas de départ et ne pourrez monter sur le vélo qu'une fois la ligne de fin de transition matérialisée au sol franchie. Le parcours se déroule sur des routes ouvertes à la circulation, veillez à respecter les consignes des signaleurs, présents pour votre sécurité. Le départ est relativement plat dans les 4 premier km pour vous échauffer. Vous traverserez avec prudence le village de Chatte et son marché du Dimanche où de très bon producteur vous proposent... Pardon, vous n'aurez pas le temps, revenez une prochaine fois ! La route devient ensuite plus vallonnée. Après la côte de Cabaret Neuf, vous gagnez une courte mais rapide descente, attention notamment en cas de pluie. Vous abordez ensuite un long faux plat montant en direction de St Antoine. Soyez très attentifs aux signaleurs présents s'agissant pour vous signaler le danger et ralentissez à la redescente avec un virage en épingle sur la gauche très serré et parfois piégeux. Vous partirez ensuite direction Saint Bonnet de

Chavagne dans une partie plutôt rapide mais au revêtement plutôt irrégulier. Envoyez les watts mais gardez votre droite ! Après avoir rejoint la route de Montagne, vous avez droit à une dernière difficulté (km 15) qui vous ramène sur le village de Chatte. Vous revenez en zone « urbaine », assez sinueuse, avec des carrefours fréquentés à aborder. Des signaleurs seront là pour vous, prenez le temps de les saluer, cela leur fera chaud au cœur... Une fois le dernier rond-point abordé, c'est le retour direction l'Olympide, avec 2 lignes droites où les grosses cuisses auront loisirs à s'exprimer. Le retour toujours groupés est impératif. Si un de vos équipiers est lâché et que vous avez fait le choix de partir sans lui pour la suite, signalez-le aux arbitres. Vous regagnez ensuite votre box sans gêner les autres équipes et pouvez transiter vers la partie course à pieds.

Cap

Et c'est parti pour une boucle de 5km de course à pieds 98% goudron/2% terre. Toute petite nouveauté cette année, on ne traversera pas les pépinières, des tracteurs avec charrues l'ayant fait avant vous. La fameuse côte des héliantes (km 2.5) est quant à elle toujours au programme, et pique toujours autant ! Un ravitaillement liquide vous sera proposé. La suite n'est que « plaisir » pour gagner la ligne d'arrivée. Là, une bière ou une limonade bien méritée vous attendra, bien qu'aux vues de la météo, le vin chaud s'imposerait plutôt...

Comme mentionné précédemment, des bénévoles seront là tout au long de votre course pour vous aider dans votre progression et assurer votre sécurité. La course n'aurait pas lieu sans eux. Un signe, un bonjour, merci, un SOURIRE, toute attention (gentille) que vous leur porterez sera le plus beau des remerciements et garantira la continuité de notre épreuve dans le futur.

Merci de votre attention

La direction de course

ACO Triathlon