GUIDE DU TRIATHLÈTE 2021

TOURS'NMAN

le défi des Rois

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON INDRE-ET-LOIRE

TRIATHLONS

L M S XS

19 › 20 JUIN 2021

TOURS

Design : 3 Bonjourmarine – Photos : Cédric & Christophe.

www.toursnman.com

#TOURSNMAN

@TOURSNMAN_TRIATHLON

VILLE DE TOURS

TOURAINE LE DÉPARTEMENT

Tours métropole Val de Loire

Arnicrème Boiron

Crédit Mutuel

BC BODYCROSS

Deloitte.

la Nouvelle République VousNousEnsemble

RTL2 LE SON POP-ROCK

PROTOCOLE **SANITAIRE**

L'équipe du TOURS'NMAN® souhaite organiser une épreuve sûre pour ses athlètes, ses bénévoles et ses prestataires.

Il y aura donc deux bulles sanitaires. La première au niveau du Stade de la vallée du Cher, la seconde au niveau du Pôle Nautique. A l'entrée de chaque bulle, des points de contrôle, seront disposés pour contrôler les Pass Sanitaires de chacun et leur remettre un bracelet de couleur. Un Pass Sanitaire, c'est une vaccination complète ou bien un test négatif (Antigénique ou RT-PCR) de moins de 72 heures, soit à partir du jeudi 17 juin.

Le public sera interdit dans ces deux espaces. Au niveau du Stade, il y aura les dossards, l'équipe médicale, et l'arrivée (qui servira pour toutes les courses). Au niveau du Pôle Nautique, le départ, et les Parcs à vélo des courses du samedi XS et S. Le public sera autorisé, dans le respect des règles sanitaires nationales en vigueur à la date du 20 juin, sur les parcours vélo et course à pied.

Les athlètes inscrits sur l'une des quatre courses devront présenter leur Pass Sanitaire pour récupérer leur dossard. Aucune dérogation ne sera autorisée.
Les bénévoles présents sur les parcours vélo et course à pied, qui n'aurons donc pas de contact direct avec les athlètes, n'auront pas d'obligation de Pass Sanitaires, mais ils recevront un masque par tranche de 4 heures. Pour tous les autres, il faudra aussi présenter un Pass Sanitaire.

Pour éviter les regroupements, notamment au niveau du retrait des dossards, tous les inscrits résidants à moins de 40 km de Tours sont fortement incités à venir retirer leur dossard le vendredi entre 16h et 20h30. Pour les autres, retrait le samedi entre 10h et 20h. Le créneau de 12h à 16h sera le plus dense, nous vous conseillons donc de venir avant ou après pour récupérer votre dossard.

Vous recevrez un mail la semaine précédente, avec le N° du comptoir pour récupérer votre dossard.

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE
TRIATHLON
INDRE-ET-LOIRE

Chaque triathlète inscrit, devra venir chercher lui-même son dossard, il récupérera par la même occasion son bracelet (indispensable pour déposer son vélo et aller au départ natation). La seule exception sera pour les sélectifs jeunes du samedi ou un seul représentant par club (qui devra avoir présenté son Pass Sanitaire) viendra dans le barnum chercher les dossards. En revanche tous les jeunes devront passer au contrôle pour récupérer leur bracelet.

La procédure de départ ayant été modifiée par la préfecture, nous organiserons 3 vagues de 500 athlètes sur le L et une seule vague de 500 athlètes sur le M. Vous recevrez donc un bonnet de couleur spécifique par vague. Premier départ du L à 8h00 en Rolling Start. Premier départ du M à 11h00.

Le triathlon se déroulera en semi-autonomie, c'est-à-dire que nous vous donnerons le ravitaillement solide avec les dossards, et il y aura un seul ravitaillement sur le parcours vélo L (Pont Saint-Sauveur 43 km) avec uniquement des bidons d'eau ou eau + électrolytes. Pas de ravitaillement sur le parcours vélo M. Sur la partie Course à Pied, 4 ravitaillements par boucle à pied, avec uniquement de l'eau + coca + boisson énergétique.
Pas de ravitaillement parcours vélo pour le S et XS (uniquement si forte chaleur).

Il sera interdit de se servir aux ravitaillements, ce seront les bénévoles qui donneront les gobelets.

A l'arrivée, le concurrent devra avancer après avoir franchi la ligne d'arrivée, pour récupérer son sac de ravitaillement final, sa médaille (M et L) et son lot finisher (L).
Un masque vous sera donné dès le franchissement de la ligne d'arrivée, il sera a porté dans toute la zone du Stade de la Vallée du Cher.
Il devra ensuite se diriger vers les zones prévues à cet effet (table de 6 personnes).
Il n'y aura malheureusement pas cette année de kinés pour la récupération.

Les remises des récompenses se dérouleront directement après l'arrivée de l'ensemble des récipiendaires. Les lots, seront déposés sur les marches des podiums.

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE
TRIATHLON
INDRE-ET-LOIRE

LE MOT DU **MAIRE**

A Tours, le sport est un art de vivre aussi bien en loisir que pour les athlètes confirmés. Pour ces passionnés toujours plus nombreux Tours accueille chaque année de nombreuses compétitions et événements sportifs qui assurent du beau spectacle.

Désormais, un Triathlon grand format régional se tient à Tours, capitale des châteaux de la Loire. TOURS'NMAN® assurément manquait dans le paysage sportif de notre territoire. Dès la première édition en 2018 il a trouvé son public. Le secret : rassembler sur deux jours près de 1 500 athlètes, 8 000 spectateurs sur un parcours entre les rives du Cher et notre patrimoine exceptionnel.

Et quel plus beau nom de baptême que celui de "défi des Rois". Ce grand rendez-vous ne manque pas de panache.

Dépassement de soi et respect des autres, endurance et bien être, le Triathlon concentre toutes les grandes valeurs du sport. Cette année, un nouveau format d'initiation accessible à tous est proposé.

Je souhaite saluer le travail du Comité Départemental de Triathlon 37, soutenu par l'expertise de Tours Evènements, et surtout l'extraordinaire mobilisation de 800 bénévoles, indispensables à la bonne organisation de la journée.

TOURS'NMAN® c'est le nouveau grand rendez-vous sportif du début de l'été à Tours. A ne pas manquer.

Bonne course et bonnes transitions à toutes et à tous !

Sportivement,

Emmanuel DENIS
Maire de Tours

LE MOT DE **L'ORGANISATEUR**

Quelle joie !

C'est un immense bonheur de pouvoir vous dire : Rendez-vous les 19 et 20 juin au Stade la vallée du Cher !

Après 18 mois d'incertitude, un report et tant de contraintes, nous sommes tous heureux de vous retrouver pour parler TRIATHLON.

Le programme de cette 3ème édition sera riche, et complet, même si nous aurions aimé mettre en place plus d'animations pour la découverte de notre beau sport.

La grande déception, c'est que nous devrons opérer dans un huis clos partiel. En effet, avec notre jauge d'inscrits, nous ne pouvons accueillir de public autour de la ligne d'arrivée ainsi que pour le départ. C'est un moindre mal pour les concurrents, mais la fête sera un peu moins joyeuse.

Nous aurons l'honneur d'accueillir les sélectifs jeunes pour les championnats de France de Triathlon. Les meilleurs jeunes de la Ligue du Centre seront prêts à en découdre pour se qualifier pour aller à Angers mi-juillet.

Je n'oublie pas, bien sûr notre coordinateur, notre directeur de course, l'ensemble des Team Leader, la Team Bénévole qui m'ont suivi (quelques fois en me prenant pour un fou) pour être prêt le jour J.

Les équipes de la ville de Tours, de toutes les communes traversées, de la Métropole et du Conseil Départemental nous ont aussi beaucoup aidé. Nos partenaires qui nous ont soutenus sans avoir de garantie sont aussi à remercier.

Un grand merci aussi à tous les concurrents qui se sont inscrits très tôt, souvent sans aucune certitude concernant les possibilités d'entrainement.

Profitons de cette reprise tout en gardant à l'esprit, que la bataille sanitaire n'est pas encore totalement gagnée.

Nicolas Hay
Organisateur du TOURS'NMAN®

SOMMAIRE

QUELQUES POINTS DE **RÈGLEMENTS** **8**

PLAN GÉNÉRAL DU **SITE** **12–13**

PLAN D'ACCÈS AU **SITE** **14**

LES **BÉNÉVOLES** **16**

LE **XS** DU **TOURS'NMAN®** **18**

LE **S** DU **TOURS'NMAN®** **19**

RETRAIT DES **DOSSARDS** **20**

BRIEFING DE **COURSE** **22**

DÉPÔT DES **VÉLOS** **22–23**

JOUR DE LA **COURSE** **24**

INFORMATIONS **NATATION** **26–27**

INFORMATIONS **VÉLO** **28–30**

INFORMATIONS **COURSE À PIED** **31–33**

FINISH **LINE PARTY** **34**

ZONE **APRÈS COURSE** **34**

CÉRÉMONIE DES **RÉCOMPENSES** **34**

RÉSULTATS **36**

ANNEXES **36**

PROGRAMME

Voici le programme de ce triathlon qui se déroulera sur 2 jours
(sous réserve de modifications)

VENDREDI 18 JUIN 2021

16h00-20h00	Retrait des dossards pour les personnes les plus proches de Tours *Il y aura surement de longues files d'attente le samedi pour récupérer son accréditation, puis son dossard. Nous conseillons très vivement, à tous ceux qui peuvent venir le vendredi après-midi, de le faire.*

SAMEDI 19 JUIN 2021

10h00	Ouverture du village
10h00-20h00	Remise des dossards, toutes courses
13h40	Départ du Triathlon XS – Sélectif ligue
14h00	Départ du Triathlon XS – Open
15h20	Départ du S – Sélectif ligue
15h30	Podium XS – Open
16h00	Départ du S – Open
17h15	Podium Sélectif ligue
17h30	Point Presse
18h00	Podium S – Open
20h00	Fermeture du Village

DIMANCHE 20 JUIN 2021

6h00	Ouverture du village
6h30-7h00	Remise des dossards L (sur dérogation)
8h00	Départ du Triathlon L
7h00-9h00	Remise des dossards M (sur dérogation)
11h00	Départ du M
	Podium du M et du L
18h30	Fermeture du Village
18h30-22h00	Soirée bénévoles

QUELQUES POINTS DE **RÈGLEMENTS**

RÈGLES FÉDÉRALES / RÈGLEMENT FFTRI

La manifestation TOURS'NMAN® est composée de 4 épreuves (XS et S le samedi, et M et L le dimanche), toutes sont agréées par la Fédération Française de Triathlon. A ce titre la Règlementation Sportive du TOURS'NMAN® est celle de la Fédération Française de Triathlon "FFTRI", en vigueur le jour de la manifestation.
Les concurrents s'engagent à respecter sans réserve la RS.

RÈGLES SPÉCIFIQUES DE COURSE L ET M

Un sac vestiaire sera remis à tous les concurrents des courses M et L afin de déposer leurs effets personnels dans une consigne avant le départ.
Départ natation
Transition (L et M) : Les concurrents devront parcourir les 450 m qui séparent la sortie du Cher jusqu'à l'aire de transition. La nudité est interdite dans l'aire de transition. Leurs affaires de natation devront rester au pied de leur vélo sans déborder, sous peine de pénalité. Après leur arrivée, les concurrents récupèreront (sur présentation du dossard) leur sac de transition. Les vélos et autres affaires seront récupérés contre la puce chronométrique.

RÈGLES SPÉCIFIQUES DE COURSE S ET XS

Un espace dans le Parc à vélo sera dédié aux sacs des XS et S. Ils seront récupérés après la course sur présentation du dossard (étiquette avec le N° du dossard collée sur le sac)

SANCTIONS ET PÉNALITÉS

Les sanctions et pénalités possibles sont celles prévues par la Réglementation Sportive 2021 de la FFTRI. Les arbitres veillent scrupuleusement à ce que le règlement soit respecté et comptent aussi sur le meilleur esprit sportif.

LISTE DES INFRACTIONS ET SANCTIONS NON EXHAUSTIVE

Les arbitres peuvent donner les cartons rouges, jaunes ou bleus.

CARTON ROUGE

- Disqualification immédiate – remise de dossard à l'arbitre et arrêt de la course
- Comportement insultant et/ou anti-sportif
- Refus de se mettre en conformité
- Dossard coupé sans possibilité d'en changer
- Assistance ou dépannage par un tiers
- Non-respect du code de la route
- Mauvais comportement envers les arbitres, bénévoles, spectateurs, organisateurs...
- Ravitaillement hors zones prévues
- Jet de déchet et/ou abandon de matériel hors "Zone de Propreté"
- Drafting caractérisé, gêne volontaire entre concurrent, parcours coupé

CARTON BLEU ÉPREUVES L ET M
Appliqué en cas de non-respect de l'aspiration abri 12 m pour le L 7 m pour le M

- Pénalité de 5 min par carton Bleu
- Pénalité de 10 min pour 2 cartons bleus
- Le 3ème carton bleu est disqualificatif pour le L
- Le 2ème carton bleu est disqualificatif pour le M
- ...

CARTON JAUNE – STOP & GO

- Demande de remise en conformité
- Dossard mal positionné ou plié
- Vélo mal rangé dans le parc
- ...

MISE HORS COURSE et/ou NON CLASSE (sans présentation de carton rouge)
Perte ou absence de dossard à l'arrivée.
L'athlète n'a pas effectué sa ou ses pénalité(s).
Aucune protestation n'est autorisée contre une décision de disqualification de la part du corps arbitral. Les arbitres sont habilités à sanctionner une quelconque irrégularité à tout moment. Il est de la responsabilité de l'athlète de se rendre à la "zone de pénalité" située au départ de la boucle pédestre et d'y effectuer sa pénalité. S'il ne le fait pas, il sera automatiquement disqualifié.
Réglementation Fédérale FFTRI

ABANDONS

Tout abandon de l'épreuve devra être signalé aux arbitres dans les plus brefs délais.

RETRAIT VÉLOS

En fin d'épreuve , le retrait des vélos de l'Aire de Transition sera effectué en échange de la puce de chronométrage et sur présentation du dossard.

A défaut, la puce sera facturée à un montant fixé préalablement par le prestataire chargé des chronométrages (72 €).

TEMPS LIMITES

Des temps limites seront appliqués pour la course L du dimanche
Pour tenir compte du manque d'entrainement natation depuis un an. Il n'y aura pas de temps limite à la sortie de l'eau. Par contre, nous appliquerons un temps limite à la fin du vélo et de la première boucle de CAP.

	L
Départ des premiers (1ère vague)	8h00
Départ des derniers (3ème vague)	9h10
Natation + 1er Tour vélo	12h30
Natation + vélo + CAP : 1er Tour	15h45
Arrivée	17h20

C'est le temps pris sur la puce qui définit le délai, pas l'heure de passage. Il est donc vivement déconseillé de se précipiter à plonger parmi les premiers au rolling start pour éviter une mise hors course. Au contraire, les nageurs les moins rapides ont intérêt à plonger parmi les derniers pour éviter les dépassements et nager plus sereinement.

Les mises hors course, pour dépassement de délais, se font par un arbitre :

- Au changement de tenue (fin vélo)
- Au passage sur le site (1er tour CAP)
- A tout moment sur le parcours si l'arbitre principal et/ou l'organisateur valide le fait que l'athlète n'a aucune chance de rejoindre le point de passage suivant dans les délais

Les concurrents hors délais doivent respecter les procédures et horaires de récupération du vélo et des sacs de consigne.

MODIFICATION/ANNULATION DES ÉPREUVES

L'Organisateur et la Préfecture se réservent la possibilité de modifier voire d'annuler les épreuves en cas de force majeure.
Dans l'hypothèse où l'épreuve devait être modifiée, annulée ou interrompue pour toute raison ne dépendant pas de l'organisateur, en particulier travaux, décisions des autorités publiques, risques d'intempéries etc... l'organisateur n'encourra aucune responsabilité à l'égard des concurrents. Les frais d'inscriptions ne pourront être remboursés. Les concurrents renoncent à toute réclamation ou demande de remboursement même partielle du fait de cette modification ou annulation.

DÉLAI DE RÉTRACTATION

La prestation proposée étant une prestation de services de loisirs fournie à une date déterminée, l'acheteur ne bénéficie d'aucun délai de rétractation (article L.121-20-4 du code de la consommation).
Toute inscription est ferme et définitive.
En cas d'annulation de l'inscription ou de non-participation à l'épreuve, le participant ne pourra pas prétendre à un remboursement des droits d'inscription.

MERCI À NOS PARTENAIRES

VILLE DE TOURS

Tours métropole Val de Loire

TOURAINE LE DÉPARTEMENT

BODYCROSS

Crédit Mutuel

Fenioux multi-SPORTS® www.fenioux-multisports.com Nutrition Sportive

Arnicrème® BOIRON

Deloitte.

RTL2 LE SON POP-ROCK

Carrefour

L.Warsemann groupe

la Nouvelle République VousNousEnsemble

Magie l'hôpital

MAKO

St-Yorre

BIKE Paradise SKILLS for RIDING

CLICK&RUN.net

JEROME BORG DEVELOPPEUR WEB

Chrysalidevents

OFFICE DE TOURISME TOURSLOIREVALLEY

AVIRON TOURS METROPOLE

CKCT TOURS Canoë Kayak

running conseil

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON INDRE-ET-LOIRE

Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme FFSS

croix-rouge française PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON CENTRE-VAL DE LOIRE

PLAN GÉNÉRAL DU SITE : **L** ET **M**

PLAN GÉNÉRAL DU SITE : **S** ET **XS**

PLAN D'ACCÈS AU **SITE**

COORDONNÉES STADE DE LA VALLÉE DU CHER 5 rue Camille Danguillaume 37000 TOURS	**GPS** Latitude : 47.37577831865626 Longitude : 0.7263523634965975
EN TRAIN Gare de TOURS La gare est située en centre-ville et à 3 km du Stade de la Vallée du Cher.	Gare de SAINT PIERRE DES CORPS La gare est également à 3 km du Stade de la Vallée du Cher
PAR AUTOROUTE **Arrivée de PARIS par A10 :** Sortie 22 Saint Avertin, puis prendre à gauche (Stade de la Vallée du Cher)	**Arrivée de BORDEAUX par A10 :** Sortie 21 Tours Centre, puis prendre à gauche et longer l'autoroute dans le sens inverse de votre arrivée.

MERCI À NOS PARTENAIRES

VILLE DE TOURS

Tours métropole Val de Loire

TOURAINE LE DÉPARTEMENT

BODYCROSS

Crédit Mutuel

Fenioux multi-SPORTS® www.fenioux-multisports.com Nutrition Sportive

Arnicrème® BOIRON

Deloitte.

RTL2 LE SON POP-ROCK

Carrefour

L.Warsemann groupe

la Nouvelle République VousNousEnsemble

Magie l'hôpital

MAKO

St-Yorre

BIKE Paradise SKILLS for RIDING

CLICK&RUN.net

JEROME BORG DEVELOPPEUR WEB

Chrysalidevents

OFFICE DE TOURISME TOURSLOIREVALLEY

AVIRON TOURS METROPOLE

CKCT TOURS Canoë Kayak

running conseil

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON INDRE-ET-LOIRE

Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme FFSS

croix-rouge française PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON CENTRE-VAL DE LOIRE

LES **BÉNÉVOLES**

"BÉNÉVOLE : QUI APPORTE SON AIDE VOLONTAIRE ET SANS ÊTRE RÉMUNÉRÉ"

C'est la définition du dictionnaire.

Mais nous sommes d'accord pour affirmer qu'elle est bien insuffisante !

Le bénévole donne non seulement de son temps, mais aussi son énergie, sa bonne humeur, son enthousiasme et son entrain !

Pas de course réussie sans une équipe solide de volontaires qui commenceront la course bien avant les athlètes et la finiront après eux... Pour la seule joie d'avoir participé, chacun à son niveau, à la réussite de l'évènement. Le bonheur d'avoir contribué à la satisfaction, que nous espérons à la hauteur des moyens engagés, des triathlètes qui franchiront la ligne d'arrivée le 19 et 20 juin prochain. Soyez certains que tous les bénévoles du TOURS'NMAN® sauront se mettre au service de votre course. Pour leur engagement dans cette aventure à nos côtés, tous les membres du Comité d'Organisation les remercient d'ores et déjà !

Nous nous joignons à eux pour souhaiter à tous une excellente course !

Joëlle et Julien
Gestion des bénévoles du TOURS'NMAN®

MERCI À NOS PARTENAIRES

VILLE DE TOURS

Tours métropole Val de Loire

TOURAINE LE DÉPARTEMENT

BODYCROSS

Crédit Mutuel

Fenioux multi-SPORTS® www.fenioux-multisports.com Nutrition Sportive

Arnicrème® BOIRON

Deloitte.

RTL2 LE SON POP-ROCK

Carrefour

L.Warsemann groupe

la Nouvelle République VousNousEnsemble

Magie l'hôPital

MAKO

St-Yorre

BIKE Paradise SKILLS RIDING

CLICK&RUN.net

JEROME BORG DEVELOPPEUR WEB

Chrysalidevents

OFFICE DE TOURISME TOURSLOIREVALLEY

AVIRON TOURS METROPOLE

CKCT TOURS Canoë Kayak

running conseil

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON INDRE-ET-LOIRE

Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme FFSS

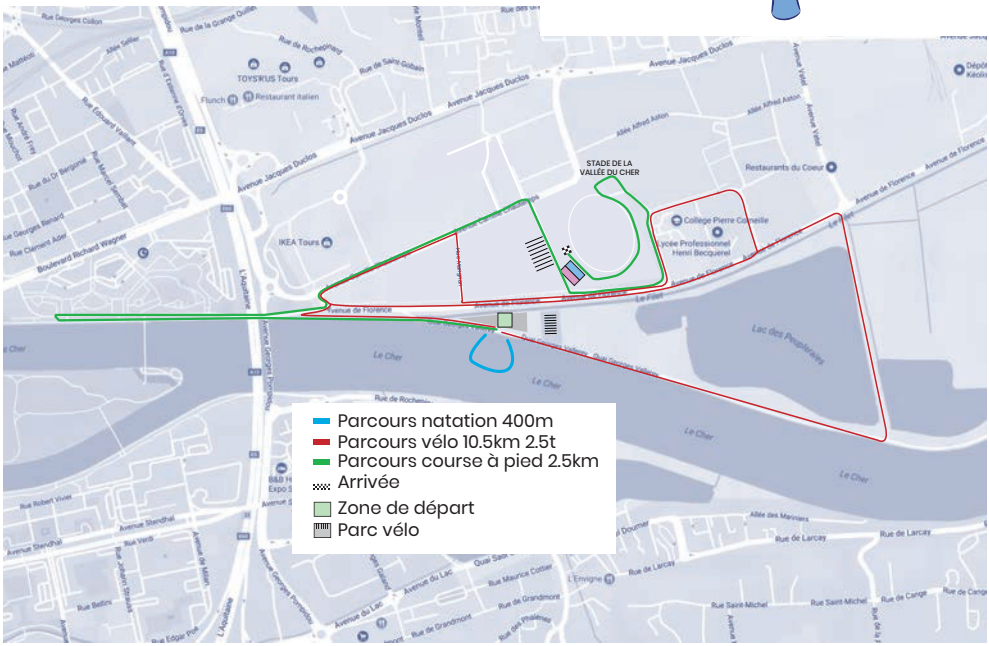
croix-rouge française PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON CENTRE-VAL DE LOIRE

LE **XS** DU **TOURS'NMAN®**

JE COURS POUR LES ENFANTS

AU PROFIT DE Magie à l'hôpital



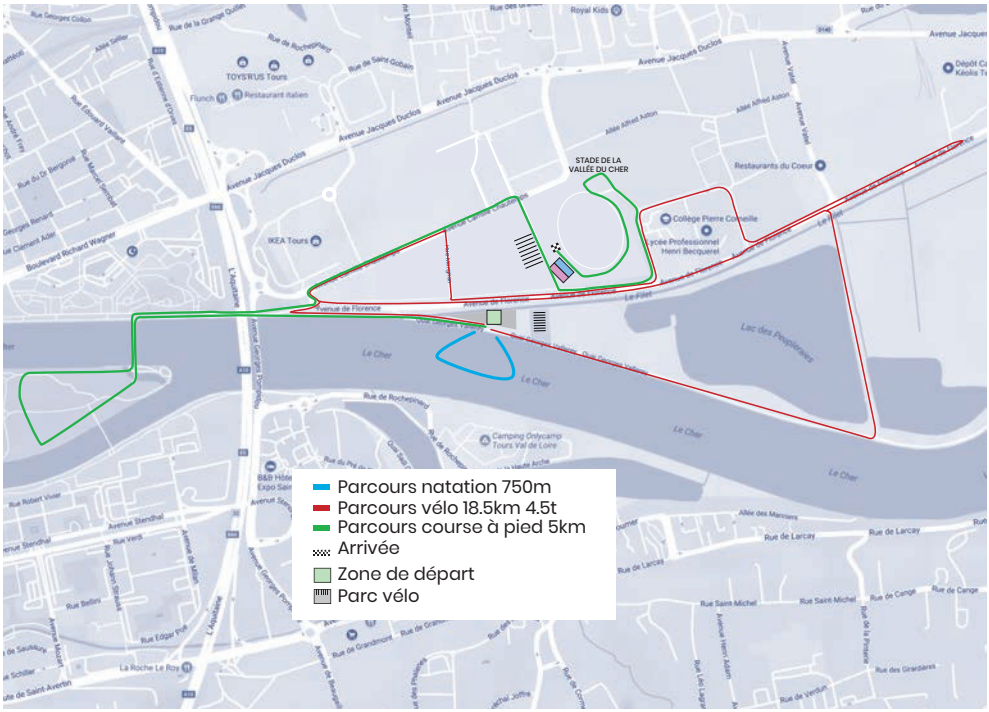
Dans le cadre du 3ème TOURS'NMAN®, nous vous accueillons le **samedi 19 juin à 14h00** au Plan d'Eau des Rives du Cher à Tours, pour le **XS du TOURS'NMAN®.**

Cette course, destinée au Grand Public et accessible à tous, consiste à enchainer **400 m** de natation dans le Cher, **10,5 km** de vélo et **2,5 km** de course à pied.
La natation et la zone de transition se feront au Pôle Nautique du Cher et l'arrivée au pied du Stade de la Vallée du Cher, comme les "Pro" du dimanche.

Toutes les infos : https://www.toursnman.com/fr/presentation-xs.php

Le TOURS'NMAN® reverse 1€ par inscrit à l'association Magie à l'Hôpital.

LE **S** DU **TOURS'NMAN®**



Dans le cadre du 3ème TOURS'NMAN®, nous vous accueillons le **samedi 19 juin à 16h00** au Plan d'Eau des Rives du Cher à Tours, pour le **S du TOURS'NMAN®.**

Cette course, destinée au Grand Public et accessible à tous, consiste à enchainer **750 m** de natation dans le Cher, **18,5 km** de vélo et **5 km** de course à pied.
La natation et la zone de transition se feront au Pôle Nautique du Cher et l'arrivée au pied du Stade de la Vallée du Cher, comme les "Pro" du dimanche.

Toutes les infos : https://www.toursnman.com/fr/presentation-s.php

RETRAIT DES **DOSSARDS**

VENDREDI 18 JUIN DE 16H À 20H30
SAMEDI 19 JUIN DE 10H00 À 20H00,
RETRAIT DES DOSSARDS L, M, S ET XS

Le retrait des dossards aura lieu dans le barnum du Stade de la Vallée du Cher

POUR VOUS ENREGISTRER MUNISSEZ-VOUS DE :

■ **LICENCIES FFTRI**
Copie papier ou numérique de votre licence FFTRI – saison 2021, et pièce d'identité avec photo

■ **LICENCIES AUTRES PAYS AFFILIES A ITU**
Copie papier ou numérique de votre licence ITU – saison 2021, votre passeport et pass WT (à signer sur place et déjà rempli)

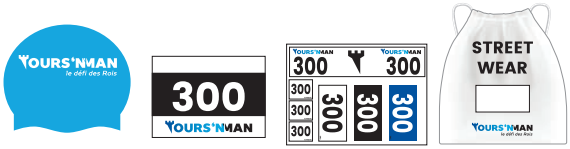
■ **NON LICENCIES FFTRI et LICENCIES FFTRI LOISIR**
- Pass compétition dûment rempli 40 € (à signer sur place et déjà réglé) par athlète non licencié FFTRI ou licencié Loisir pour **les courses individuelles**
- Pass compétition dûment rempli 2 € (à signer sur place et déjà réglé) par athlète non licencié FFTRI ou licencié Loisir pour **les courses relais**
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon ou sport en compétition d'une validité de 1 an au jour de la course
- Les licenciés Loisir devront présenter un certificat médical
- Pièce d'identité avec photo

■ **LES LICENCIES FFN, FFC, FFA DES RELAIS**
- Licence FFN, FFC, FFA en cours de validité, et pièce d'identité avec photo

Attention non licenciés des Relais
Pour tous les non licenciés, il vous sera demandé un certificat médical de non contre-indication à la pratique en compétition sur la discipline engagée (ex : natation) de moins de 1 an à la date de l'événement (Les licences UFOLEP ne sont pas valables).

LORS DE VOTRE RETRAIT DE DOSSARD NOUS VOUS REMETTRONS :
- 1 planche d'autocollants
- 1 dossard nominatif (ceinture porte dossard obligatoire)
- 1 bonnet de natation
- 1 bracelet athlète
- 1 sac de transition sur les courses L et M (effets personnels)
- 1 ravitaillement solide sur les courses L et M
- 1 lot athlète
- La puce électronique

Contrôlez soigneusement l'ensemble des documents qui vous seront remis. Les éventuelles réclamations sont à signaler immédiatement au bureau des inscriptions.



CADEAU ATHLÈTE : 1 sac athlète de sport + des produits partenaires.

PRÉPARER VOTRE ÉQUIPEMENT

Collez vos autocollants sur vos équipements comme sur le schéma (1 autocollant pour le sac transition).

BRIEFING DE **COURSE**

Pour des raisons de sécurité la lecture du briefing de course est obligatoire pour tous les athlètes désirant concourir dans les règles.

Le briefing de course sera envoyé par mail et également présent sur le site internet et le facebook du TOURS'NMAN®.

Nous vous rappelons qu'il est de la responsabilité de l'athlète de prendre connaissance du briefing et du règlement de la course.

DÉPÔT DES **VÉLOS**

SAMEDI 19 JUIN 2021 – 14H00 À 20H00 POUR LE L
SAMEDI 19 JUIN 2021 – 16H00 À 20H00 POUR LE M

Ouverture du parc à vélos situé près du Stade de la Vallée du Cher de 14h00 à 20h00.
Dépôt le dimanche sur demande motivée et validée par l'organisateur.
Le parc à vélo sera dans un espace clos et sécurisé 24H/24H.

AFFAIRES À DÉPOSER LE SAMEDI DANS LE PARC À VÉLO :

- Vélo numéroté avec l'autocollant
  Emargement en entrée du parc

DIMANCHE MATIN :

Accès à l'Aire de Transition avec votre casque numéroté jugulaire attachée, vous avez la possibilité de clipser vos chaussures sur vos pédales et d'accrocher votre casque sur le guidon de votre vélo.

- Toutes vos affaires de vélo, de course à pied

AFFAIRES À DÉPOSER LE DIMANCHE AU PÔLE NAUTIQUE DE CHER :

- Sac de transition comportant toutes vos affaires d'avant course

IMPORTANT :

- L'aire de transition n'est accessible qu'aux athlètes et personnes accréditées. Pour des raisons de sécurité. Une fois le vélo enregistré, vous ne pourrez plus le sortir du parc de transition.
- Tout casque non homologué et ne répondant pas aux normes sera rejeté (voir règlement FFTRI).
- Après 20h00 il vous sera impossible d'accéder au parc à vélos.
- Pensez à la ceinture porte dossard ou bien à des épingles (au moins 3) pour maintenir votre dossard tout au long de la course.

S'il vous manque les pièces énoncées ci-dessus, il vous sera impossible de rentrer dans le parc à vélos.

JOUR DE LA **COURSE**

DIMANCHE 20 JUIN 2021

Le parc à vélos sera accessible dès **6h30** jusqu'à **7h30** du matin pour le **L**.
Le parc à vélos sera accessible dès **8h45** jusqu'à **10h15** du matin pour le **M**.
Seuls les athlètes et personnes accréditées auront accès au parc à vélo.
Pensez à prendre votre bonnet et votre puce qui vous auront été remis.
Il est interdit de laisser votre pompe à vélo dans le parc à vélos.

Rendez-vous à 7h30 au Pôle Nautique du Cher*,
les concurrents de la première vague du L (bonnets bleus)

Rendez-vous à 8h00 au Pôle Nautique du Cher*,
les concurrents de la deuxième vague du L (bonnets verts)

Rendez-vous à 8h30 au Pôle Nautique du Cher*,
les concurrents de la troisième vague du L
(bonnets bleus les femmes et les hommes, bonnets blancs les relais)

Les athlètes doivent se présenter sur la zone de "départ" au moins 30 minutes avant l'heure du départ. Si un athlète manque le départ, il pourra partir quand il le souhaite, mais son temps sera calculé par rapport à la vague de départ.
Le bonnet de bain officiel doit être visible et "sans signes distinctifs". Il est autorisé de porter un bonnet de bain personnel sous le bonnet officiel.
Plusieurs SAS de départ sont prévus, selon votre catégorie.
Sur la course L : Les 2 premières vagues seront constituées des hommes uniquement, la troisième des hommes, des féminines et des relais. Votre vague vous sera indiquée au retrait des dossards.

*La tente consigne de votre sac (T0), sera au Pôle Nautique du Cher (point vestiaire N°1, voir plan)

MERCI À NOS PARTENAIRES

VILLE DE TOURS

Tours métropole Val de Loire

TOURAINE LE DÉPARTEMENT

BODYCROSS

Crédit Mutuel

Fenioux multi-SPORTS® www.fenioux-multisports.com Nutrition Sportive

Arnicrème® BOIRON

Deloitte.

RTL2 LE SON POP-ROCK

Carrefour

L.Warsemann groupe

la Nouvelle République VousNousEnsemble

Magie l'hôpital

MAKO

St-Yorre

BIKE Paradise SKILLS FOR RIDING

CLICK&RUN.net

JEROME BORG DEVELOPPEUR WEB

Chrysalidevents

OFFICE DE TOURISME TOURSLOIREVALLEY

AVIRON TOURS METROPOLE

CKCT TOURS Canoë Kayak

running conseil

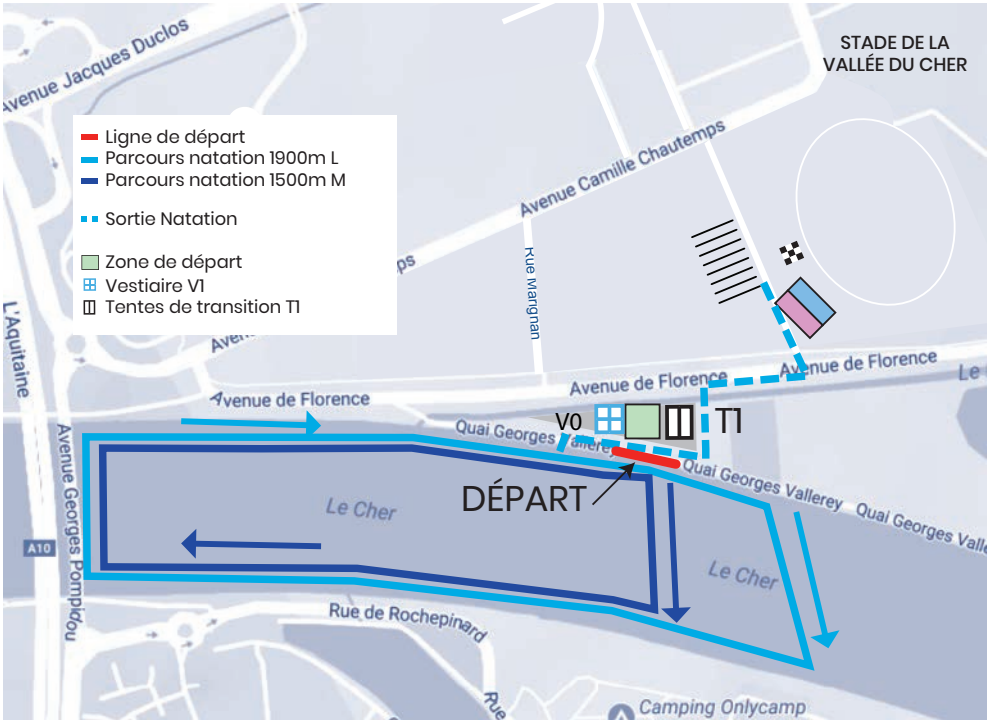
COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON INDRE-ET-LOIRE

Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme FFSS

croix-rouge française PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON CENTRE-VAL DE LOIRE

INFORMATIONS **PARCOURS NATATION L ET M**



Le départ sera donné depuis le ponton du Pôle Nautique du Cher en rolling start* et la sortie de l'eau se fera à droite de la ligne de départ.
Pour le L, vous devrez effectuer la boucle bleue claire de 1.9 km. La sortie sera matérialisée.
Pour le M, vous devrez effectuer la boucle bleue foncée de 1.5 km. La sortie sera matérialisée.
Une sécurité nautique est assurée par la FFSS.

La direction de course a décidé de ne pas réduire les distances natation. Mais pour vous garantir une sécurité renforcée, nous avons augmenté sensiblement le nombre d'embarcations par athlète, la sortie se fera en aval du départ (donc plus de distance dans le sens du courant que lors des deux premières éditions), et surtout nous supprimons les mises hors limites après la natation.

*Rolling start : La zone de départ se réduit au fur et à mesure que la ligne de départ se rapproche. Il faut estimer 8 minutes par vague de 500 concurrents (M ou L).
Le temps de course individuel commencera lorsque l'athlète passera sur le tapis de chronométrage, sous l'arche de départ de la natation.

RÈGLEMENT **NATATION L ET M**

Pas d'heure limite pour l'épreuve M.

- Les bonnets de bain sont fournis lors du retrait des dossards et doivent être portés durant toute l'épreuve de natation
- Assurez-vous que la puce est attachée solidement à votre cheville avant de pénétrer dans l'eau
- Le parcours natation sera balisé par des bouées. Il vous suffira de longer celles-ci pour arriver au point de départ natation
- Les palmes, plaquettes, pull-boy, tubas et autres objets aidant à la flottaison ne sont pas autorisés
- Des kayakistes seront présents en cas de besoin

En raison de la crise Sanitaire, le port du masque sera obligatoire jusqu'au départ natation, des poubelles seront à votre disposition avant la mise à l'eau pour jeter vos masques, un masque vous sera donné dès le franchissement de la ligne d'arrivée, il sera a porté dans toute la zone du Stade de la Vallée du Cher.

Si l'épreuve natation vient à être annulée en raison des conditions climatiques (tempête, pollution...) elle sera remplacée par un parcours course à pied. Les tracés des parcours vélo et course à pied resteront inchangés.

INFORMATIONS **TRANSITION NATATION/VÉLO L ET M**

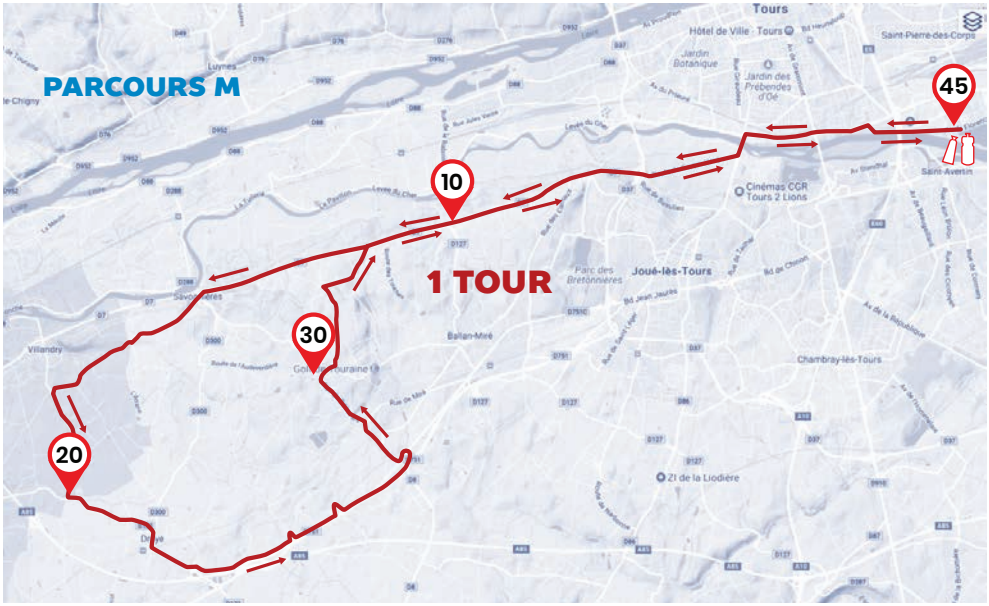
Départ du vélo pour le L avant 10h40.
Pas d'heure limite pour l'épreuve M.

Dès la sortie natation, vous vous rendrez au Stade de la Vallée du Cher en suivant les pointillés bleus du plan.

- Votre casque peut être placé sur le vélo. Vous êtes autorisé à posséder des lunettes, chaussures vélos et alimentation sur le vélo

- Il est obligatoire d'avoir la jugulaire du casque attachée durant toute la course cycliste et cela jusqu'au dépôt du vélo. **Ne pas respecter cette consigne serait s'exposer à une pénalité**

INFORMATIONS **PARCOURS VÉLO**



Pour le L, vous sortirez du parc vélo, partirez direction le Pont Saint-Sauveur pour 2 boucles de 45 km (environ 150 m de dénivelé positif).
A la fin de la 1ère boucle, le demi-tour se fera à 2 km avant le parc à vélo, juste après le ravitaillement vélo.
A la fin de la 2ème boucle, vous reviendrez au Stade de la Vallée du Cher, en prenant la jonction de couleur orange, vous rallierez la fin du vélo qui sera près du Stade de la Vallée du Cher.

Pour le M, vous sortirez du parc vélo, partirez direction le Pont Saint-Sauveur pour une boucle de 45 km (environ 150 m de dénivelé positif), vous reviendrez au Stade de la Vallée du Cher, en prenant la jonction de couleur marron vous rallierez la fin du vélo qui sera près du Stade de la Vallée du Cher.

C'est un parcours plat. Le revêtement de la route est roulant.

VOITURE BALAI

Une "voiture balai" suivra le dernier concurrent de la course. En cas d'abandon, la voiture balai ou un autre véhicule vous ramènera au point de départ au Stade de la Vallée du Cher.

RÈGLEMENT **VÉLO**

Le parcours vélo devra être terminé au plus tard à 14h10 pour le L.
Pas d'heure limite pour l'épreuve M.

Pour votre sécurité le port du casque est obligatoire (voir règlement FFTRI).
Vous avez l'entière responsabilité de votre vélo le jour de la course. Vérifiez qu'il n'y ait pas de soucis mécaniques et que tout soit fixé sur votre vélo en toute sécurité.
Des crevaisons et autres problèmes techniques du type sur gonflage peuvent survenir lors de la course. Soyez préparés à ce type de problème.
Votre vélo doit être conforme aux règles de la Fédération Française de Triathlon.
Les roues lenticulaires sont autorisées selon le règlement FFTRI (sauf en cas de vent fort).
Si vous avez une pompe à vélo, pensez à la remettre à un de vos proches avant le début de la course. Ce genre de matériel ne sera pas autorisé dans le parc à vélos une fois celui-ci fermé.
Pour votre sécurité, il est recommandé de lire le briefing de course. Les athlètes doivent respecter les directives et instructions des arbitres, bénévoles, Police, Gendarmerie, Officiels de course. Un non-respect pourra entraîner une disqualification.
L'athlète doit respecter la règle de l'aspiration-abri (12 m x 3 m). La distance minimale entre les vélos est de 12 m. Le non-respect de cette règle entraînera un carton bleu correspondant à une pénalité de 5 minutes qui devra être prise au niveau du parc à vélo lors de la transition T2. Aspiration abri (12 m) la distance latérale est définie par la largeur de l'élément placé devant il n'y a plus de notion de 3 m. La pénalité de 5 minutes doit être faite **avant de poser le vélo à l'entrée du parc**.
Chaque athlète est individuellement responsable pour toute réparation et incident à vélo.

CIRCULATION SUR LES ROUTES

Attention, nous avons le droit de passage prioritaire sur les routes et intersections, mais il n'est pas impossible que des riverains circulent librement. "Il est donc impératif que chaque athlète respecte le code de la route".

Les services d'ordre du type Police, Gendarmerie, et bénévoles sécuriseront au maximum la route, mais soyez prudent en arrivant aux carrefours et à tous moments. Un imprévu est très vite arrivé.

Lors d'une approche à un point de ravitaillement pensez à ralentir et restez attentif aux déplacements des autres concurrents pour éviter toutes collisions. Des panneaux kilométriques seront disposés tout au long du parcours cycliste (tous les 10 km).

Aux km 27 et 72 (pour le L), un passage à niveau est présent. Vous devez vous arrêter au signal rouge clignotant.

INFORMATIONS
RAVITAILLEMENT PARCOURS VÉLO

Vous disposerez d'un poste de ravitaillement :
Sur la boucle L le ravitaillement sera situé au km 43 à Tours (Pont Saint-Sauveur).
Ce ravitaillement servira uniquement pour le premier tour, un ravitaillement course à pied sera à la sortie du parc à vélo.

Le ravitaillement vélo sera composé de :

- Eau "Cristaline", Boisson isotonique "Fenioux", servies dans des bidons vélos

Des bénévoles seront là pour vous servir, merci de respecter leur précieuse aide.

Nous attirons votre attention sur les déchets. Il sera mis à votre disposition des "zones de développement durable" au niveau du point de ravitaillement. Ne pas respecter cette consigne vous conduirait à recevoir une pénalité.

Soyez prudent à l'approche et au départ du point de ravitaillement. Chaque athlète est individuellement responsable pour toute réparation et/ou incident à vélo.

Il n'y aura pas de ravitaillement vélo sur le M.

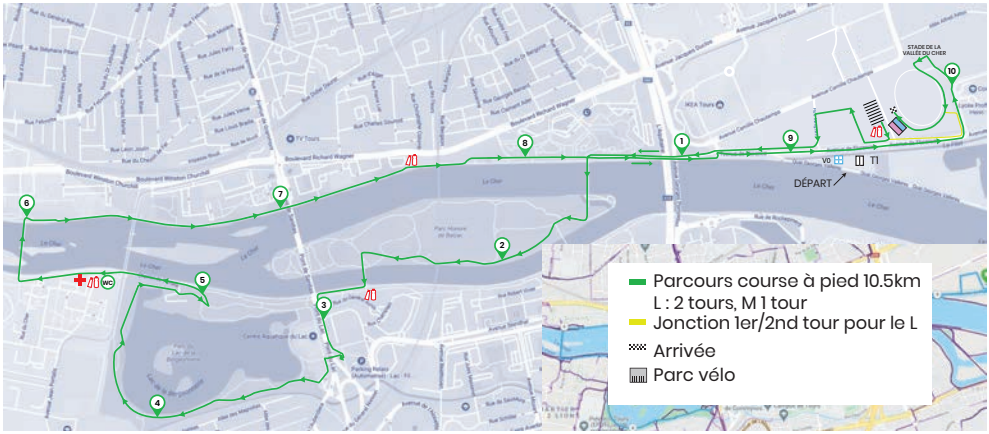
TRANSITION VÉLO/COURSE À PIED

Départ de la course à pied pour le L avant 14h20.
Pas d'heure limite pour l'épreuve M.

Descendez de votre vélo, avant la ligne matérialisée au sol avant le parc.
Dès votre arrivée au Parc du Stade de la Vallée du Cher, vous placerez votre vélo à son emplacement dans le parc.
Il sera possible de laisser vos chaussures vélo sur les pédales. L'organisation ne pourra être tenue responsable en cas de perte de vêtements ou équipements de l'athlète.

Rejoignez la sortie du parc, dossard devant et c'est parti pour la course à pied.

INFORMATIONS **PARCOURS COURSE À PIED**



PARCOURS L

Le parcours course à pied fait 21 km soit un semi-marathon.
Vous effectuez la boucle verte claire de 10.5 km et ceci 2 fois.

Le parcours emprunte l'avenue de Florence, l'île Honoré de Balzac et longe le Cher au tour du lac de la Bergeronnerie. L'arrivée se situe dans le Stade de la Vallée du Cher. De nombreux bénévoles seront sur le parcours afin de vous aiguiller. Le revêtement du sol est varié, route bitumée et pistes en terre.

PARCOURS M

Le parcours course à pied fait 10.5 km.
Vous effectuez la boucle verte claire de 10.5 km et ceci 1 fois.

Le parcours emprunte l'avenue de Florence, l'île Honoré de Balzac et longe le cher au tour du lac de la Bergeronnerie. L'arrivée se situe dans le Stade de la Vallée du Cher. De nombreux bénévoles seront sur le parcours afin de vous aiguiller. Le revêtement du sol est varié, route bitumée et pistes en terre.

RÈGLEMENT **COURSE À PIED**

Départ du 2ème Tour de la course à pied pour le L avant 15h45.
Durant toute la course, l'athlète devra porter le dossard de façon visible, sur le devant, soit épinglé sur le maillot soit accroché à un porte dossard. Les lecteurs MP3 et autres appareils ne sont pas autorisés. Un vélo ouvreur précédera le premier homme et la première femme. Les athlètes n'ont aucunement le droit d'être accompagné en vélo sur le circuit pédestre.

RAVITAILLEMENT **PARCOURS COURSE À PIED**

Vous disposerez de 4 postes de ravitaillement par tour placés aux endroits suivants :

- 1er ravitaillement sera situé au km 0/10.5 au Stade
- 2ème ravitaillement sera situé au km 2.75/11.25 après la passerelle quartier des Fontaines
- 3ème ravitaillement sera situé au km 5.5/16 après le pont du tramway
- 4ème ravitaillement sera situé au km 7.5/17 au Parking ancienne Piscine Piffe

Les ravitaillements course à pied seront composés de la façon suivante :

- Eau "Christaline" et "St-Yorre"
- Boissons isotoniques "Fenioux"
- Coca-Cola

Les gobelets devront être jetés ou déposés dans les containers prévus à cet effet.
Pour éviter les perturbations à ces points de ravitaillement, suivez le flux car des athlètes arrivent derrière vous.

AIDE **MÉDICALE**

Tout au long du Week End, du vendredi au dimanche soir, un service médical sera à votre disposition. Le dimanche, ce seront des équipes Croix Rouge et FFSS qui tourneront pour être au plus proche des triathlètes blessés, tant sur la partir natation, que sur les parcours vélo et CAP.

De nombreux secouristes seront situés sur tous les parcours.

- NATATION
  Des sauveteurs seront présents pour assurer votre sécurité sur le parcours natation et à la sortie de l'eau.
- VÉLO - COURSE À PIED - AIRE DE TRANSITION
  Vous rencontrerez de nombreuses fois sur les parcours cyclistes et pédestres des secouristes. Assurez-vous d'être lucide et de pouvoir continuer la compétition. Si besoin est, arrêtez-vous et prenez quelques minutes de repos.

Nous vous rappelons que les médecins sont autorisés à mettre hors course un concurrent dont ils jugeraient l'état de santé insuffisant.

Numéros PC Sécurité : 06 16 45 41 71 / 06 67 18 01 00 / 06 48 38 74 56

FINISH **LINE PARTY**

Le moment tant attendu approche...
Une fois la ligne d'arrivée franchie, une médaille et un cadeau finisher seront remis aux individuels L et aux relais L en guise de récompense.
Tout sera emballé dans des sacs individualisés avec le ravitaillement final.
Pour les finishers de la course M, une médaille sera mise dans le sac ravitaillement final.
Pour les courses S et XS, le ravitaillement final sera composé exclusivement de boissons et de barres de céréales.

ZONE **APRÈS COURSE**

L'aire de transition et de ravitaillement sera accessible uniquement à l'athlète.
Vous pourrez vous restaurer et vous détendre mais uniquement dans l'espace délimité par les tables.
Vous pourrez récupérer votre sac de transition et biens personnels.
Pensez bien à garder votre dossard et votre puce pour pouvoir récupérer votre matériel.

Des rampes de douches d'eau froide seront montées sur le site pour se rincer après l'effort, utilisation du savon et du shampoing est interdite.
Des douches chaudes seront ouvertes au Pôle Nautique du Cher

CÉRÉMONIE DES **RÉCOMPENSES**

Les remises des récompenses débuteront à 16h puis au fur et à mesure et dès qu'un podium est complet.

	L	M
Scratch	Podium H/F	Podium H/F
Vétérans	Podium V1 + V2 H Podium V3 et + H Podium V1 F	Podium V1 + V2 H Podium V3 et + H Podium V1 F
Tourangeaux	1er(e) H/F licencié(e) dans un club du 37	1er(e) H/F licencié(e) dans un club du 37
Relais	3 1ers Relais Scratch 1er Relais F / 1er Relais Mixte	3 1ers Relais Scratch 1er Relais F / 1er Relais Mixte

MERCI À NOS PARTENAIRES

VILLE DE TOURS

Tours métropole Val de Loire

TOURAINE LE DÉPARTEMENT

BODYCROSS

Crédit Mutuel

Fenioux multi-SPORTS® www.fenioux-multisports.com Nutrition Sportive

Arnicrème® BOIRON

Deloitte.

RTL2 LE SON POP-ROCK

Carrefour

L.Warsemann groupe

la Nouvelle République VousNousEnsemble

Magie l'hôpital

MAKO

St-Yorre

BIKE Paradise SKILLS for RIDING

CLICK&RUN.net

JEROME BORG DEVELOPPEUR WEB

Chrysalidevents

OFFICE DE TOURISME TOURSLOIREVALLEY

AVIRON TOURS METROPOLE

CKCT TOURS Canoë Kayak

running conseil

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON INDRE-ET-LOIRE

Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme FFSS

croix-rouge française PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON CENTRE-VAL DE LOIRE

RÉSULTATS

Les résultats seront affichés et disponibles sur les sites :
http://www.toursnman.com/fr/resultats-2021.php
http://my.raceresult.com/171748/

ANNEXES

Un bonnet de couleur avec le Logo du TOURS'NMAN® vous sera offert lors de votre retrait des dossards. Sa couleur dépendra de votre vague : Ne le perdez pas, ne l'échangez pas (ou alors après la course...). Il sera indispensable pour prendre le départ. En cas de perte, un autre bonnet sans Logo vous sera donné. Le N° de votre dossard ne sera pas présent, comme la réglementation FFTRI le permet en 2021.

PARTENAIRES

Vous pourrez retrouver nos partenaires sur le Village Expo :
Boiron Arnicrème – Running Conseil – Bike Paradise qui assurera l'assistance mécanique de votre vélo le samedi 19 juin - Chrysalide Events , fleuriste - Magie à l'Hôpital, Village d'enfants.

Tomek Sport Photos, spécialisée dans la photo sportive vous proposera les photos souvenirs de votre TOURS'NMAN® 2021
http://www.tomeksportphotos.fr/

Vous pourrez également vous retrouver à la buvette et toujours dans le respect des règles sanitaires.

Vous pourrez trouver des locations via notre partenaire : L'office de Tourisme de Tours
https://www.tours-tourisme.fr/agenda/1522500-toursnman---le-defi-des-rois

PARKING ATHLÈTES

PARKING CAMPING-CARS

MERCI À NOS PARTENAIRES

VILLE DE TOURS

Tours métropole Val de Loire

TOURAINE LE DÉPARTEMENT

BODYCROSS

Crédit Mutuel

Fenioux multi-SPORTS www.fenioux-multisports.com Nutrition Sportive

Arnicrème BOIRON

Deloitte.

RTL2 LE SON POP-ROCK

Carrefour

L.Warsemann groupe

la Nouvelle République VousNousEnsemble

Magie l'hôPital

MAKO

St-Yorre

BIKE Paradise SKILLS for RIDING

CLICK&RUN.net

JEROME BORG DEVELOPPEUR WEB

Chrysalidevents

OFFICE DE TOURISME TOURSLOIREVALLEY

AVIRON TOURS METROPOLE

CKCT TOURS Canoë Kayak

running conseil

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON INDRE-ET-LOIRE

Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme FFSS

croix-rouge française PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON CENTRE-VAL DE LOIRE

TOURS'NMAN le défi des Rois