

TRIATHLON

GUYA MAN

GUYANE



2,9 km



90 km



21 km

10 MAI

2025 [INDIVIDUEL OU RELAIS]

Suivez-nous  [guyaman973](#)

Organisé par
**LA GENDARMERIE DE GUYANE
& LE CSLG GUYANE**



PRESENTATION

A l'image de la Guyane en pleine expansion le GUYAMAN Triathlon Longue Distance a pour ambition de devenir un événement majeur au niveau régional puis national. Sur le territoire, deux triathlons courte distance sont déjà présents le Maroniman et le Triathlon de Kourou.

Notre événement se veut festif, ouvert à tous dans une dynamique de promotion « du sport santé » au sein du département.

L'originalité de cette épreuve est de prendre son départ en eau libre dans le Sinnamary. Le parcours vélo est très roulant empruntant « la route de l'Espace ». La course à pied se déroule dans les rues de la commune de Sinnamary où les habitants ne manqueront pas d'encourager ses sportifs.

LIEU DE LA MANIFESTATION

Le Guyaman se déroule sur le Littoral Guyanais.

Le départ natation en eau libre dans le Sinnamary entre deux pirogues et l'arrivée devant la Mairie de Sinnamary.

La commune de Kourou est également concernée par le parcours vélo.

DISTANCES

Le Guyaman est un triathlon longue distance (Format L)

Natation : 2900m

Cyclisme : 90 km

Course : 21km

PROGRAMME

Vendredi 9 mai 2025

A la caserne de la Gendarmerie de la Madeleine

17h-18h30 Retrait anticipé des dossards et fournitures

Samedi 10 mai 2025

A la Mairie de Sinnamary

9h00-11h00 Accueil des individuels et des équipes. Retrait des dossards et fournitures à la Mairie

Remise des puces

Dépose des affaires T1 ET T2 Avenue Constantin Verderosa

A la jetée près du pont de Sinnamary

12h00 Prise en charge par les cars (direction espace « Chez Julien », route de l'Anse)

Espace « Chez Julien » route de l'Anse

12h45 Briefing des athlètes

13h15 Départ du Triathlon

Avenue Constantin Verderosa

14h00 Transition 1 et Départ à vélo des premiers triathlètes

14h45 heure limite natation

16h00 Transition 2 et Départ en course à pied des premiers triathètes

17h15 Arrivée des premiers triathlètes

18h38 heure limite vélo

Mairie de Sinnamary

21h15 Arrivée du dernier triathlète

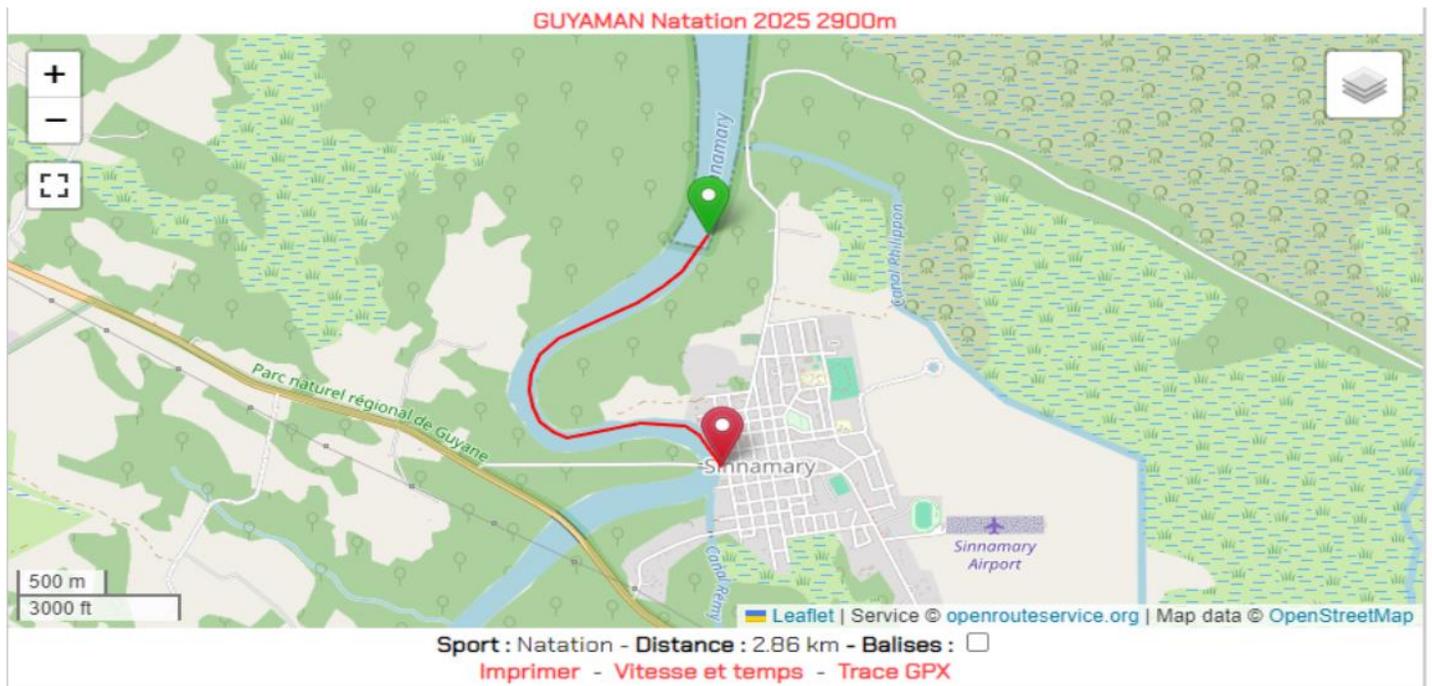
Sinnariouz rue Hippolyte Letard

21h30 Réception des participants et remise des récompenses

ITINERAIRES

Natation

Disponible à l'adresse suivante : <https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=1478236#map>



Lien pour accéder directement à ce parcours :

<https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=1478236#map>



Le départ de la natation sera donné dans l'eau entre deux embarcations

La sécurité sera assurée par des paddles/kayaks situés tous les 400m et les deux embarcations qui ont assuré le départ.

Des embarcations motorisées seront également présentes.

Cyclisme

Disponible à l'adresse suivante : <https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=1483935#map>

Statuts de la sauvegarde :
Votre parcours est sauvegardé, merci !
L'identifiant de votre parcours est : 1483935



Lien pour accéder directement à ce parcours :
<https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=1483935#map>

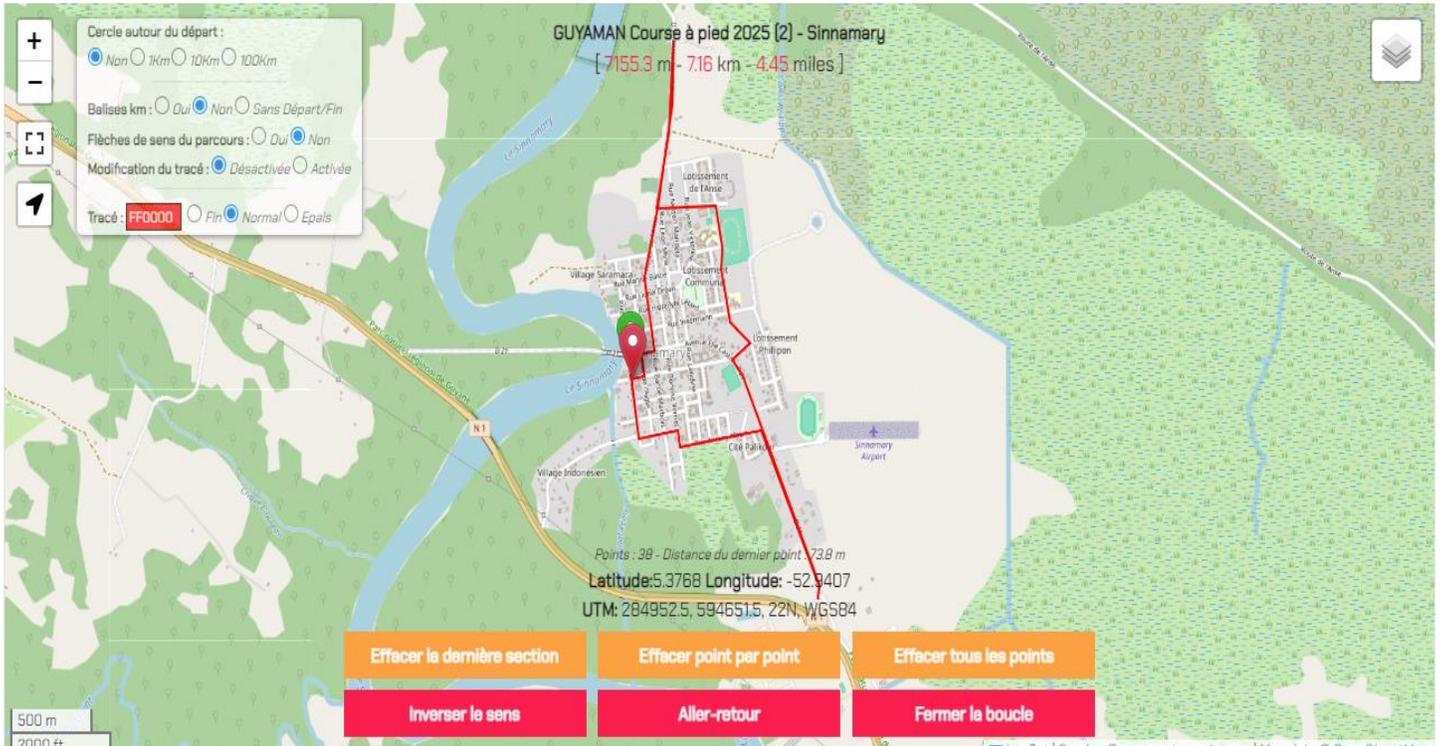


Deux aller-retours Sinnamary- Route de l'espace seront à effectuer

Kilométrage		Itinéraire		Horaires		Observation
Fait	A réaliser	Routes	Lieux	Min. (41km/h)	Max (23km/h)	
0	90		Transition 1 Avenue Constantin Verderosa	14:00:00	14:45:00	Signaleur
0,03	89,97	D21	Début avenue castor	14:00:03	14:45:05	Signaleur
1,41	88,59	RN1	Carrefour RN 1/D21	14:02:04	14:48:41	Signaleur
4,4	85,6	RN1	Rond point ibis	14:06:26	14:56:29	Signaleur
6,72	83,28	RN1	Carrefour Pointe Combi/Savane Manuel	14:09:50	15:02:32	Signaleur
9,8	80,2	RN1	Carrefour RN1 Route de l'espace	14:14:20	15:10:34	Signaleur
14,94	75,06		Route de l'espace Barrière CNES	14:21:52	15:23:58	Signaleur
22,5	67,5		Route de l'espace Demi-Tour 500m après pont Malmanoury	14:32:56	15:43:42	Signaleur
30,06	59,94		Route de l'espace Barrière CNES	14:43:59	16:03:25	Signaleur
35,2	54,8	RN1	Carrefour RN1 Route de l'espace	14:51:31	16:16:50	Signaleur
38,28	51,72	RN1	Carrefour Pointe Combi/Savane Manuel	14:56:01	16:24:52	Signaleur
40,6	49,4	RN1	Rond point ibis	14:59:25	16:30:55	Signaleur
43,59	46,41	D21	Carrefour RN1 D21	15:03:47	16:38:43	Signaleur
45	45	D21	Demi-Tour Avenue Castor Face Mairie Fin TOUR1	15:05:51	16:42:23	Signaleur
45,03	44,97		Début avenue castor	15:05:54	16:42:28	Signaleur
46,41	43,59	RN1	Carrefour RN 1/D21	15:07:55	16:46:04	Signaleur
49,4	40,6	RN1	Rond point ibis	15:12:18	16:53:52	Signaleur
51,72	38,28	RN1	Carrefour Pointe Combi/Savane Manuel	15:15:41	16:59:55	Signaleur
54,8	35,2	RN1	Carrefour RN1 Route de l'espace	15:20:12	17:07:57	Signaleur
59,94	30,06		Route de l'espace Barrière CNES	15:27:43	17:21:22	Signaleur
67,5	22,5		Route de l'espace Demi-Tour 500m après pont Malmanoury	15:38:47	17:41:05	Signaleur
75,06	14,94		Route de l'espace Barrière CNES	15:49:51	18:00:49	Signaleur
80,2	9,8	RN1	Carrefour RN1 Route de l'espace	15:57:22	18:14:13	Signaleur
83,28	6,72	RN1	Carrefour Pointe Combi/Savane Manuel	16:01:52	18:22:15	Signaleur
85,6	4,4	RN1	Rond point ibis	16:05:16	18:28:18	Signaleur
88,59	1,41	D21	Carrefour RN1 D21	16:09:39	18:36:06	Signaleur
90	0	D21	Demi-Tour Avenue Castor Face Mairie FIN VELO	16:11:42	18:39:00	Signaleur

Course à Pied

Disponible à l'adresse suivante : <https://www.calculiteneraires.fr/index.php?id=1477820#map>



Trois Boucles seront à effectuer

Kilométrage		Itinéraire		Horaires		Observation
Fait	A réaliser	Routes	Lieux	Min. (20km/h)	Max (8,5km/h)	
0	21,31		Transition 2 Av. Constantin Verderosa	16 :12 :00	18 :39 :00	Signaleur
0,08	21,23		Intersection Verderosa/Rue de Cluny	16:12:14	18:39:34	Signaleur
0,35	20,96		Intersection Verderosa/rue du 8 mai 1945	16:13:03	18:41:28	Signaleur
0,62	20,69		Intersection 8 mai 1945/Rue Bonose Vernet	16:13:52	18:43:23	Signaleur
0,71	20,6		Intersection Bonose Vernet/rue Antony Albert	16:14:08	18:44:01	Signaleur
1,21	20,1	D21	Intersection Antony Albert/D21 Avenue Castor	16:15:38	18:47:32	Signaleur
2,11	19,2	D21	D21 avenue Castor Face Déchetterie Demi-Tour	16:18:20	18:53:54	Signaleur
3,41	17,9	D21	Intersection D21 avenue Castor/ Rue de Cluny	16:22:14	19:03:04	Signaleur
3,53	17,78		Intersection Emane Beaufort/rue François Horth	16:22:35	19:03:55	Signaleur
4,26	17,05		Intersection Rue François Horth/Rue Jean-Jacques Coupra	16:24:47	19:09:04	Signaleur
4,61	16,7		Intersection Jean-Jacques Coupra/ Route de l'Anse	16:25:50	19:11:32	Signaleur
5,43	15,88		Demi-Tour entrée " Espace Julien" Route de l'Anse	16:28:17	19:17:20	Signaleur
6,25	15,06		Intersection Route de l'Anse/rue Jean-Jacques Coupra	16:30:45	19:23:07	Signaleur
6,95	14,36	D21	Intersection Rue Marbois/D21 Avenue Castor	16:32:51	19:28:04	Signaleur
7,03	14,28	D21	Intersection D21 avenue Castor/ rue de l'Aigle	16:33:05	19:28:37	Signaleur
7,14	14,17	D21	Intersection Rue de l'Aigle/rue de Cluny	16:33:25	19:29:24	Signaleur
7,22	14,09		Intersection rue de Cluny/ Avenue Verderosa Fin tour 1	16:33:40	19:29:58	Signaleur
7,49	13,82		Intersection Verderosa/rue du 8 mai 1945	16:34:28	19:31:52	Signaleur
7,76	13,55		Intersection 8 mai 1945/Rue Bonose Vernet	16:35:17	19:33:47	Signaleur
7,85	13,46		Intersection Bonose Vernet/rue Antony Albert	16:35:33	19:34:25	Signaleur
8,35	12,96	D21	Intersection Antony Albert/D21 Avenue Castor	16:37:03	19:37:56	Signaleur
9,25	12,06	D21	D21 avenue Castor Face Déchetterie Demi-Tour	16:39:45	19:44:18	Signaleur
10,55	10,76	D21	Intersection D21 avenue Castor/ Rue de Cluny	16:43:39	19:53:28	Signaleur
10,67	10,64		Intersection Emane Beaufort/rue François Horth	16:44:01	19:54:19	Signaleur
11,4	9,91		Intersection Rue François Horth/Rue Jean-Jacques Coupra	16:46:12	19:59:28	Signaleur
11,75	9,56		Intersection Jean-Jacques Coupra/ Route de l'Anse	16:47:15	20:01:56	Signaleur

12,57	8,74		Demi-Tour entrée " Espace Julien" Route de l'Anse	16:49:43	20:07:44	Signaleur
13,39	7,92		Intersection Route de l'Anse/rue Jean-Jacques Coupra	16:52:10	20:13:31	Signaleur
14,09	7,22	D21	Intersection Rue Marbois/D21 Avenue Castor	16:54:16	20:18:28	Signaleur
14,17	7,14	D21	Intersection D21 avenue Castor/ rue de l'Aigle	16:54:31	20:19:01	Signaleur
14,28	7,03		Intersection rue de l'Aigle/rue de Cluny	16:54:50	20:19:48	Signaleur
14,36	6,95		Intersection rue de Cluny/ Avenue Verderosa Fin tour 2	16:55:05	20:20:22	Signaleur
14,63	6,68		Intersection Verderosa/rue du 8 mai 1945	16:55:53	20:22:16	Signaleur
14,9	6,41		Intersection 8 mai 1945/Rue Bonose Vernet	16:56:42	20:24:11	Signaleur
14,99	6,32		Intersection Bonose Vernet/rue Antony Albert	16:56:58	20:24:49	Signaleur
15,49	5,82	D21	Intersection Antony Albert/D21 Avenue Castor	16:58:28	20:28:20	Signaleur
16,39	4,92	D21	D21 avenue Castor Face Déchetterie Demi-Tour	17:01:10	20:34:42	Signaleur
17,69	3,62	D21	Intersection D21 avenue Castor/ Rue de Cluny	17:05:04	20:43:52	Signaleur
17,81	3,5		Intersection Emame Beaufort/rue François Horth	17:05:26	20:44:43	Signaleur
18,54	2,77		Intersection Rue François Horth/Rue Jean-Jacques Coupra	17:07:37	20:49:52	Signaleur
18,89	2,42		Intersection Jean-Jacques Coupra/ Route de l'Anse	17:08:40	20:52:20	Signaleur
19,71	1,6		Demi-Tour entrée " Espace Julien" Route de l'Anse	17:11:08	20:58:08	Signaleur
20,53	0,78		Intersection Route de l'Anse/rue Jean-Jacques Coupra	17:13:35	21:03:55	Signaleur
21,23	0,08	D21	Intersection Rue Marbois/D21 Avenue Castor	17:15:41	21:08:52	Signaleur
21.31	0	D21	Intersection D21 avenue Castor Arrivée Face à la Mairie	17:15:56	21:09:25	Signaleur

LES TRANSITIONS



TRANSITION 1 (T1)

Après avoir réalisés les 2900m de natation, les triathlètes sortent de l'eau et récupèrent leur vélo sur l'aire mentionnée sur le croquis ci-dessous (50m après la jetée). Ils ne pourront monter sur le vélo qu'à la sortie de l'aire.

La circulation à l'intérieur des zones de transitions est réglementée. Dans un souci d'équité, un point de contournement est établi dans l'aire. Les athlètes parcourent ainsi la même distance

Sur le croquis :

- Entrée dans l'aire de transition 1 flèches rouges
- Sortie avec plot de contournement obligatoire flèches vertes

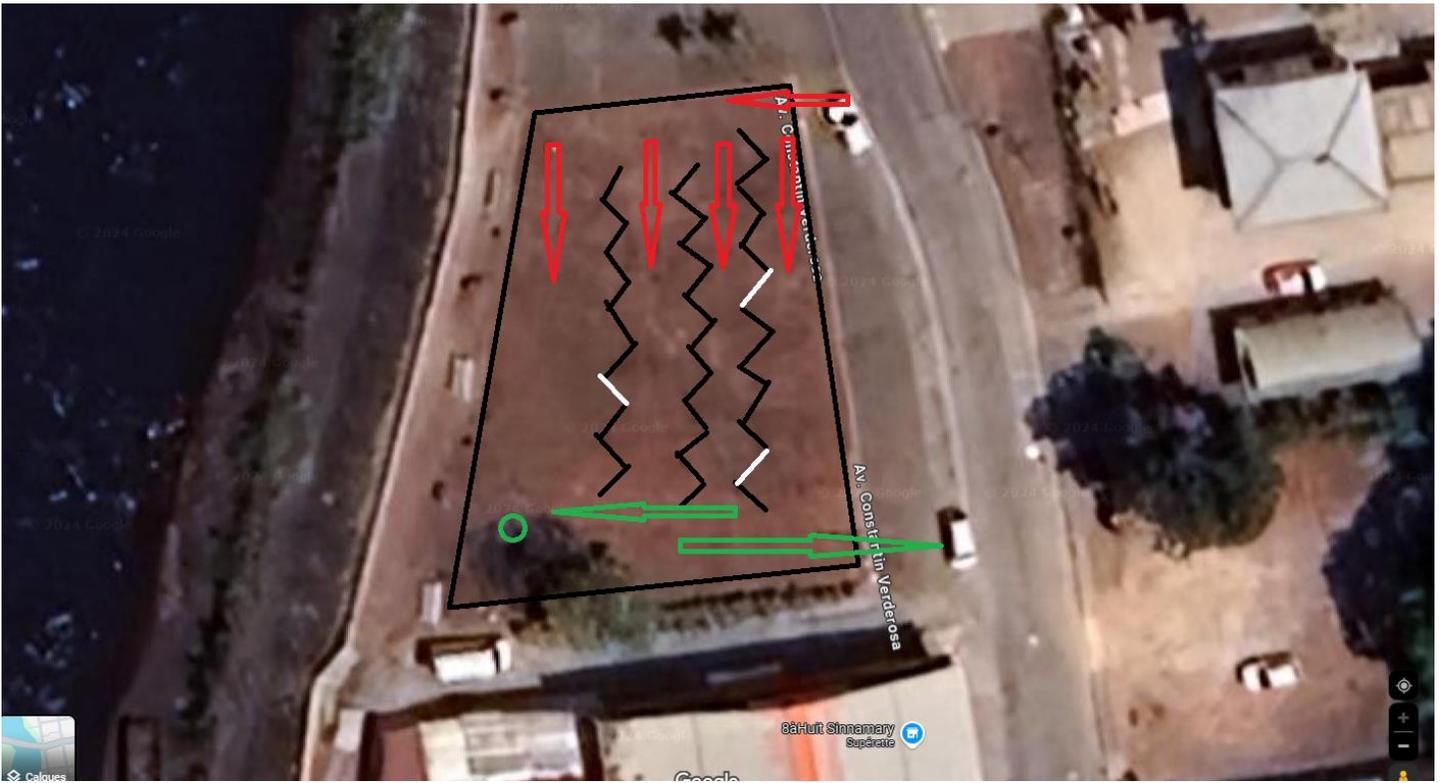


TRANSITION 2 (T2)

Les triathlètes descendent de leur vélo avant l'entrée de l'aire de transition. Une ligne est prévue à cet effet (un arbitre avertira à leur approche). Le vélo sera déposé sur le support numéroté correspondant au dossard.

Sur le croquis :

- Entrée dans l'aire de transition 2 flèches rouges
- Sortie avec plot de contournement obligatoire flèches vertes



REGLEMENT

Article I. PRÉAMBULE AU RÈGLEMENT DES ÉPREUVES

Section 1.01 OBJET L'objet du règlement des épreuves est de :

(a) Faciliter le fair-play, l'impartialité et l'esprit sportif ; (b) Pénaliser les athlètes qui trichent, ou essaient de tricher, afin de bénéficier d'avantages par rapport aux autres. ATTENTION : Les organisateurs se réservent le droit de rejeter des inscriptions ou d'interdire la manifestation et/ou la participation à l'événement pour des raisons de force majeure.

Section 1.02 LA COURSE

- Epreuve natation : 2.9 KM
- Epreuve vélo : 90 KM
- Epreuve course-à-pied : 21 KM

Article II. RÈGLES DE CONDUITE DES ATHLÈTES

Section 2.01 COMPORTEMENT GÉNÉRAL

Chaque athlète doit : (a) faire preuve de bon esprit sportif ; (b) être responsable de sa propre sécurité et de celles des autres ; (c) connaître, comprendre et respecter le Règlement de l'épreuve, comme indiqué dans le présent document et dans le guide athlète spécifique au GUYAMAN ; (d) obéir au code de la route et aux instructions émises par les arbitres de la Course ; (e) traiter les arbitres, officiels, organisateurs, bénévoles, spectateurs, ainsi que le public et les autres athlètes avec respect et courtoisie tout au long de l'épreuve GUYAMAN, de l'enregistrement à la remise des récompenses ; (f) informer promptement un arbitre de la Course en cas d'abandon lors de la Course ; (g) prendre uniquement les ravitaillements fournis par les organisateurs et dans les zones prévues à cet effet, sans compter les ravitaillements personnels emportés dès le départ de la course ; (h) ne pas jeter de détritrus ou d'équipements le long du parcours (sauf aux zones de propreté prévues à cet effet appelées éco-zones). Le non-respect de cette règle sera sanctionné par une disqualification si la faute est intentionnelle ou un carton jaune si la faute est non-intentionnelle et peut être réparée ; (i) courir sans l'assistance d'un tiers ; (j) ne pas utiliser de dispositif susceptible de l'empêcher de porter toute son attention à son environnement (exemple : radio, téléphone portable, caméra portable, lecteur MP3, tout autre écouteur, ...). L'utilisation d'un tel dispositif entraînera la disqualification ; (k) suivre le tracé officiel. Il est de la responsabilité de l'athlète de connaître le parcours de la course. Il est strictement interdit de prendre un raccourci. Les athlètes doivent suivre le tracé officiel dans son intégralité. Ne pas le faire entraînera la disqualification. ; (l) éviter les tenues indécentes et la nudité publique en tout temps pendant l'Événement. Les tenues indécentes ou la nudité publique pourront entraîner la disqualification.

Section 2.02 CRITÈRES D'ADMISSION

a) Les athlètes doivent remplir toutes les conditions en matière de licences et de certificats médicaux ; (b) Le groupe d'âge d'un athlète sera déterminé en fonction de son âge le 31 décembre 2025 ; (c) L'âge minimum de participation sera de 18 ans le jour de la course ; (d) Tout athlète s'inscrivant frauduleusement à l'événement sous un faux nom ou un âge qui n'est pas le sien, remettant une attestation falsifiée ou donnant de fausses informations sera disqualifié.

Article III. RÈGLES ÉPREUVE DE NATATION

Section 3.01 GÉNÉRAL

- (a) Tous les nageurs doivent obligatoirement porter le bonnet de natation donné par l'Organisation
- (b) Il est interdit aux athlètes de porter leur dossard pendant l'épreuve de natation ; (sous peine de disqualification) (c) L'utilisation de tuba, palmes, gants, paddles, plaquettes, chaussons, gilets ou de tout autre matériel permettant de mieux flotter (pull buoys y compris) est interdite
- (d) Il est interdit de remettre tout ou une partie de ses équipements à un tiers à la sortie de l'eau ;
- (e) Le temps limite de l'épreuve de natation est de 90 minutes (temps de nage).

Section 3.02 RÉGLEMENTATION DES TENUES DE NATATION

- (a) Les tenues de natation doivent être fabriquées à 100 % en matière textile, c'est-à-dire en matière constituée de fibres naturelles et/ou synthétiques individuelles, et non pas consolidées, constituant une matière textile obtenue par tissage, tricotage et/ou tressage (en général des maillots en nylon ou lycra qui ne possède pas de matière caoutchoutée comme le polyuréthane ou le néoprène) ; (b) Les manches s'étendant de l'épaule au coude sont autorisées ; (c) Les bas/hauts de combinaisons (néoprène) sont interdits ; (d) Les tenues de natation ne doivent pas couvrir le cou, dépasser le coude ou le genou ; (e) Un kit de course en tissu peut être porté sous la tenue de natation mais ne doit pas dépasser le coude ou le genou ; et (f) Les athlètes féminines sont autorisées à porter une brassière ou soutien-gorge en plus des tenues susmentionnées.

Section 3.03 LE DÉPART

- (a) Le départ a lieu dans la rivière Sinnamary, entre deux embarcations. Le départ sera donné à 2900m de l'arrivée en T1.
- (b) Les athlètes doivent respecter les consignes des arbitres concernant la mise en place et la position de départ;

Section 3.04 ECHAUFFEMENT ET ACCES A L'EAU

L'échauffement dans le Sinnamary est strictement interdit. L'accès à l'eau n'est autorisé que sur l'autorisation des organisateurs c'est-à-dire uniquement lors de la mise en place pour le départ du Guyaman.

Article IV. RÈGLES ÉPREUVE DE VÉLO

Section 4.01 GÉNÉRAL

- (a) La propulsion du vélo est assurée uniquement par la force musculaire des jambes dans un mouvement circulaire à l'aide d'un pédalier, sans système d'assistance électrique ou autre type d'aide, mis à part pousser ou porter son vélo ; (b) Les athlètes ne doivent pas avancer sans leur vélo. Si le vélo ne fonctionne plus, un athlète peut continuer sur le circuit cycliste, en marchant ou en courant, tout en poussant ou en portant le vélo, tant que pousser ou porter le vélo n'empêche pas, ni ne gêne, la progression des autres concurrents (c) Il est de la responsabilité seule de l'athlète de connaître et de suivre le parcours officiel de la course cycliste. Aucune modification de temps ou de résultats ne sera faite, pour quelle que raison que ce soit, pour les athlètes qui ne suivent pas le parcours officiel ; (d) Tous les athlètes doivent se conformer au code de la route sur le circuit cycliste sauf instruction contraire explicite de la part de l'un des Arbitres ou Officiels de la Course habilités ; (e) Tous les athlètes doivent toujours rouler le plus à droite de la voie de droite de la route ; (f) Tout cycliste doit veiller à ne présenter aucun danger pour lui-même ou pour les autres. Tout cycliste qui présente délibérément

ou imprudemment un danger pour un autre athlète ou qui, selon le jugement de l'arbitre principal, semble présenter un danger pour un autre athlète sera disqualifié ; (g) L'athlète doit avoir une tenue conforme (ne pas rouler torse-nu...) ; (h) Les athlètes doivent porter un numéro de casque vélo sur le devant du casque. La taille de l'autocollant ne doit pas être réduite ou altérée ; (i) L'autocollant sur le cadre du vélo de chaque athlète doit être bien **collé sur le tube de selle du vélo** et visible de toutes parts. La taille de l'autocollant ne doit pas être réduite ou altérée ; (j) Le dossard de chaque athlète doit être parfaitement visible (pas plié, pas coupé) et porté dans le dos. La taille du dossard ne doit pas être réduite ou altérée ; (k) Si l'athlète est hors délai, il sera immédiatement disqualifié par l'Arbitre. Il devra alors stopper sa course, et attendre le bus balai mis en place par l'organisation afin de le rapatrier.

Section 4.02 ÉQUIPEMENT

(a) Les casques doivent être approuvés par une autorité nationale d'essai accréditée reconnue par une Fédération Nationale affiliée à l'ITU ; (b) Toute altération du casque, y compris la jugulaire, ou toute omission d'une partie du casque est interdite ; (c) Le casque doit obligatoirement être attaché en tout temps dès que l'athlète a pris possession du vélo, c'est-à-dire dès qu'il prend le vélo du rack au départ de l'épreuve vélo, jusqu'au moment où il remet le vélo sur le rack à la fin de l'épreuve vélo.

Section 4.03 DRAFTING ET RÈGLES DE POSITIONNEMENT

(a) « Drafting » signifie prendre abri dans la zone d'aspiration (telle que décrite ci-dessous) qui mesure 12 mètres. Le drafting est interdit ; (b) La zone d'Aspiration-Abri pour le cyclisme est de 12 mètres de long, se mesurant entre la roue avant du vélo et la roue avant du vélo qui suit ; (c) Le temps maximal pour un dépassement est de 25 secondes ; (d) Lors du dépassement d'une succession d'athlètes, l'athlète devra effectuer le dépassement en totalité et aura donc 25 secondes pour dépasser chaque concurrent ; (e) L'athlète doublé doit immédiatement sortir de la zone d'Aspiration-Abri de l'athlète qui vient de le doubler, en se laissant distancer d'un minimum de 12m. Un concurrent est dépassé quand la roue avant d'un autre concurrent passe devant la sienne. Le non-respect de cette règle entraîne une pénalité de temps (5 minutes au GUYAMAN) ; (f) Un re-dépassement immédiat par l'athlète doublé avant de sortir de la zone d'Aspiration-Abri est interdit ;

Article V. RÈGLES ÉPREUVE DE COURSE À PIED

Section 5.01 GÉNÉRAL

(a) Les athlètes peuvent courir, marcher ou ramper ;

(b) Obligation pour tous les concurrents (y compris les plus rapides) de porter une lampe frontale et un dispositif d'éclairage arrière. **En cas d'absence de ses deux dispositifs allumés le triathlète ne sera pas autorisé à prendre le départ de la course à pied.(même si il fait jour).**

(c) Il est de la responsabilité seule de l'athlète de connaître et de suivre le parcours officiel de la course à pied. Aucune modification des temps ou des résultats ne pourra se faire, quel qu'en soit le motif, dans le cas d'athlètes qui n'ont pas suivi le parcours exact (par ex., si l'athlète court dans le mauvais sens ou parcourt une plus grande distance que nécessaire, le temps ne sera pas soustrait au temps de Course finale de l'athlète) ;

(d) L'athlète doit avoir une tenue conforme (ne pas courir torse-nu, tri-fonction ouverte au plus bas au sternum et garder les bretelles sur les épaules...) ; (e) **Les athlètes doivent porter le numéro de dossard GUYAMAN sur l'avant du maillot**, attaché en 3 points minimum et le dossard doit être parfaitement visible à tout moment sur le parcours de course à pied.

Il est interdit de plier, couper, de modifier intentionnellement le dossard ou de ne pas le porter (sous peine de disqualification).

Section 5.02 LE COACHING

(a) Le coaching se définit par le soutien pourvu à l'athlète pendant la course par les acclamations et les cris d'encouragement. Le coaching est généralement autorisé avec les restrictions suivantes : – L'utilisation d'appareils électroniques ou amplificateurs de voix est interdite ; – Toutes les autres formes de coaching où le supporter se déplace avec l'athlète ou dépasse l'athlète (avec un véhicule, un vélo, des rollers, en courant etc.) sont interdites. (b) Conseils et informations ne peuvent être donnés que par des assistants et uniquement en points fixes ; (c) Le coaching est autorisé uniquement sur le côté de la course, ce qui signifie que la personne qui coache n'est pas autorisée sur le tracé et/ou à se déplacer avec l'athlète ; (d) Les athlètes n'ont pas le droit d'accepter un accompagnement ou de se faire aider d'une personne à pied ou à bord d'un véhicule. Cela signifie également que l'athlète ne peut pas être suivi.

Article VI. RÈGLES AIRES DE TRANSITION

Section 6.01 GÉNÉRAL

(a) Les vélos doivent être rangés aux racks (barrières) ; (b) Le matériel de chaque athlète doit être placé dans les sacs de transition de l'athlète, à l'exception des chaussures qui peuvent être clipsés sur le vélo ; (c) Pour la transition natation/vélo, les athlètes doivent sortir leurs affaires de vélo du sac et y ranger eux-mêmes leurs affaires de natation et le replacer au bon emplacement pour ne pas gêner les autres concurrents ; (d) Pour la transition vélo/course-à-pied, les athlètes doivent sortir leurs affaires de course-à-pied du sac et y ranger eux-mêmes leurs affaires de vélo et le replacer au bon emplacement ; (e) Les athlètes ne doivent pas toucher le matériel des autres athlètes dans l'aire de transition ; (f) Les athlètes ne doivent pas entraver la progression d'autres athlètes dans l'aire de transition ; (g) Les athlètes ne doivent pas s'arrêter dans les zones de passage de l'aire de transition ; (h) Les athlètes doivent changer de tenue à l'intérieur de l'aire de transition uniquement. La nudité publique reste toutefois interdite ; (i) Il est de la responsabilité de l'athlète de ranger ses affaires dans son sac et le repositionner au bon emplacement. L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte du matériel ;

Article VII. RÈGLES PARC A VELOS

Section 7.01 GENERAL (a) Les athlètes doivent sortir eux-mêmes leur vélo du rack ; (b) Les athlètes doivent respecter le sens de circulation dans le parc à vélos ; (c) Une ligne de montée/descente sera clairement matérialisée à l'entrée et à la sortie de l'aire de transition. Il est interdit de monter sur son vélo avant la ligne de montée désignée. Il est interdit de descendre de son vélo après la ligne de descente désignée (sous peine de pénalité de temps de 30 secondes) ; (d) Dans le parc à vélos, l'athlète doit toujours circuler à pied, vélo à la main, casque sur la tête avec la jugulaire attachée ; (e) En entrant dans le Parc à vélos, les athlètes doivent ranger eux-mêmes leur vélo sur le rack correspondant à leur numéro de dossard.

Article VIII. TEMPS LIMITES

(a) L'athlète doit impérativement avoir réalisé les 2.9 KM de natation en **90 minutes (temps nage)** ; (b) L'athlète doit impérativement avoir réalisé **les 2.9 KM de natation, la T1 et les 90 KM de vélo en 5h14**; (d) Le temps limite total de la course est de **8h00**.

Article IX. RELAIS

(a) Les relais sont des équipes d'au minimum 2 et maximum 3 membres ; (b) Chaque discipline (natation, vélo et course à pied) doit être complétée par un des membres de l'équipe de relais. Il n'est pas possible de sauter une de ces 3 étapes; (c) Tous les membres de l'équipe de relais doivent s'être inscrits. En cas de manquement à cette obligation, l'organisateur se réserve le droit de refuser la participation de l'équipe, sans aucune compensation. Le changement d'un membre de l'équipe peut être fait jusqu'à 10 jours avant le jour de la course. Aucun changement ne sera accepté au-delà de ce délai ; (d) Un seul membre du relais peut effectuer le check-in vélo. Il est cependant de la responsabilité du relayeur qui récupère la puce de chronométrage lors du check-in de la remettre au nageur avant le départ natation ; (e) Les relais n'ont pas l'obligation de déposer de sacs de transition lors du check-in. Ils sont libres de s'organiser entre eux. Cependant, les règles du parc à vélo et des zones de transition susmentionnées, doivent être impérativement respectées ; (f) Les relayeurs sont autorisés à franchir la ligne d'arrivée ensemble. (g) Le règlement général de l'épreuve s'applique de manière équivalente aux relayeurs ainsi qu'aux athlètes en individuel.

Article X. SECOURS

Un médecin ainsi qu'une ambulance armée de 2 infirmiers seront présents sur le parcours. Les organisateurs se réservent le droit de mettre hors course tout concurrent montrant des signes de fatigue pouvant se révéler dangereux pour la santé ou pour l'organisation de la course.

ARTICLE XI : CIRCULATION

La circulation automobile restera ouverte sur le parcours mais sera contrôlée aux carrefours par la gendarmerie, les polices municipales et/ou un membre de l'organisation. Il est demandé aux participants de respecter les règles de la circulation et de rester vigilants. Un véhicule-balai fermera la course derrière le dernier coureur.

ARTICLE XII. DROIT A L'IMAGE

La signature de l'émargement d'inscription inclut la cession de vos droits à l'image à l'organisation et autorise la diffusion des photographies ou vidéos réalisées lors de la course.

ARTICLE XIII. ASSURANCE/RESPONSABILITE

L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident corporel ou matériel qui pourrait subvenir pendant une épreuve, dû au non-respect du code de la route ou des consignes de sécurité données par l'organisateur, les services de polices ou de gendarmerie, ou les arbitres de course.

L'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'objets ou de matériel notamment dans les parcs à vélo.

ARTICLE XIV. RECOMPENSES

Récompenses pour les 3 premiers individuels au scratch (masculins et féminins)

Récompenses pour les 3 premières équipes.

Un maillot et une médaille pour tous les finishers.

ARTICLE XV. INSCRIPTION

Le nombre de participants est limité. Les limites sont les suivantes :

- 100 personnes en individuel
- 50 équipes de 2 ou 3 personnes (150 personnes maximum)

Le montant de l'inscription en individuel est fixé à 100 euros. Ce tarif comprend la couverture d'une assurance (licence journalière à la Fédération des Clubs de la Défense), un ravitaillement en eau à la sortie de la natation, trois ravitaillements sur le parcours vélo et 3 postes de ravitaillements sur la course à pied (16 ravitaillements possibles) et repas à l'arrivée.

Le montant de l'inscription pour une équipe est de 150 euros.