

Triathlon de Royan – U Côte de Beauté édition 2024  
Newsletter août 2024



Merci à nos partenaires !



ROYAN BY CYCLES

## 1. Le mot de l'organisation

La 14ème édition du Triathlon de Royan U Côte de Beauté aura lieu le samedi 21 septembre 2024 et nous sommes heureux de pouvoir agrandir la famille.

En effet, pour la première fois depuis la création de notre évènement, nous inaugurons une distance olympique et grâce à vos recommandations, vos encouragements et au travail de tous les bénévoles, nous sommes heureux de pouvoir ajouter un distance M qui se déroulera le même jour que sa grande sœur.

Nous étions convaincus que nous lancer un tel défi en pleine année Olympique ne pouvait que porter bonheur, surtout après ces belles médailles françaises estivales !

Royan, Terre de Jeux 2024, est donc LE terrain idéal pour fêter le triathlon comme il se doit.

Cette année également, le Triathlon de Royan U Côte de Beauté aura l'honneur d'accueillir la grande finale du Circuit National Longue Distance, projet porté par l'association TRIAATHLON après deux ans de travail. Quel triathlète professionnel français montera sur la plus haute marche de ce Circuit ? Il faudra être avec nous pour le savoir !

Nous savons que vous serez nombreux, amateurs de tous âges et élites, à défier LE parcours exigeant et somptueux qui a fait notre réputation y compris à l'international.

Pour la troisième année consécutive, le Triathlon de Royan U Côte de beauté fait partie du calendrier officiel du PTO et reste dans la catégorie Bronze Event au classement mondial. Nous sommes fiers de rester dans le cercle restreint des courses françaises de ce calibre.

Nous mettrons une nouvelle fois en avant le fort investissement des centaines de bénévoles, des dizaines de responsables de commission qui œuvrent pour la sécurité et le bien être des athlètes.

Pour cette édition 2024, vous retrouverez tous les ingrédients d'une cuisine que nous aimons épicée, en pleine mer, puis sur la Côte de Beauté, sur une route entièrement fermée à la circulation.

Pour plus de sécurité en natation, nous privilégierons cette année un départ en *rolling start* qui sera expliqué dans les pages suivantes.

Nous reconduisons le dispositif des Marshalls, mis en place en 2020 qui a connu un grand succès. Une équipe expérimentée sera présente aux côtés des athlètes pour les aider à respecter le règlement du triple effort, par souci d'équité avec les autres athlètes et pour la sécurité de tous. Ils connaissent parfaitement l'épreuve royannaise certains l'ayant déjà couru à plusieurs reprises.

Nous remercions les partenaires institutionnels et privés qui poursuivent leur engagement fidèle à nos côtés, les bénévoles qui continuent de donner de leur temps au service de cette belle fête sportive et l'ensemble de l'équipe qui œuvre chaque année pour proposer aux athlètes une épreuve dont le niveau de qualité est reconnu par tous.


Enfin, toute l'équipe d'organisation souhaite remercier chacun d'entre vous et vous donne rendez-vous à Royan les 20 (ouverture du village exposants et début du retrait des dossards) et 21 septembre 2024.

Vous retrouverez dans cette newsletter, toutes les informations pratiques sur la manifestation mais n'hésitez pas à rester connectés sur notre site internet, sur notre page Facebook et notre compte Instagram ! Bonne lecture, bonne préparation et bon séjour sur la côte royannaise.

Toute l'équipe.

## 2. Le programme du week-end


### Vendredi 20 septembre



A vertical blue line with three light blue circular markers representing the schedule for Friday 20 September.

Ouverture du village partenaire	14h00 – 19h00
Retrait des dossards du M et du L sous le grand Tivoli	14h00 – 20h00
Inauguration de l'espace partenaires et présentation des athlètes élites	18h00

### Samedi 21 septembre



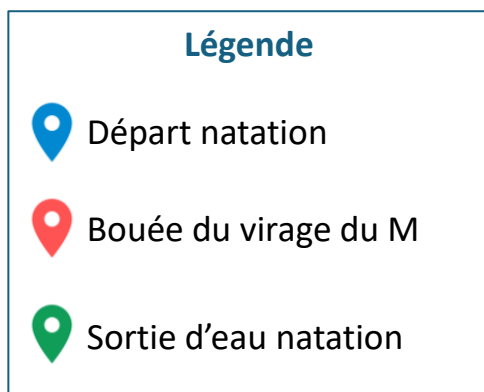
A vertical blue line with ten light blue circular markers representing the schedule for Saturday 21 September.

Ouverture du village partenaire	8h00 - 18h00
Retrait des dossards du M sous le grand Tivoli	6h30 - 8h00
Retrait des dossards du L sous le grand Tivoli	6h30 - 9h15
Ouverture du parc à vélo du M et du L	6h30
Fermeture du parc à vélo du M et cheminement vers la zone de départ	8h15
Départ du M	8h30
Fermeture du parc à vélo du L et cheminement vers la zone de départ	9h45
Départ du L	10h00
Arrivée estimée du vainqueur du M	10h30
Arrivée estimée du vainqueur du L	14h00

### 3. Natation

#### Les informations clés :

- Le départ du triathlon M aura lieu à 8h30. Le départ du triathlon L aura lieu à 10h00.
- Le circuit de natation se compose d'une boucle de 1500m pour le M et d'une boucle 1900m pour le L.
- Le demi-tour du parcours du M sera signalisé par des bouées d'une couleur distinctive.
- Les bouées spécifiques au M seront retirées pour le départ du triathlon L.
- La première bouée et la dernière bouée sont à prendre main gauche (le corps passe à droite de la bouée). Toutes les autres bouées seront à prendre main droite (le corps passe à gauche de la bouée).
- Les départs des triathlons M et L s'effectueront en rolling-start de 6 athlètes toutes les 5 secondes, à l'exception du départ élite du triathlon L qui s'effectuera en mass-start.
- Les couloirs de départ extérieurs seront réservés en priorité aux athlètes féminines.



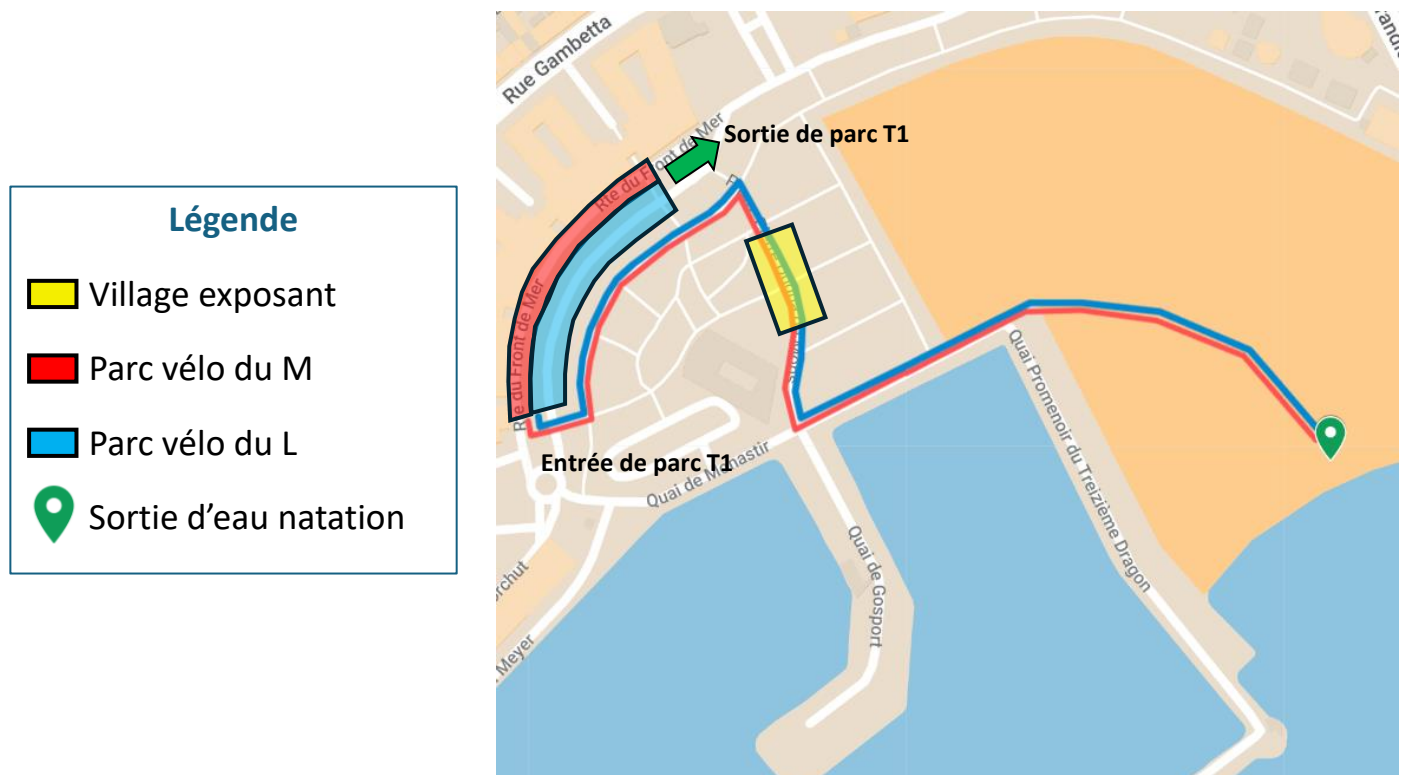
#### Les notes de l'organisation :

- La natation en mer nécessite de bien s'orienter par rapport aux bouées pour ne pas trop rallonger la distance. Le plan d'eau est généralement un peu agité avec un léger courant. Cette année, la marée sera relativement haute au moment des départs et le coefficient pourrait créer un léger courant défavorable sur le retour du triathlon L.
- Toutes les bouées seront à prendre main droite à l'exception de la 1<sup>ère</sup> et de la dernière bouée, à prendre main gauche. Tout athlète ressortant de l'eau afin d'effectuer une partie de la distance réglementaire en courant sur la plage sera bien évidemment **immédiatement disqualifié**.
- Le départ et la sortie d'eau s'effectueront sur la plage à proximité de la ligne d'arrivée.
- Le parcours sera effectué par des jets skis, quelques minutes avant le départ des athlètes, afin que chacun puisse le repérer.
- La sécurité sera assurée par de nombreux kayaks et des paddles en plus du bateau de sécurité.

## 4. Transition 1 (1/2)

### Les informations clés :

- Un Cut natation sera mis en place. Les concurrents du M qui ne rallieront pas le parc à T1 au bout d'une heure de course ne seront pas autorisés à partir sur la partie cycliste (temps à la puce). Les concurrents du L qui ne rallieront pas le parc à T1 au bout d'une heure 15 minutes de course ne seront pas autorisés à partir sur la partie cycliste (temps à la puce).
- La sortie de l'eau s'effectue sur la plage.
- Les athlètes remonteront la plage, puis rejoindront le Quai Promenoir du Treizième Dragon et l'allée Dugua de Mons pour rejoindre la route du front de mer, et le parc vélo.
- Le casque doit être mis, jugulaire attachée avant de prendre son vélo en main.
- Il est interdit de monter sur le vélo dans le parc vélo.
- A noter que les athlètes traverseront le village exposant.



### Les notes de l'organisation :

- La transition 1 est longue (700 mètres environ), les athlètes seront autorisés à retirer intégralement leur combinaison à tout moment avant d'intégrer le parc vélo.
- L'organisation invite fortement les athlètes à ne pas mettre leur dossard sur la partie natation mais seulement au départ du vélo afin de ne pas détériorer éventuellement le dossard et ne pas être déclassé à cause de cela.
- Chaque participant récupère son vélo à son emplacement et se dirige vers la sortie du parc, vélo à la main, jugulaire de casque attachée, dossard dans le dos.

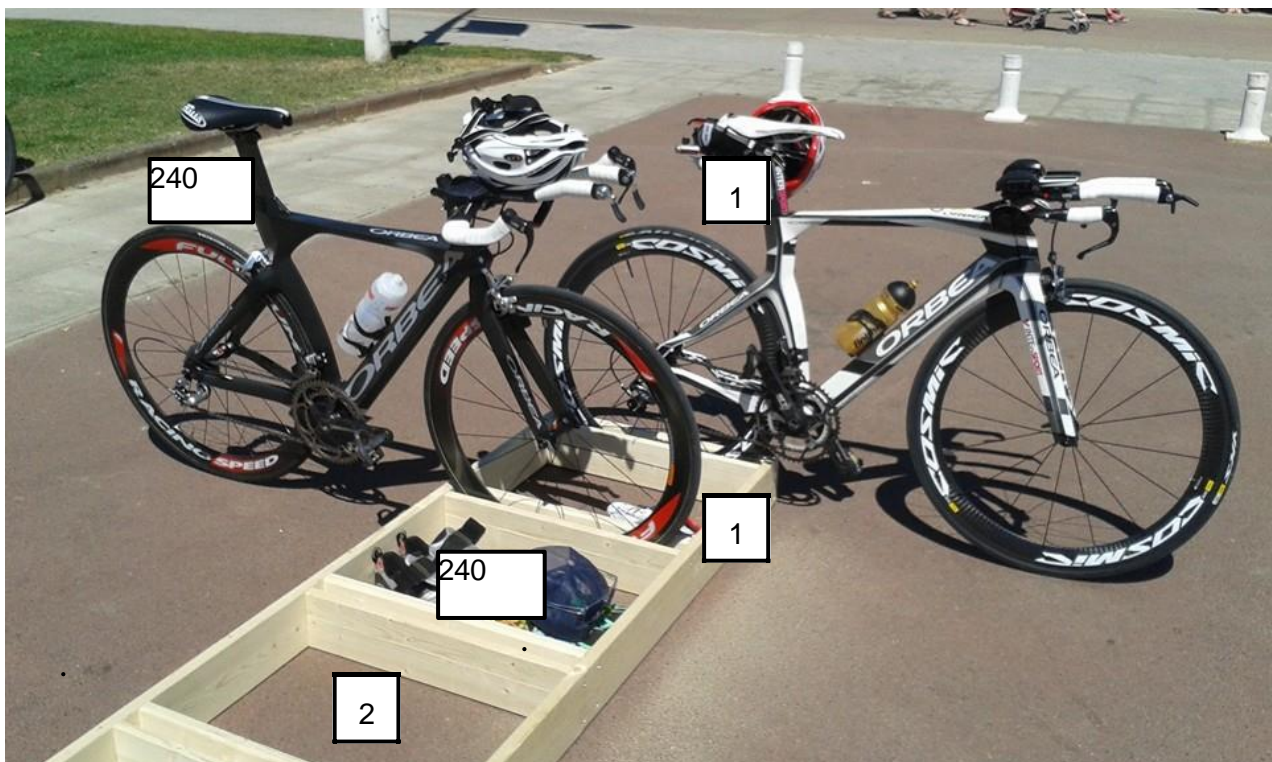
## 4. Transition 1 (2/2)

### Focus organisation du parc vélo :

- Au moment d'accéder à l'intérieur du parc pour déposer votre vélo le samedi matin, merci de respecter les consignes des organisateurs et de vous munir du strict minimum dans le parc : combinaison, lunettes et bonnet de bain, chaussures de vélo, casque et lunettes de soleil, chaussures de running, casquette, serviette et tenue pour vous changer si besoin ainsi que votre ravitaillement.
- Les sacs à dos ne seront pas autorisés dans le parc à vélo.
- **Il n'y aura pas de consigne à l'intérieur du parc à vélo.** Seul le strict nécessaire pour l'épreuve pourra être stocké dans l'emplacement réservé à chaque athlète.

### Focus dépôt des vélos :

- Vous pouvez déposer votre vélo dans les racks par la roue avant ou la roue arrière au choix.
- Vous devez déposer vos affaires dans l'emplacement prévu à cet effet, situé en AMONT de votre vélo lorsque vous vous dirigez vers la sortie du parc en T2 (côté ligne d'arrivée).
- Repérez également votre emplacement sur le plan qui sera affiché sur le site principal de l'épreuve.
- Des pompes à vélo seront à votre disposition dans le parc pour gonfler vos pneus et boyaux.

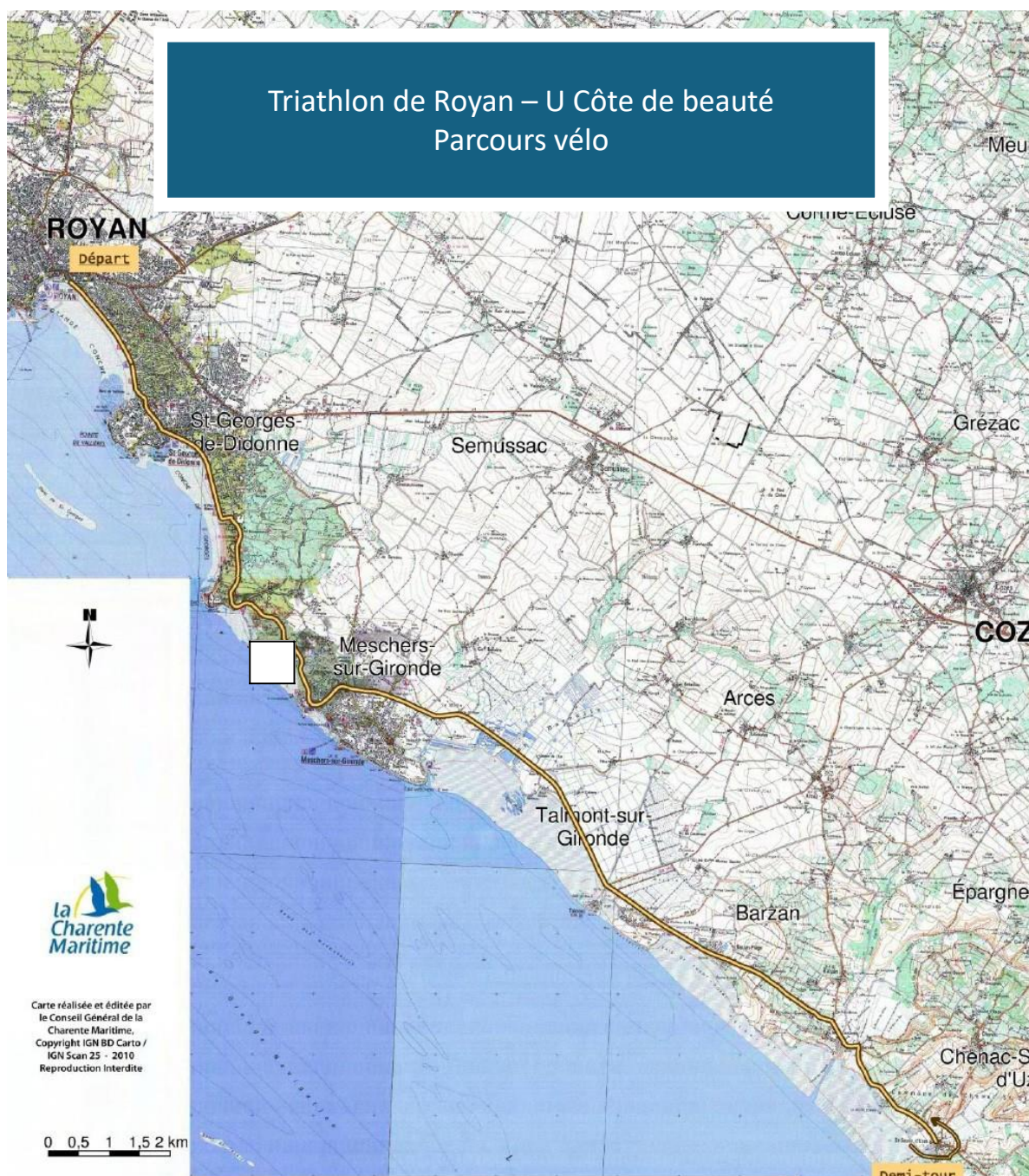


Exemple pour une ligne allant du n°1 au n°240

## 5. Cyclisme (1/2)

### Les informations clés :

- Le circuit vélo est une boucle en aller-retour de 46 km, d'environ 150m de dénivelé positif.
- Le circuit du M emprunte 1 fois la boucle, le circuit du L emprunte 2 fois la boucle.
- Le drafting est interdit dans les deux formats d'épreuve, la distance minimale entre les deux roues avant des vélos est de 7m pour le M et de 12m pour le L. Nous comptons sur tous les athlètes pour respecter les règles car c'est de leur devoir de rouler à distance, pour que la qualité intrinsèque de chacun soit évaluée, et non aux Marshalls de les sanctionner.
- Les pénalités pour drafting sont de 2 minutes pour le M et de 5 minutes pour le L. Une zone « penalty box » sera mis en place à proximité du parc à vélo afin de permettre aux athlètes de réaliser leur pénalité.
- Le dossard doit être porté dans le dos.





## 5. Cyclisme (2/2)

### Les notes de l'organisation :

- C'est un parcours vélo sélectif du fait de l'enchaînement de parties très roulantes de parties casse-pattes avec la succession de 3 courtes bosses à l'aller et au retour ! Le vent de l'estuaire qui souffle habituellement sur ce parcours 100% bord de mer rendra la tâche plus ardue mais les passages en forêt et la vue magnifique motiveront les athlètes à rallier le parc à vélo dans les temps.
- L'enrobé est globalement bon mais restez vigilants dans les descentes et lors de la traversée du bourg de Barzan. Le parcours sera entièrement fermé à la circulation mais le tracé traverse des zones bordées de Campings alors restez attentifs aux traversées de piétons lors de vos différents passages.
- Précision pour les athlètes du triathlon L :
  - Un ravitaillement en liquide (et pour le L uniquement) sera proposé sur deux postes en vis-à-vis à chaque boucle, situés environ à mi-parcours. Des bouteilles d'eau seront disponibles sur ces postes de ravitaillement.
  - L'interdiction de circulation sur le parcours vélo, sera levée après 5h de course maximum. A partir de 15h00 environ, une moto de l'organisation remontera un à un les coureurs cyclistes du L au niveau de Chenac - Saint Seurin d'Uzet (demi-tour vélo) pour leur annoncer que la route est ré-ouverte à la circulation et qu'ils peuvent regagner le parc mais sous leur propre responsabilité et en respectant le code de la route, les feux et les priorités notamment. Ces athlètes ne seront pas autorisés à partir sur la course à pied étant donné le temps limite autorisé pour rejoindre le parc à vélo à T2 (4h45 pour la natation + le vélo soit 14h45 (temps de la puce en fonction des départs décalés).

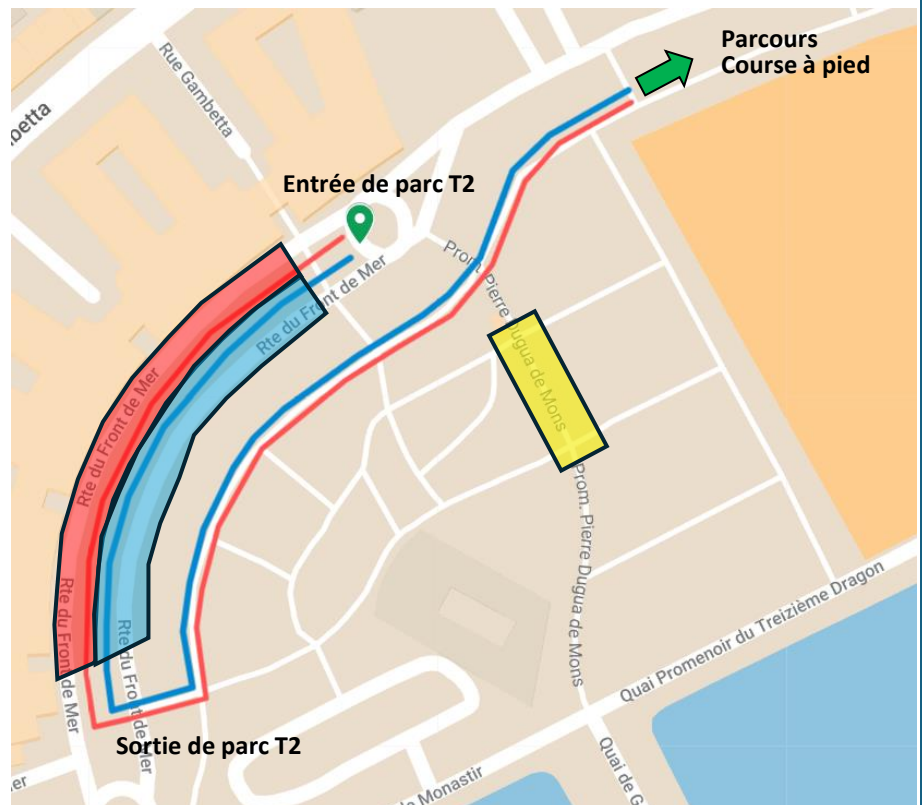
## 6. Transition 2

### Les informations clés :

- Un Cut natation + vélo sera mis en place. Les concurrents du M qui ne rallieront pas le parc à T2 au bout de 3 heures de course (11h30) ne seront pas autorisés à partir sur la partie pédestre (temps à la puce). Les concurrents du L qui ne rallieront pas le parc à T2 au bout de 4 heures et 45 minutes (14h45) de course ne seront pas autorisés à partir sur la partie pédestre (temps à la puce).
- L'entrée dans le parc vélo à T2 correspond à la sortie du parc vélo à T1.
- Inversement, la sortie du parc vélo à T2 se fait par l'entrée du parc vélo à T1.
- Les athlètes rejoindront ensuite le front de mer pour réaliser la course à pied.
- Le dossard doit être porté sur l'avant (torse).

**Légende**

-  Village exposant
-  Parc vélo du M
-  Parc vélo du L
-  Fin du parcours vélo



## 7. Course à pied

### Les informations clés :

- Le circuit de course à pied est une boucle en aller-retour de 10 km en direction de Saint-Georges de Didonne, en bord de mer.
- Le circuit du M emprunte 1 fois la boucle, le circuit du L emprunte 2 fois la boucle.
- Sur la totalité du parcours course à pied, **l'athlète court sur la partie gauche du tracé**. Pour les athlètes du L, au 1er passage (fin de la 1ère boucle) vous longez la ligne d'arrivée avant d'opérer un demi-tour. L'arrivée se fera au second passage, à la fin de la 2nde boucle



### Les notes de l'organisation :

- C'est un tracé que les athlètes royannais connaissent très bien pour y réaliser une grande partie de leurs séances à pied ! L'aller-retour en direction de Saint-Georges-de-Didonne se compose en grande partie de parties planes sur le front de mer, que ce soit celui de Royan ou celui de Saint Georges, tous les deux refaits à neuf entre 2014 et 2016.
- Une fois sur l'esplanade, les athlètes longent la ligne d'arrivée pour arriver sur le promenoir du front de mer (en aller-retour pendant quelques centaines de mètres).
- Vous filez vers le demi-tour à Saint-Georges-de-Didonne en longeant le bord de mer.
- Le passage sur la corniche de Vallières (transition entre les deux fronts de mer) sera précédé par un court passage sur le sable puis une montée assez raide sur une rampe de quelques dizaines de mètres. Pour le reste le tracé est assez roulant et très agréable.

## 8. Informations diverses (1/2)

### Ravitaillements :

- Nous renouvelons le dispositif mis en place depuis 4 ans, à savoir que **chaque athlète sera responsable de son ravitaillement solide sur l'ensemble de la course** (excepté le ravitaillement d'arrivée).
- Sur le vélo du M aucun ravitaillement n'est prévu.
- Sur le vélo du L :
  - Un ravitaillement liquide (bouteille d'eau uniquement) est prévu.
  - Les postes de ravitaillement seront positionnés en vis-à-vis de chaque côté de la boucle, en haut d'une bosse.
  - Les athlètes passeront donc devant 4 ravitaillements sur la totalité du parcours (2 par boucle).
- Sur le parcours à pied du M un ravitaillement est prévu au demi-tour (à 5km).
- Sur le parcours à pied du L 3 postes de ravitaillement sont prévus : le premier sera situé après « La Mascotte » à quelques centaines de mètres après la sortie du parc après T2, le second au bout de la plage de Royan et le dernier poste au demi-tour en course à pied.
- Les ravitaillements en course à pied comprennent uniquement de l'eau et du coca.
- Il est à noter que Les bénévoles tendent les bouteilles (en vélo) et les gobelets (en càp) ! Les athlètes ne doivent pas se servir sur les tables. Merci par avance d'identifier ce que vous souhaitez prendre sur les ravitos et de respecter les bénévoles.
- Des zones de propreté seront délimitées afin de respecter le site naturel ainsi que la charte de l'épreuve. Merci de jeter vos déchets uniquement dans ces zones, sous peine de sanction.
- Une fois la ligne d'arrivée, les athlètes pourront se sustenter auprès du ravitaillement final offert par notre partenaire majeur **les magasins U Côte de Beauté**.
- Notre partenaire Recharge.shop sera à votre disposition sur le village exposant afin de vous conseiller sur votre stratégie de nutrition.

### Sécurité et retrait des dossards :

- Vous ne pourrez pas retirer de dossard pour des membres de votre club.
- Lorsque vous viendrez retirer votre dossard sous le grand tivoli, merci de vous munir d'une pièce d'identité.
- **Nous recommandons aux athlètes de venir retirer leur dossard le vendredi après-midi plutôt que le samedi matin** car 2 triathlons s'enchaîneront et qu'il faudra s'installer dans le parc à vélo au plus tôt et rejoindre la zone de départ située à 600m du parc.
- Pour ceux dont le dossier est complet, veuillez repérer la file qui correspond à votre numéro de dossard, affiché sur le site de l'épreuve et sur les listings sur place.
- Une file spéciale sera réservée, elle, aux équipes en relais. Il est demandé aux relais de désigner une seule personne par équipe pour venir retirer le dossard et la puce.
- Le retrait des dossards, l'accès au parc à vélo et la zone définie par l'organisation seront strictement réservés aux athlètes munis de leur bracelet remis au moment du retrait des dossards sous le grand tivoli.
- Les forces de l'ordre se réservent le droit de faire évacuer des sacs suspects alors soyez vigilants.
- Merci de votre compréhension au nom de votre/notre sécurité.

## 8. Informations diverses (2/2)

### Animation :

- Nous avons la chance de pouvoir compter sur la participation des meilleurs speakers français en Triathlon, présents sur les plus grandes épreuves nationales. Stéphane GARCIA, Fondateur de l'épreuve, animera la course en direct en compagnie d'Olivier BACHET, et de Pierre CESSIO.
- La course sera retransmise en intégralité en direct live sur Internet sur *La Chaîne du Triathlon*.
- La chronométrie sera assurée par Breizhchrono qui proposera le suivi live des temps de passage des athlètes et les résultats seront mis à jour au fil des arrivées.

### Arrivées, récompenses et douches :

- Un ravitaillement final d'arrivée sera proposé à la grande tente (tivoli) et des boissons leur seront servies par notre équipe de bénévoles.
- Les podiums élites, les podiums groupes d'âges et la remise des trophées seront réalisés dès que les 3 athlètes de la catégorie auront franchi la ligne.
- Des douches et des WC seront à la disposition des athlètes à quelques mètres seulement du parc à vélo et de l'arrivée (Base nautique).

### Village exposant :

- Nous mettons en place un village exposants pour les athlètes et les spectateurs ouvert le vendredi de 14h à 19h et le samedi toute la journée sur le site principal.
- Ce village vous permettra, notamment, de :
  - Découvrir les solutions de van aménagés par ONE LIFE ADVENTURE,
  - Faire le plein de nutrition pour la course et pour vos entraînements auprès du stand RECHARGE.SHOP,
  - Découvrir la gamme de produit de natation et d'eau libre chez ZOGGS,
  - Envisager une étude posturale et un test en soufflerie avec AEROPTIMUM,
  - Faire les derniers réglages sur votre vélo avec ROYAN BY CYCLES,
  - Louer des combinaisons de natation avec notre partenaire DARE2TRI,
  - Découvrir la gamme de voitures de TOYOTA
  - Acheter du matériel avec INTERSPORT,
  - Échanger avec ASCENT WHEELS sur leurs nouveaux modèles de roues françaises,
  - Se renseigner sur les systèmes de nage à contre-courant SWIMEO à installer dans votre piscine.
- Vous pourrez retrouver vos marques préférées et profiter des conseils des professionnels sur le terrain. N'hésitez pas à aller à leur rencontre en respectant le sens de cheminement mis en place par l'organisation.