

Amiens Sub organise le **dimanche 20 septembre 2020 de 8h30 à 13h00** son quatrième

# **TRIATHLON Amiens Sub PLASTIC-(WO)MEN**

## **à la base nautique de Saint-Sauveur**

Il sera composé de 3 épreuves à la suite, nage avec ou sans palmes 1200 m, VTT 32 km et course à pied 6,3 km.

On peut participer à 1, 2 ou 3 épreuves.

La participation est réservée aux membres majeurs du club à jour de leur certificat médical. La participation de membres mineurs ou de membres de la famille peut être autorisée sur présentation d'une licence d'une activité d'endurance ou d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'un sport d'endurance de moins d'un an. Les mineurs restent sous la responsabilité de leurs parents.

L'activité proposée ne recherche pas la compétition entre les participants mais constitue plutôt un challenge avec soi-même où la participation compte plus que la performance.

Des récompenses seront attribuées aux premiers mais aussi selon d'autres modalités pour encourager la participation (dont par tirage au sort). Un classement féminin sera établi à part entière sous réserve d'un nombre de participantes aux 3 épreuves suffisants.

Une participation de 10 € sera demandée (pour le ravitaillement et les lots).

Le triathlon sera suivi d'un barbecue. Une participation sera demandée pour le repas.

Même si vous ne souhaitez pas participer aux épreuves, nous aurons besoin d'aide pour le chronométrage et la logistique de ravitaillement.

**Epreuves et BBQ se feront dans le respect des règles sanitaires en vigueur contre la covid-19 : se reporter aux consignes fournies en fin du document. A votre arrivée vous fournirez le talon de l'auto-questionnaire Covid signé.**

### **Détail des épreuves :**

**8h30** : arrivée et préparation du matériel pour les phases de transition

#### **1. NAGE 1200 m**

**Départ à 9h00.**

Nage sans palmes et sans tuba avec lunettes ou masque ou bien nage avec PMT (le temps effectué sera alors majoré de **35 %**). Prévoir au minimum un shorty.

2 tours entre la bouée de départ et l'île. Faire le tour de l'île par la droite (île main gauche), toucher obligatoire de la bouée de départ, 2<sup>nd</sup> tour de l'île, toucher obligatoire de la bouée de départ (temps nage).

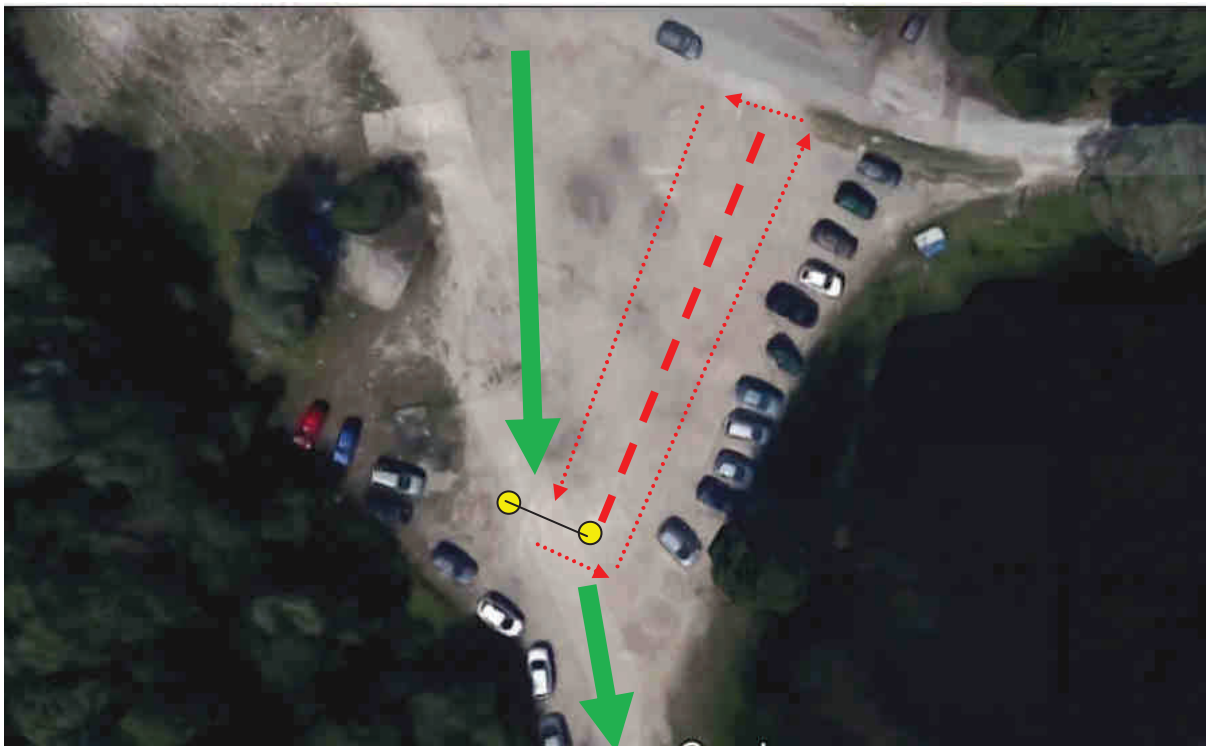
Si le temps du premier tour est supérieur à 25 min, le nageur doit sortir de l'eau. Le temps retenu sera celui du dernier participant ayant accompli les 2 tours majoré de 5 min. Le temps de transition sera pris égal à 6 min. Pour ceux qui ne participe pas à cette épreuve, le temps sera pris égal à celui du dernier ayant accompli l'épreuve complète majoré de 5 min. Le temps de transition sera pris égal à 6 min.



## 1ère TRANSITION

Une aide modérée et équitable est acceptée (par exemple ouverture des zips des combinaisons).

On doit rester pieds à terre dans la zone de transition (entre la ligne d'arrivée et la ligne de départ qui sont confondues, pointillés rouges).



## 2. VTT 32 km

Il s'agit d'un parcours très roulant (chemins carrossables et routes vicinales goudronnées) sur plus de 80 % du parcours. Des passages plus techniques ponctuent le parcours.

Certains passages requièrent l'utilisation de la route. Les participants s'engagent à respecter les règles du code de la route et à ne pas mettre en jeu leur sécurité et celles des autres usagers de l'espace public dont les piétons. Tout comportement dangereux signalé sera sanctionné au minimum d'une pénalité de 10 min.

### PORT DU CASQUE ET DE LUNETTES OBLIGATOIRES.

Aucun départ ou retour sans casque ne sera validé : dans ce cas l'épreuve sera considérée comme non exécutée. Il est conseillé de porter des gants et d'être en possession d'un téléphone mobile, du nécessaire pour réparer une crevaison ou une casse de chaîne. En cas d'aide avérée à un candidat en difficulté, le jury pourra accorder une bonification compensatrice.

Cette année une pénalité de 10 min sera appliquée en cas de blessures au dessus de la ceinture. En cas de blessure(s) antérieures, les signaler au jury avant le départ du triathlon. L'allure devra être adaptée à la configuration du terrain et aux conditions météorologiques.

Les participants suivront un fléchage au sol (VTT AS). Il faudra noter plusieurs indices afin de prouver l'exécution complète du parcours.

En cas d'abandon en cours d'épreuve, le temps retenu sera celui du dernier participant ayant accompli la totalité du parcours majoré de 5 min.

Aucun départ pour l'épreuve de VTT ne pourra avoir lieu avant le départ du premier participant ayant réalisé intégralement l'épreuve de nage.

Pour ceux qui ne participent pas à cette épreuve, le temps sera pris égal à celui du dernier ayant accompli l'épreuve complète majoré de 5 min. Le temps de transition sera pris égal à 3 min.

Le parcours peut être sujet à variation jusqu'à la veille.

Possibilité de faire le parcours en vélo électrique mais l'épreuve ne sera pas prise en compte.



**ctrl + clic sur la carte pour l'ouvrir sur Google Maps**

## 2<sup>de</sup> TRANSITION

Aucune aide n'est tolérée.

On doit rester pieds à terre dans la zone de transition (entre la ligne d'arrivée et la ligne de départ qui sont confondues, pointillés rouges).

## 3. COURSE A PIED 6,3 km

Le parcours peut comporter des traversées de route ou emprunter sur quelques dizaines de mètres des voies utilisées par les véhicules à moteur. Utiliser les trottoirs lorsqu'ils existent. Tout comportement dangereux signalé sera sanctionné au minimum d'une pénalité de 10 min.

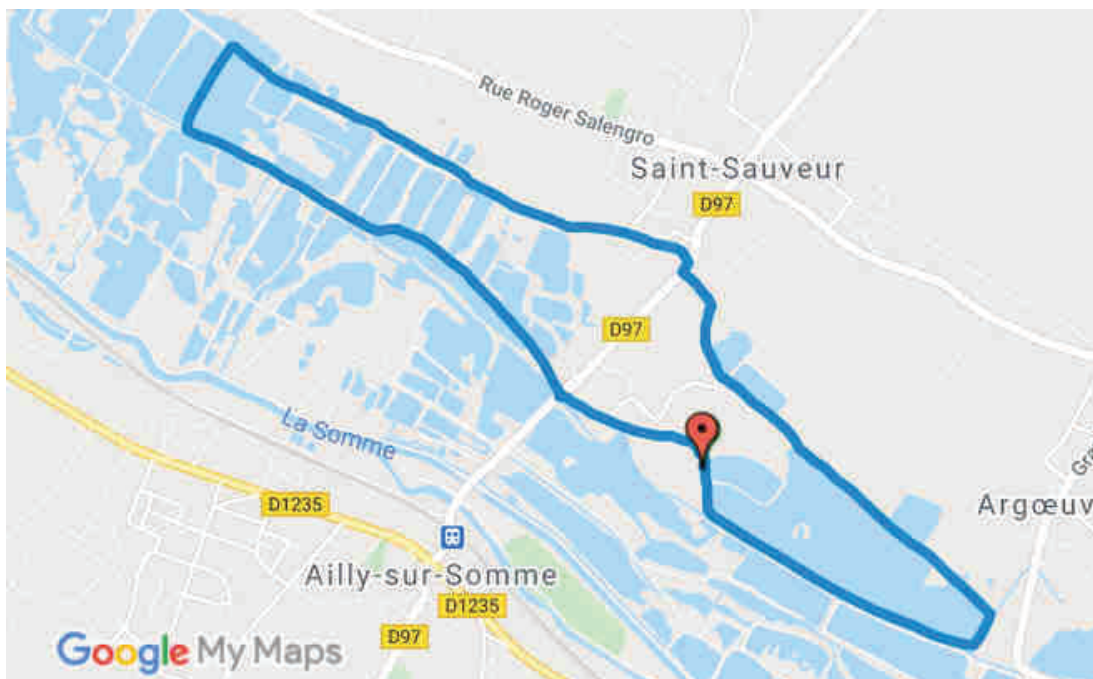
Suivre le fléchage au sol « CAP AS ». Il faudra noter un indice afin de prouver l'exécution complète du parcours. Il n'est pas interdit de marcher !

En cas d'abandon en cours d'épreuve, le temps retenu sera celui du dernier participant ayant accompli la totalité du parcours majoré de 5 min.

Aucun départ pour l'épreuve de course à pied ne pourra avoir lieu avant le départ du premier participant ayant réalisé intégralement les deux épreuves de nage et de VTT.

Plus aucun départ ne pourra avoir lieu après 12h15.

Le parcours peut être sujet à petites variations jusqu'à la veille.



[ctrl + clic sur la carte pour l'ouvrir sur Google Maps](#)

# RECOMMANDATIONS SANITAIRES POUR LA REPRISSE DES MANIFESTATIONS SPORTIVES

## PHASE 1

### 1 ACCUEIL DES SPECTATEURS



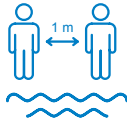
L'organisation doit tout mettre oeuvre afin de permettre à chacun de repérer et d'identifier les différentes zones. Nous vous invitons donc à :

- En amont de la manifestation, prévoir une communication du plan d'aménagement sur les réseaux sociaux, site internet et e-mailing aux participants ;
- Pendant la manifestation :
  - un affichage, en hauteur, des zones réservées aux spectateurs, ou tout autre point de rassemblement possible ;
  - des bandes sonores afin de rappeler les règles de bonne conduite à tenir tout au long de la manifestation.

### 4 NATATION

#### Eau libre

Les départs en eau libre doivent être effectués dans un système de départ roulant (type rolling start), avec des vagues de départ spécifiques et une zone d'attente pour les concurrents, avec un espacement clairement marqué de 1 mètre entre chacun



Des intervalles de temps devront être donnés à tous les concurrents pour être présents dans la zone d'attente de départ natation. Les concurrents ne sont pas autorisés à se rassembler en dehors de ces horaires.

Dans la mesure du possible, les concurrents doivent pouvoir sortir de l'eau sans avoir besoin de l'assistance physique de bénévoles. Lorsque cela n'est pas possible, il est recommandé aux volontaires assurant cette fonction de porter des masques, des gants jetables et leur propre combinaison néoprène.

#### Piscine



Les nages en piscine doivent être effectuées dans un système de départ roulant (type rolling start).

Des intervalles de temps exacts devront être donnés à tous les concurrents pour être présents dans la zone d'attente de natation. Les concurrents ne devront pas être autorisés à se rassembler en dehors de ces horaires.

### 7 RAVITAILLEMENT

Durant toute la durée de cette crise sanitaire, la F.F.TRI. préconise des conditionnements individuels de type barre de céréales ou gels... des fruits non épluchés type bananes ou oranges... permettant aux coureurs d'enlever la peau par eux-même. Pour les boissons, il est préconisé de les fournir en petites bouteilles individuelles ou par l'intermédiaire de gobelets jetables remplis par un volontaire portant des protections adéquates. Les concurrents ne sont pas autorisés à se servir par eux-même.

#### Ravitaillement intermédiaire

L'organisateur pourra, compte tenu des distances de course ou de la température extérieure, organiser des postes de ravitaillements complémentaires. Les volontaires assurant cette fonction devront respecter les mesures de protection en vigueur au moment de la course.

#### Ravitaillement final

Chaque concurrent recevra un set de ravitaillement complet dans un sac individuel fermé et ne sera pas autorisé à le consommer sur place.

### 9 CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE

Au regard des directives gouvernementales, il est nécessaire de privilégier la qualité à la quantité, en attribuant qu'un seul lot (coupe, médaille, bouquet, cadeau...) par concurrent, permettant ainsi de valoriser les podiums.

Les personnes remettant les lots devront porter des masques.



Les concurrents recevant ces trophées pourront porter des masques. L'organisateur mettra gracieusement à disposition l'ensemble de ces EPI, au pied du podium ou recommandera aux concurrents de se présenter avec leurs propres masques.

### 2 INSCRIPTIONS AUX COURSES & RETRAIT DES DOSSARDS

#### Inscriptions

Dans la mesure du possible, les inscriptions aux épreuves doivent être effectuées au préalable en utilisant un système d'inscription en ligne.

#### Retrait des dossards

Seuls les éléments essentiels à la compétition doivent être inclus dans le pack de course, tels que le dossard, la puce, le sticker vélo, le bonnet de bain, etc, le tout remis dans une enveloppe ou un sac fermé.

Le marquage corporel doit être effectué par les concurrents eux-même.

Le nombre maximum de concurrents autorisé dans l'espace de retrait des dossards aura un impact sur la durée d'ouverture des inscriptions.

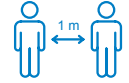
Les mesures d'accueil sur ce poste doivent être identiques aux mesures d'accueil définies pour les commerces au moment du déroulement de l'évènement, tout en prenant en compte à minima :

- la mise à disposition de gel hydroalcoolique ;
- la capacité d'accueil dans la salle est limitée ;
- un sens de circulation unique doit être prévu ;
- les bénévoles assurant la distribution doivent porter un masque ;
- le port du masque pour les concurrents est recommandé ;
- la distanciation physique est signifiée par un marquage au sol.



### 3 AIRE DE TRANSITION

Les concurrents doivent maintenir une distance de 1 mètre les uns des autres dans la zone d'attente à l'extérieur de la zone de transition.



Dans la mesure du possible, les zones de transition doivent être élargies afin de fournir un espace supplémentaire pour la distanciation physique. Les organisateurs de l'évènement doivent fournir à chaque compétiteur un espace minimum de 2 mètres dans la zone de transition, et la distance entre deux rangées de supports doit être d'au moins 5 mètres.

Lorsque cela n'est pas possible, le nombre de concurrents dans la zone de transition devrait être réduit.

### 5 CYCLISME



Les concurrents doivent maintenir un écart minimum de 10 mètres entre eux et ceux qui les précèdent. Les règles d'Aspiration Abri restent identiques à celles de notre RGF, sauf pour la distanciation qui est obligatoirement de 10 mètres quelque soit la distance de la partie cycliste.

Les lignes de montée / descente des vélos doivent être élargies pour permettre une distanciation physique suffisante. Vous devez augmenter la zone de dégagement de chaque côté de la ligne de montée / descente pour encourager les concurrents à maintenir une distance physique lors de cette phase spécifique.

La distanciation physique doit être prise en compte sur le segment vélo. Minimiser la dimension et le nombre des sections étroites du parcours. Toute modification du parcours devra être retranscrite dans votre évaluation des risques de l'évènement.

### 6 COURSE À PIED



Les concurrents doivent éviter de courir directement l'un derrière l'autre, à une distance inférieure à 4 mètres. Si la distance est moindre (par exemple lors d'une manœuvre de dépassement), il est recommandé de ne pas se rapprocher du concurrent dépassé.

#### Cas particulier du Duathlon :

Les départs des duathlètes doivent être effectués dans un système de départ de type "rolling start". Il sera ainsi nécessaire de définir des vagues de départ spécifiques, ainsi qu'une zone d'attente pour les concurrents avec un espacement clairement marqué de 1 mètre minimum entre chaque concurrent.

#### Cas particulier du Bike & Run :

Comme pour le Duathlon, le départ doit être effectué en "rolling start". Un espacement en zone d'attente entre les binômes doit être marqué de 1 mètre minimum. Cela ne s'applique pas entre les deux athlètes d'un même binôme. Il en est de même pour la distance de 4 mètres qui ne s'applique qu'entre les différents binômes.

#### Cas particulier des Raids :

Les concurrents ont pour consigne de ne pas s'échanger les matériels, de ne pas prendre les boîtiers "Sport-Ident" avec leurs mains en course d'orientation, mais uniquement introduire le doigt électronique, sans saisir le boîtier.

Les locations de kayaks, pagaies, gilets de sauvetage, casques... doivent être affectées au concurrent et ne pas être ré-utilisées pendant l'épreuve (pas de rotation entre équipes, ni concurrents).

### 8 ZONE D'ARRIVÉE

Les rubans d'arrivée ne doivent pas être utilisés.

Demandez aux concurrents de retirer eux-mêmes leurs puces de chronométrage et de les placer dans des réceptacles, pour éviter que les volontaires n'aient à effectuer cette tâche.

Il ne faut pas permettre aux concurrents de s'allonger ou de s'asseoir dans la zone d'arrivée (sauf en cas de problème médical).



Il est nécessaire de limiter au strict minimum le nombre d'acteurs dans cette zone, et de n'autoriser que des personnes ayant une action dans sa gestion (à titre d'exemple, vous pouvez prévoir : 1 personne pour fluidifier la circulation des athlètes, 1 arbitre, 1 représentant de la chronométrie, et 1 speaker).

Lorsque des volontaires sont requis pour l'accueil des compétiteurs, ils doivent porter des masques ou une visière. Identifiez les bénévoles pour vous assurer que les concurrents ne se rassemblent pas dans la zone d'arrivée.

Privilégiez la mise à disposition des résultats en ligne.

Les photographes, cameramen et journalistes ne sont pas autorisés dans cette zone (même si ces personnes sont accréditées pour accéder aux espaces presse de la manifestation).

## AUTO-QUESTIONNAIRE PRATIQUANT/ENCADRANT AVANT LA REPRISSE DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES DANS LE CONTEXTE DE LA PANDÉMIE AU COVID 19

<i><b>AUTO-QUESTIONNAIRE POUR LE PRATIQUANT ou ENCADRANT à l'ADMISSION</b></i>		
<i><b>Depuis le début du confinement, avez-vous présenté un épisode de ...</b></i>	<i><b>OUI</b></i>	<i><b>NON</b></i>
<i>1- Fièvre (Température sup. ou égale à 38°C sur plusieurs prises) ?</i>		
<i>2- Toux récente ou une toux aggravée sur plusieurs jours ?</i>		
<i>3- Gêne respiratoire récente ou aggravée ?</i>		
<i>4- Douleur dans la poitrine ou un essoufflement anormal ?</i>		
<i>5- Douleurs abdominales, des nausées ou de la diarrhée ?</i>		
<i>6- Maux de gorge ou un écoulement nasal ?</i>		
<i>7- Fatigue importante et anormale ?</i>		
<i>8- Maux de tête inhabituels ?</i>		
<i>9- Perte du goût et/ou de l'odorat ?</i>		
<i>10- Variations anormales de la fréquence cardiaque ou des palpitations ?</i>		
<i><b>Avez-vous ...</b></i>	<i><b>OUI</b></i>	<i><b>NON</b></i>
<i>11- Été testé positif au Covid 19 ?</i>		
<i>12- Été en contact prolongé (+ de 15 mn à moins d'1 m) dans les 15 derniers jours avec une personne testée positive au Covid 19 ou en présentant des symptômes ?</i>		

Si réponse **NON** à toutes les questions, admission possible dans les conditions identiques à celle d'avant l'apparition du Covid 19

Si réponse **OUI** à une des questions, nécessité de consulter un médecin avant la reprise ou le début des activités sportives et subaquatiques dans le respect de l'annexe médicale produite à cet effet par la FFESSM.



### Attestation à remettre à la structure d'accueil

Je soussigné reconnais :

- Avoir pris connaissance de l'auto-questionnaire Covid 19 et n'avoir indiqué « Oui » à aucune des questions posées.
- Avoir été informé qu'en l'état des connaissances sur le Covid 19, d'éventuelles séquelles liées à cette contamination pourraient générer des conséquences dans le cadre de la pratique des activités subaquatiques.

**Nom :**

**Prénom :**

**Date :**

**Signature :**