



Briefing

de l'épreuve

Bienvenue

au 7^{ème} Ironman France

Directeur de course:
Yves Cordier



Contenu du briefing

- Préparation
- Avant la course
- Le jour J : avant le départ
- La course
- Après l'arrivée
- Règlement de l'épreuve
- Le lundi d'après course

Avant ton arrivée à Nice

N'oublie pas :

- ✓ Tout le matériel pour la course.
- ✓ Pièce d'identité.
- ✓ Licence de Triathlon valide
- ✓ ou certificat médical obligatoire.



Jeudi, Vendredi, Samedi

Entraînement natation
Enregistrement
Expo Village
Energy Party
Check-In

Entraînements officiels de natation

- ✓ Du jeudi au samedi : de 7h00 à 9h00.
- ✓ Sur la Plage du Centenaire.
- ✓ Sailfish et Zerod te feront découvrir leurs combinaisons.
Zoggs te permettra de tester leurs lunettes de natation.

Expo Village, Place Massena

- ✓ Enregistrement – Retrait des dossards
- ✓ Exposants
- ✓ Stand Info
- ✓ Bike service : **SHIMANO**
- ✓ Espace restauration, buvette

Espace détente

✓ Shiatsu à l'intérieur de l'Expo Village

Laissez-vous tenter par cette méthode reconnue pour évacuer le stress et renforcer l'énergie aussi bien au niveau mental que physique.

✓ Massage à l'Expo Village et dans la zone AfterFinish

L'Equipe de masseurs de l'Ironman France-Nice sera présente sur l'Expo Village pour vous proposer massages d'avant et d'après course (massage gratuit le jour de la course). Pensez à réserver votre séance : massage@triangle.cc

✓ Yoga

Colette Fitness, coach et triathlète, propose des séances de Yoga spécifiques pour l'Ironman, pour vous aider à préparer votre corps et votre esprit à ce challenge.

Merci de réserver vos séances : colettefitness@gmail.com

Expo Village

L'Expo Village : un monde où le triathlète est roi !

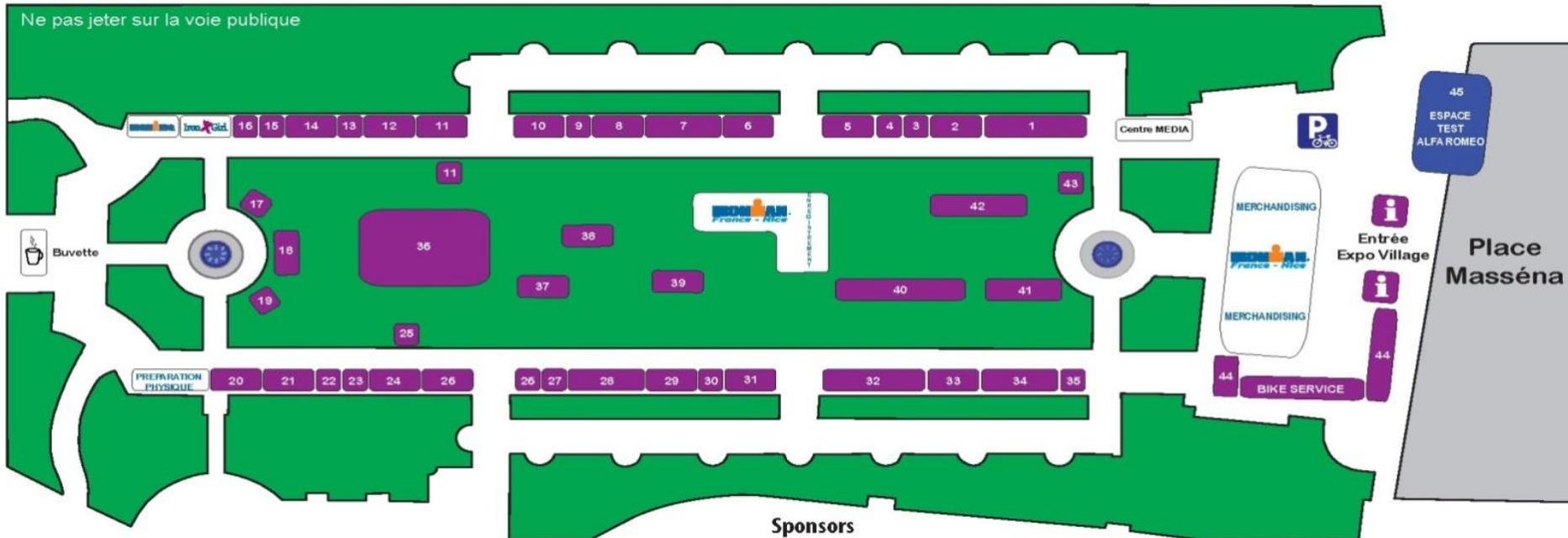
Qui/Quoi ? **Exposants nationaux et internationaux** présentant des produits d'une qualité irréprochable : combinaisons, cycles, produits running, produits énergétiques...

Où /Quand? Autour de l'Arc de Venet, **Jardin Albert 1^{er}** (côté Masséna)

Jeudi	10h00 - 19h00
Vendredi	9h00 - 19h00
Samedi	9h00 - 19h00
Dimanche	8h00 - 19h00
Lundi	9h00 - 17h00

Tu trouveras dans l'Expo Village la tente **d'enregistrement**

Ne pas jeter sur la voie publique



Liste des exposants par ordre alphabétique

Centre Média		Hannes Hawaii Tours.....	17
Enregistrement Ironman		Indigo.....	16
Enregistrement IronKids		K-Swiss.....	01
Enregistrement Irongirl		Look.....	40
Merchandising Ironman		Magic Online Power.....	36
Stand Info		Neil Pryde.....	19
Préparation physique		Nirvana.....	08
Buvette		Orca.....	31
		Overstims.....	03
Alfa Romeo.....	45	Power Plate.....	21
Aquaman.....	10	Powerbar.....	38
Aquasphère.....	18	Puding.....	29
Azur Tri Run.....	06	Sailfish Wetsuits.....	37
Bauerfeind.....	34	Scientec Nutrition.....	33
BSc, GU energy, Newton.....	11	Shimano - Bike service.....	44
Cannondale.....	42	Pearl Izumi - Bell/Giro - Easton	44
Compex.....	12	Skinfit.....	14
Compressport.....	26	Skins.....	02
Deus Sport - Mako - Les 4 nages..	28	Specialized.....	41
Ekoï.....	39	Triathlète Magazine.....	04
Endurance shop.....	32	Triathlon du Sud.....	22
Endurance Training Coaching.....	05	Trimag.....	27
Erox.....	13	Van Court Sport.....	07
Extrem Man.....	30	Web Triathlon.....	22
G4.....	15	Xtenex.....	43
Gir's.....	20	Zerod.....	24
Halo Headphones.....	09	Zoggs.....	25

Sponsors et Partenaires sur le village



Liste des exposants par numéro de stand

Centre Média		Neil Pryde.....	19
Enregistrement Ironman		Gir's.....	20
Enregistrement IronKids		Power Plate.....	21
Enregistrement Irongirl		Web Triathlon.....	22
Merchandising Ironman		Triathlon du Sud.....	23
Stand Info		Zerod.....	24
Préparation physique		Zoggs.....	25
Buvette		Compressport.....	26
		Tri mag.....	27
		Deus Sport - Mako - Les 4 nages..	28
K-Swiss.....	01	Puding.....	29
Skins.....	02	Extrem Man.....	30
Overstims.....	03	Orca.....	31
Triathlète Magazine.....	04	Endurance shop.....	32
Endurance Training Coaching..	05	Scientec Nutrition.....	33
Azur Tri and Run.....	06	Bauerfeind.....	34
Van Court Sport.....	07	Magic Sport Food.....	36
Nirvana.....	08	Sailfish Wetsuits.....	37
Halo Headphones.....	09	Powerbar.....	38
Aquaman.....	10	Ekoï.....	39
BSc, GU energy, Newton.....	11	Look.....	40
Compex.....	12	Specialized.....	41
Erox.....	13	Cannondale.....	42
Skinfit.....	14	Xtenex.....	43
G4.....	15	Shimano - Bike service.....	44
Association Indigo.....	16	Pearl Izumi - Bell/Giro - Easton	44
Hannes Hawaii Tours.....	17	Alfa Romeo.....	45
Aquasphère.....	18		

IRONMAN France, Nice
EVENT AREA



Enregistrement

Horaires d'ouverture de l'enregistrement :



Jeudi : 10h00 – 19h00

Vendredi : 09h00 – 19h00

Samedi : 09h00 – 13h00

Aucun enregistrement le dimanche 26 juin!

Enregistrement

- ✓ Repère ton numéro de dossard affiché.
- ✓ Pièce d'identité et ta licence Triathlon en cours.
- ✓ Ou achat Licence-journée : Certificat médical + 30 €.
Un médecin présent le vendredi de 16h à 19h et le samedi de 9h à 12h pour certificats médicaux (coût :30 EUR).
- ✓ Vérifie tes données personnelles.
- ✓ Un volontaire fixe à ton poignet le Bracelet ATHLETE.
- ✓ Récupère ton Race package.

Bracelet ATHLETE

Chaque concurrent recevra un bracelet ATHLETE numéroté lors de son retrait de dossard. Le bracelet sera fixé au poignet de l'athlète par un volontaire **immédiatement**.

Tu dois conserver ton bracelet à ton poignet de l'enregistrement jusqu'à la soirée de remise des prix, Heroes Night, le lundi 27 juin.

Ton bracelet athlète fait office de laisser-passer pour :

- l'Energy Party (vendredi, 19h00).
- le parc à vélos.
- les aires de transition.
- l'Heroes Night (lundi, 19h00).

Contenu Race package

- ✓ 2 dossards (+ épingles).
- ✓ 1 bonnet de natation.
- ✓ 2 sacs Transition **BIKE & RUN**.
- ✓ 1 sac **STREETWEAR**.
- ✓ 3 grands autocollants sacs.
- ✓ 3 petits autocollants à fixer sur la ficelle des sacs.
- ✓ 1 autocollant Vélo contenant la puce de sécurité.
- ✓ 3 petits autocollants pour le casque.
- ✓ 1 guide Athlète.
- ✓ **Nouveauté 2011:** Un pass Lignes d'Azur te donnant accès gratuit et illimité au réseau Bus et Tram du vendredi 24 au lundi 27 juin.



Sacs Ravito Perso

- ✓ L'athlète peut demander des sacs "Ravito perso" à l'Enregistrement (facultatif).
- ✓ Les ravitos perso se situent :
 - ✓ Sur le parcours bike : au km 70 – Col de l'Ecre
Tu ne pourras pas prendre ton sac Ravito perso en roulant. Tu dois OBLIGATOIREMENT t'arrêter, prendre le contenu de ton sac, puis repartir en laissant ton sac au point de ravito.
 - ✓ Sur le parcours RUN: au ravitaillement Fabron
(accès une seule fois pendant la course).



Seuls les sacs de ravitaillements personnels fournis par l'organisation seront acceptés lors du dépôt le dimanche matin.

Stand Info

Situé à l'entrée du Village

- ✓ Questions techniques sur la course.
- ✓ Questions touristiques.
- ✓ Questions générales sur l'évènement.
- ✓ Tickets Energy Party / Heroes Night (25 € /ticket).
- ✓ Pass V.I.P (280 €).
- ✓ Précommande gravure Médaille Finisher (13 €).
- ✓ Tickets Parking pour la journée de dimanche (19 €).

Energy Party

vendredi 19h00

Palais des Expositions

Energy Party

Les pâtes : le Top des menus pour charger tes batteries



- ✓ Ouverture à 19h00.
- ✓ Buffet, Animations...
- ✓ Tes proches peuvent se joindre à la soirée:
 - => tickets supplémentaires en vente au Stand Info : 25 €
- ✓ **Nouveauté 2011:** Animation autour de machines à pâtes et fours à pizza

Accès Energy Party

Palais des Expositions

- ✓ Utilise ton Pass Lignes d'Azur pour te rendre en Tram à l'Energy Party (voir plan) (*prix du ticket pour tes accompagnants 1€*).
- ✓ Ou rends-toi à pied sur les lieux (15 minutes du Village).

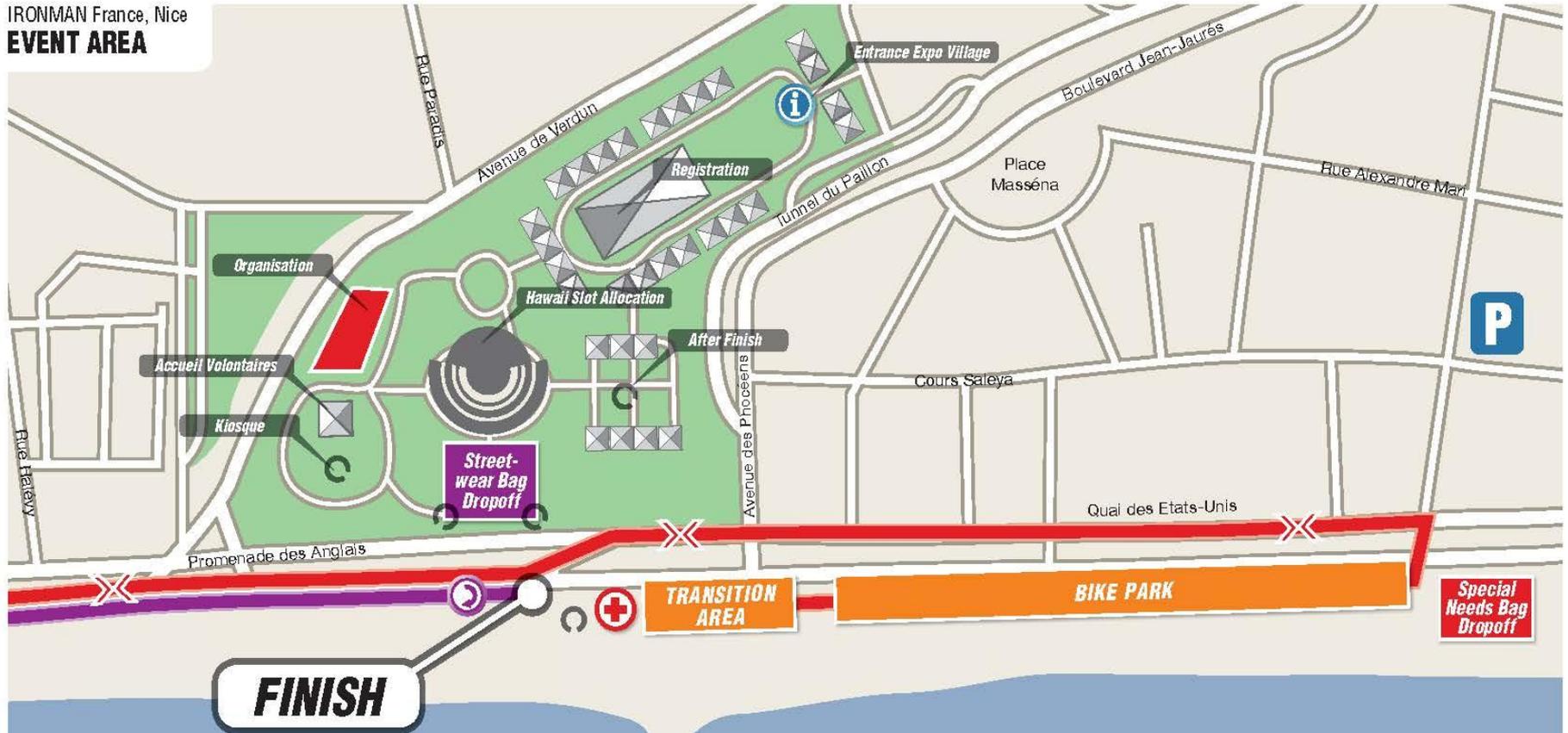


Check In

samedi 14h00 - 19h00

Parc à Vélos & Transition
Promenade des Anglais

IRONMAN France, Nice
EVENT AREA



FINISH

Repère les lieux pour plus de facilité !

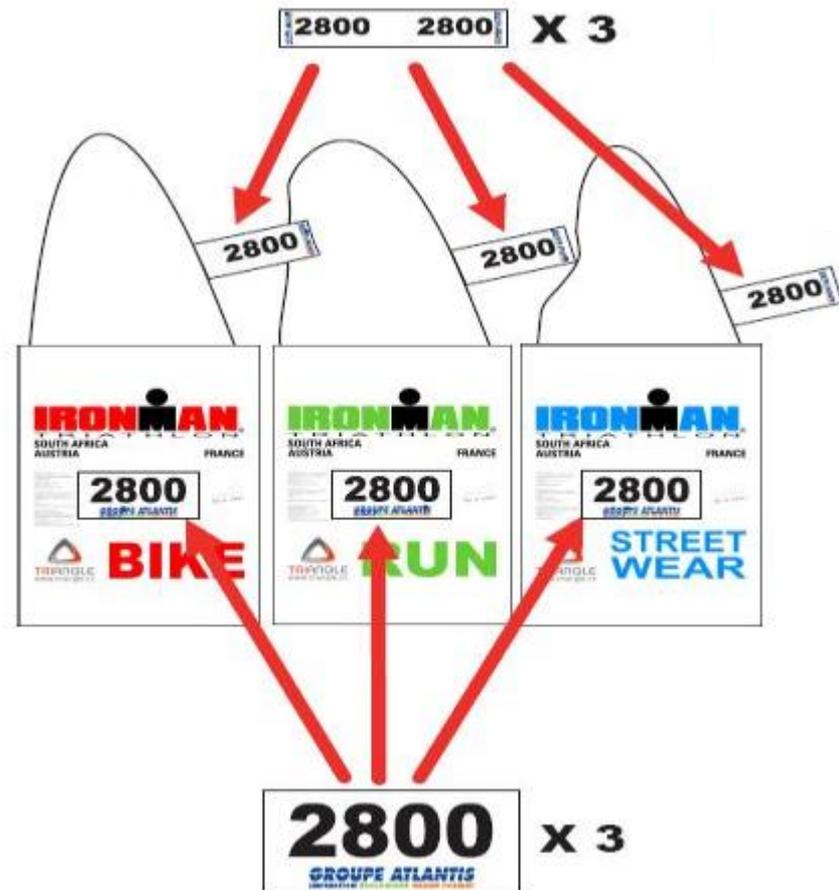
Mediterranean Sea

- Bike course**
1 Lap, 180km | 112miles
- Run course**
4 Laps, 42.2km | 26.2miles
- Transition area**
- Medical**
- Turning point**
- Infopoint**

Préparation Check-In

Prépare tes sacs Transition:

- ✓ Pour chaque sac, colle 1 grand autocollant sur l'un des côtés et 1 petit autocollant sur la ficelle d'attache.



Préparation Check-In

- ✓ Colle les 3 petits autocollants sur ton casque :
(1 devant et 2 sur les cotés).
- ✓ Colle l'autocollant restant sur la tige de selle.



Sac Transition BIKE

*Contient tout ce dont tu auras besoin pendant l'épreuve **BIKE**.*

- ✓ Dossard + ceinture
- ✓ Casque
- ✓ Lunettes
- ✓ Chaussures vélo (si pas clipsées sur le vélo)
- ✓ Nourriture
- ✓ ...

Dépôt **impératif**:

Samedi après-midi lors du Check-In.



Sac Transition RUN

*Contient tout ce dont tu auras besoin pendant l'épreuve **RUN**.*

- ✓ Dossard
- ✓ Casquette
- ✓ Lunettes de soleil
- ✓ Chaussettes
- ✓ Running
- ✓ Ceinture gels
- ✓ ...

Dépôt impératif :

Samedi après-midi lors du Check-In.



Horaires Check-In

14:00 – 15:00

StNr **2301 – 2800**

15:00 – 16:00

StNr **1801 – 2300**

16:00 – 17:00

StNr **1201 – 1800**

17:00 – 18:00

StNr **601 – 1200**

18:00 – 19:00

StNr **1 – 600**

Tu dois impérativement respecter ton créneau horaire!

1 - Entrée Check-In

Entrée Parc à Vélo côté Est

- ✓ avec ton **casque sur la tête** et la jugulaire fermée.
- ✓ Contrôle des **freins** de ton vélo.
- ✓ Contrôle de ton **guidon + bouchons.**
- ✓ Contrôle de ton **casque.**

Rappel : porter constamment le bracelet ATHLETE que l'organisation t'a mis autour du poignet à l'enregistrement.

Info: guidons chrono autorisés

Vélos en sécurité

✓ Actions pour la sécurité de ton vélo :

Une photo sera prise de chaque athlète avec son vélo lors du Check-In.

Lors du Check-Out vélo, la photo permettra de vérifier l'identité du propriétaire.

Le parc à vélos sera constamment sous vidéo surveillance.

✓ Aidez-nous à garder un œil sur vos vélos !

Rapportez à la sécurité tout comportement suspect autour des vélos.

✓ Attention !

Ces dernières années, des vélos ont été volés en dehors du parc à vélos !

Sois vigilant et ne laisse pas ton vélo tout seul !

2 – Check-In

- ✓ **Dépose ton vélo** sur le rack correspondant à ton numéro de dossard.
- ✓ Tu peux clipser tes chaussures sur ton vélo (ou les ranger dans ton sac **BIKE**).
- ✓ Ton casque doit être rangé dans le sac **BIKE**.
- ✓ **Mémorise le numéro de la rangée** marqué au sol.

3 – Check-In Transition

- ✓ Dirige-toi vers la Transition.
- ✓ Dépose ton Sac **RUN** avec l'aide d'un volontaire.
- ✓ Mémoire l'emplacement.
- ✓ Dépose ton Sac **BIKE** avec l'aide d'un volontaire.
- ✓ Mémoire l'emplacement.



ATTENTION !!

**Tu n'auras pas accès à tes sacs Transition
le matin avant la course!**

4 – Check-In SORTIE

- ✓ Ton numéro de dossard sera marqué sur ton bras et sur ton mollet.
- ✓ Tu recevras ta puce de chronométrage en sortant de la Transition.

Chaque athlète est responsable de son propre chronométrage pour tous les intermédiaires et final.

La puce de chronométrage doit être portée autour de la cheville tout au long de la course.

La puce est le seul moyen de récupérer ton vélo, ne t'en sépare pas même en cas d'abandon!

Jour J

26 juin 2011

Avant la course
Pendant la course
Après Finish

FELICITATIONS

Tu es l'un des 2500 athlètes
au départ de
l'Ironman France-Nice 2011!



Avant 5h00

- ✓ Prends tes affaires pour la natation
(conseil : marque ton nom sur ta combi).
- ✓ N'oublie pas ton Sac **STREETWEAR.**
- ✓ N'oublie pas ta **PUCE de chronométrage!**

Sac Transition STREETWEAR

Contient tout ce dont tu auras besoin avant et après l'épreuve (tenue de rechange).

ATTENTION : Ne mettre aucune affaire nécessaire pour la course (ex : 2ème dossard, bonnet de bain, tes baskets...).

Tu récupèreras ton sac **STREETWEAR** après la FinishLine et ainsi mettre tes vêtements de rechange après la course.



DEPOSE ton Sac **STREETWEAR**
le jour de la course entre 5h00 et 6h15
en face de l'arrivée, Espace Cotta.

Ravitos personnels

Le dépôt des sacs Ravito perso se fait le **Dimanche matin de 5h à 6h** devant l'entrée du parc à vélos.

Attention ! Les sacs sont jetés après l'épreuve, l'athlète ne récupère pas ses sacs. Mets dans ces sacs uniquement tes ravitaillements!

5h00 – 6h00

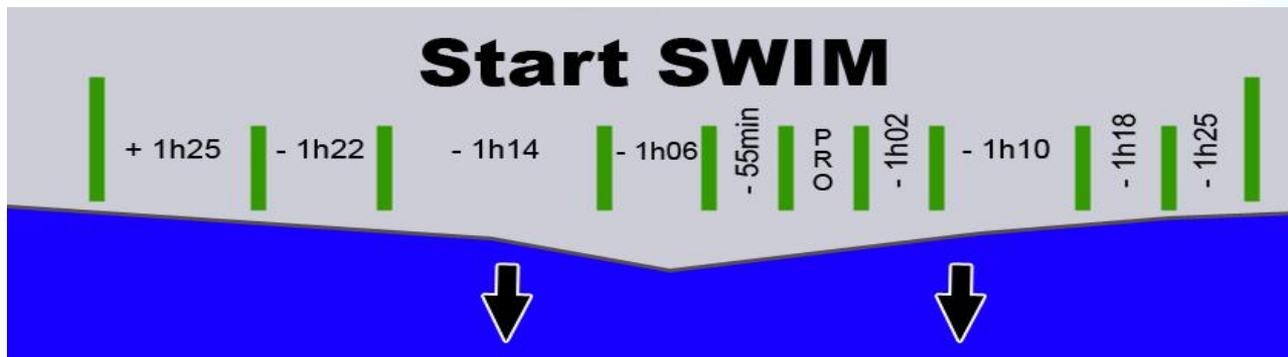
- ✓ Entrée dans le Parc à vélos côté Est (comme lors du Check-In).
- ✓ Vérifie la pression de tes roues.
- ✓ Toilettes dans le Parc à vélos.
- ✓ **Sortie obligatoire du Parc à 6h00!**
- ✓ **Ne laisse rien dans le Parc.**



6h00 – 6h15

Départ NATATION

- ✓ Dirige-toi vers la zone de départ sur la plage.
- ✓ Mets ton bonnet natation, numéro à gauche.
- ✓ Positionne-toi dans le SAS correspondant à ton temps de natation (les moins rapides sur les côtés).
- ✓ Echauffement devant le départ : Fin 6h15.
- ✓ **Interdiction de venir en sandales au départ.**





SWIM

3,8km,
Plage du Centenaire



SWIM 3,8 km

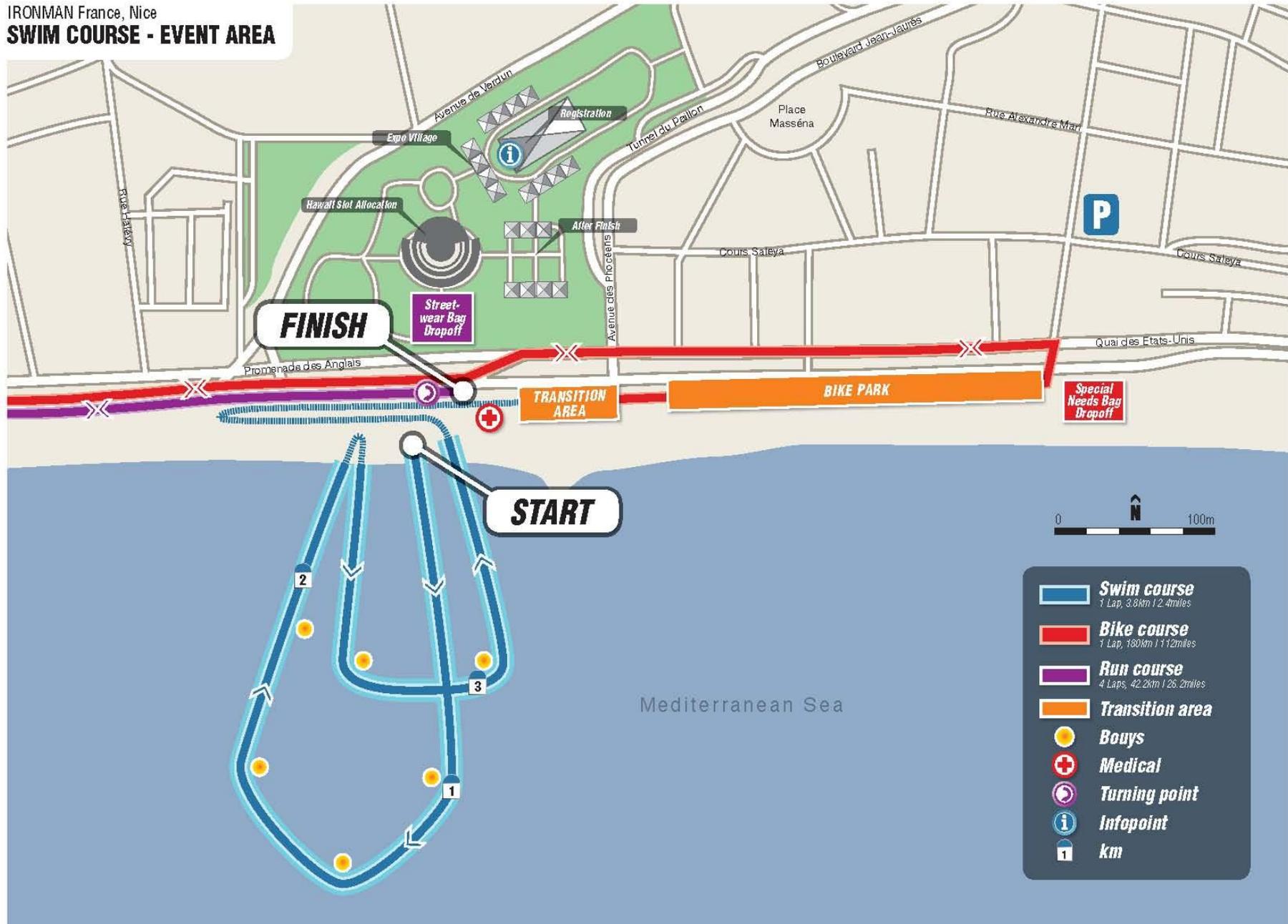
DEPART A 6h30!



- ✓ 1ère boucle 2.4km
- ✓ Sortie à l'australienne
- ✓ 2ème boucle 1.4km

Temps limite : 2h15 après le départ (8h45).

IRONMAN France, Nice
SWIM COURSE - EVENT AREA



Règles SWIM

- ✓ Les dossards **ne doivent pas** être portés pendant la natation.
- ✓ Obligation de porter le bonnet natation fourni par l'organisation.
- ✓ Port de combinaison autorisé lorsque la température de l'eau est inférieure à 24°C. Si la température de l'eau est supérieure à 24°C, seul un maillot de bain certifié FINA sera autorisé.
- ✓ La combinaison doit être ramenée à la transition.
- ✓ Interdiction de nager avec des gants et/ou des chaussettes.
- ✓ Interdiction d'enlever complètement la combinaison avant d'être entré dans la tente de transition.

TRANSITION 1

SWIM → BIKE

- ✓ Prends ton sac **BIKE**.
- ✓ Des tentes Transition sont à ta disposition, change-toi à l'intérieur si tu dois te déshabiller intégralement.
- ✓ Tu as la responsabilité de ranger tes affaires natation dans le sac **BIKE**.
- ✓ En bout de Transition, jette ton sac dans la DROP ZONE.



TRANSITION 1

SWIM → BIKE

- ✓ Tu DOIS fermer la jugulaire de ton casque.
- ✓ Prends ton vélo.
- ✓ Pousse-le jusqu'à la sortie du parc.
- ✓ Monte sur ton vélo uniquement une fois sorti du Parc!



BIKE

180km,
Arrière-pays niçois



BIKE 180 km

- ✓ **Une seule boucle**
- ✓ 1800m de dénivelé
- ✓ 8 ravitaillements > 1 tous les 20km environ
- ✓ 1 ravito personnel au km 70



Conseil : pense à prendre tes gels si tu en as besoin sur le vélo.

Temps limite : 10h45 après le départ (17h15).

Le temps limite pour terminer l'épreuve de vélo est fixé à 15h10 dans le virage de Saint Barnabé (k110).

Règles BIKE

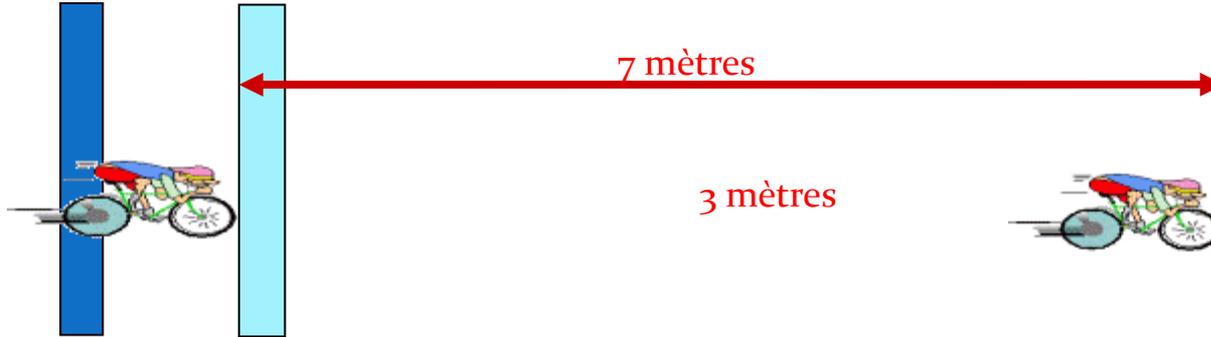
- ✓ Interdiction de changer les roues de son vélo le dimanche matin avant le départ.
- ✓ Le port du casque est obligatoire, jugulaire attachée.
- ✓ Le dossard est porté visiblement sur le bas du dos.
- ✓ Le respect du code de la route est obligatoire.
- ✓ Rouler à droite, ne pas couper les virages.
- ✓ L'accompagnement (voiture, moto, vélo, ...) et l'assistance sont interdits.
- ✓ Respecter la zone drafting.
- ✓ Ne pas bloquer la route à un concurrent.
- ✓ Toujours rouler sur le plus à droite de la voie de droite de la route.

DRAFTING – Aspiration-Abri

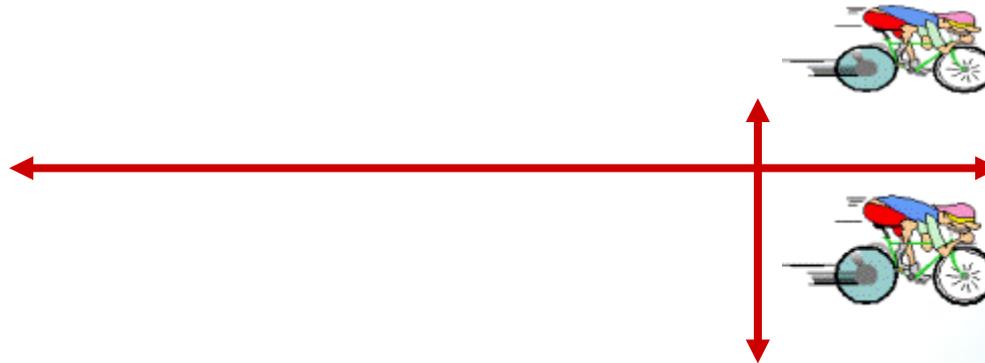


- ✓ La distance entre 2 concurrents (*zone Drafting*) est de **7m** (*roue avant à roue avant*).
- ✓ Si tu pénètres dans cette zone, tu seras sanctionné par un carton noir = 6 minutes en prison.
- ✓ Tu dois obligatoirement effectuer ta pénalité à la prochaine prison.
- ✓ En cas d'oubli :
 - ✓ Au premier oubli, tu recevras une pénalité de 10 min.
 - ✓ Après 2 oublis, tu seras disqualifié.

Définition de la zone d'aspiration-abri



VOUS ROULEZ EN CONFORMITE AVEC LA REGLEMENTATION

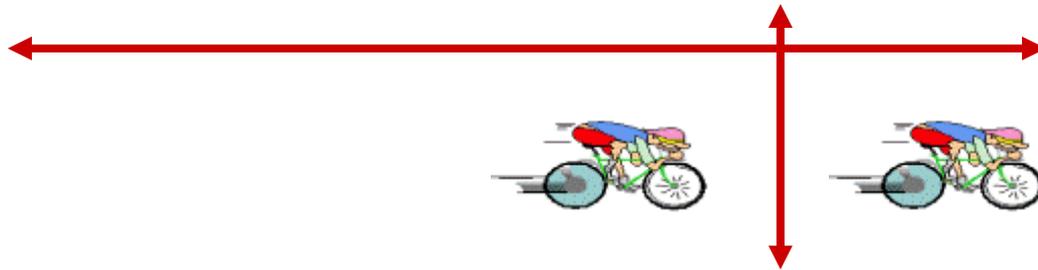


VOUS ROULEZ EN CONFORMITE AVEC LA REGLEMENTATION

Définition de la zone d'aspiration-abri

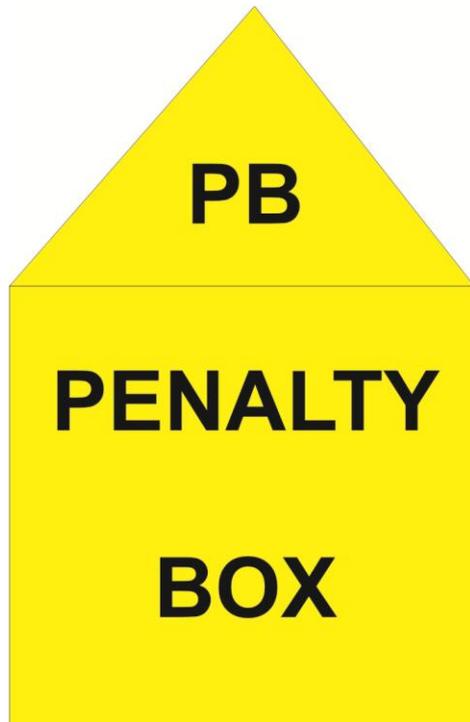


**VOUS ROULEZ EN POSITION D'ASPIRATION-ABRI AVERE
SANCTIONABLE PAR UN CARTON NOIR DE PENALITE**



**VOUS ROULEZ EN POSITION D'ASPIRATION-ABRI CARACTERISE
SANCTIONABLE PAR UN CARTON ROUGE DE DISQUALIFICATION**

Penalty Box - Prison



2 penalty box :

- ✓ 1 sur le parcours Bike :
> *km 70 Col de l'Ecre*
- ✓ 1 dans la zone de transition

BIKE 180 km : Point de vigilance!

Au km 5 et au km 175

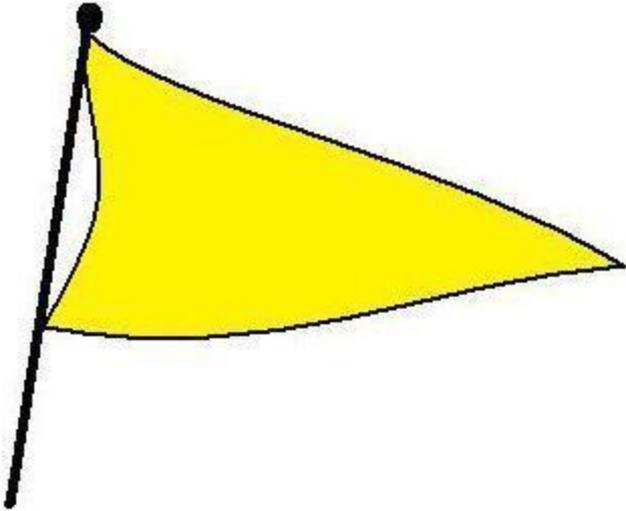
- ✓ Attention chicane dangereuse à l'aéroport.
- ✓ Ralentir !

Au km 20

- ✓ ↗ 12% pendant 500m.
- ✓ Serrer le plus à droite possible!

BIKE 180 km : Point de vigilance!

Drapeau jaune = Danger !



Attention !

Quand tu vois un signaleur
agiter un drapeau jaune,
ralentis!

IRONMAN France, Nice
BIKE COURSE



25 OCT 2007
2:23:04pm

25 OCT 2007
2:25:47pm

83 000000 83



NICE

St LAURENT
du Var

Boulevard René Cassin

Promenade Edouard Corniglion-Molinier

Avenue des Frères Wright

Avenue Santos-Dumont

Rue N. Cambillau

Morane

AEROPORT
de NICE

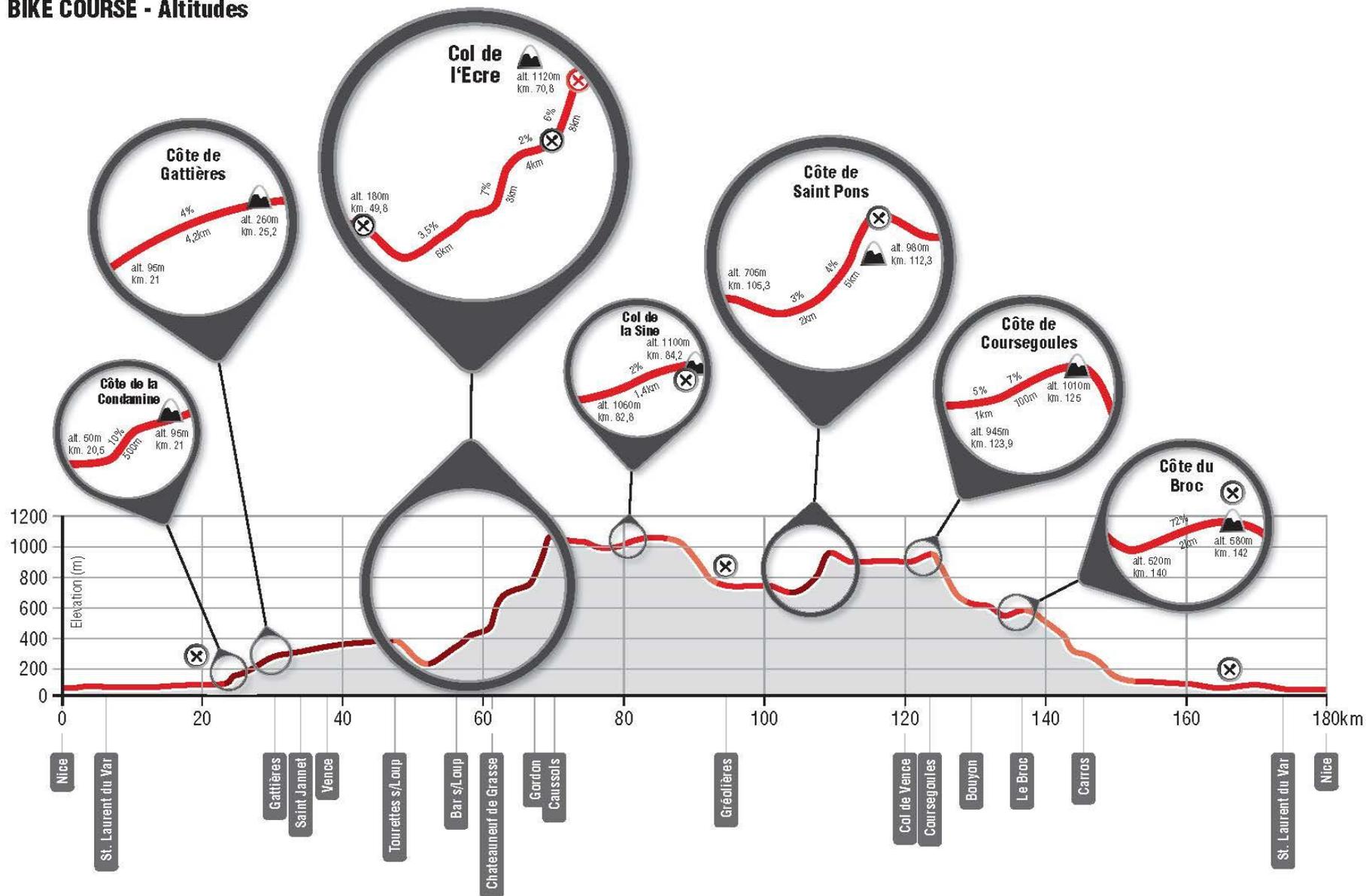
D6098

175km

5km



IRONMAN France, Nice
BIKE COURSE - Altitudes



Hot Spots, les lieux incontournables de tes supporters

LA CONDAMINE | Km 20

Côte la plus difficile du parcours mais la plus courte aussi (+ de 10% sur 500m).
Tu auras besoin d'être encouragé(e) ici.

7h45 --> 9h40

Accès par RN202bis --> Carros --> Chemin de Provence.

ST JEANNET - RP DU PEYRON | Km 27

Point VIP / les athlètes sont encore groupés / zone facile d'accès et larges espaces pour les voir.

8h00 --> 10h10.

Accès par St Laurent du Var --> La Gaude --> St Jeannet.

TOURRETTES SUR LOUP | Km 40

Traversée d'un village pittoresque de l'arrière pays / parking pour se garer.

8h15 --> 10h45.

Accès par Vence --> D2210A --> Tourrettes sur Loup (attention de respecter les déviations mises en place).

Retrouve toutes les informations sur les Hot Spots au Stand Info.

Hot Spots, les lieux incontournables de tes supporters

CHATEAUNEUF | Km 55

Ce point est situé au milieu de la montée vers le col de l'Ecre juste avant l'embranchement vers Gourdon / situation idéale avec emplacement pour se garer et pour voir passer les athlètes dans un virage en épingle style « Alpe d'Huez ».

8h45 --> 11h30.

Accès par autoroute sortie Villeneuve Loubet --> Le Rouret --> Chateauneuf.

GOURDON | Km 62

Elu plusieurs fois "un des plus beaux villages de France", endroit exceptionnel pour voir les athlètes souffrir à 7km du col de l'Ecre / Bar terrasse au bord du parcours / Parking facile / les athlètes sont espacés.

9h00 --> 12h00.

Accès par Autoroute sortie Cagnes sur Mer --> La Colle sur Loup --> route des gorges du Loup direction Gréolières --> coupure de la course à Pont du Loup, traverser direction gorges de Bramafan Gréolières --> embranchement à gauche direction Gourdon.

Hot Spots, les lieux incontournables de tes supporters

GREOLIERES | Km 100

Village pittoresque des Pré-Alpes de l'arrière pays / Animations du comité des fêtes pour une ambiance festive / ravitaillement à proximité / parking facile.

10h00 --> 14h00.

Accès par Autoroute sortie Cagnes sur Mer --> La Colle sur Loup --> route des gorges du Loup direction Gréolières --> coupure de la course à Pont du Loup, traverser direction gorges de Bramafan Gréolières --> Gréolières (Attention : prévoir d'arriver avant le passage des premiers coureurs).

COL DE VENCE - ST BARNABE | Km 115

Demi-tour / idéal pour voir passer les athlètes lentement et dans les 2 sens / accès facile et parking réglementé.

10h30 --> 14h45.

Accès par Autoroute sortie Cagnes sur Mer --> Vence --> Col de Vence.

CARROS VILLAGE | Km 145

Au pied du village / passage des athlètes en descente dans un virage technique et difficile à négocier / proche de la fin, ils ont besoin d'être encouragés.

11h15 --> 16h00.

Accès par RN202 bis --> Carros --> Carros village.

Hot Spots, les lieux incontournables de tes supporters

GATTIERES | Km 150

Village qui voit passer les athlètes à l'aller et au retour / animations prévues / les athlètes proches de l'arrivée ont besoin d'être encouragés / grosse mobilisation des habitants pour accueillir l'IRONMAN.

11h20 --> 16h00.

Accès par RN202 bis --> Carros --> Gattières.

LA GAUDE - LA BARONNE | Km 165

Dernier ravitaillement du parcours / Animation prévue / à 20km de l'arrivée, le moment le plus délicat pour les athlètes qui auront besoin de tous vos encouragements.

11h45 --> 16h30.

Accès par St Laurent du Var --> Carros par la Route de la Baronne (D2209).

ATTENTION

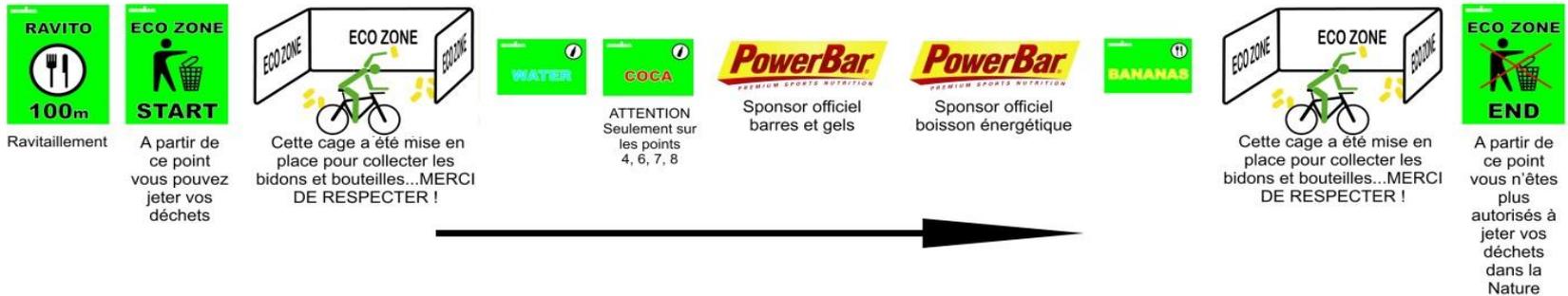
Dans tous les cas, il est demandé de prévoir son arrivée sur site 30 minutes avant le passage des premiers, pour ne pas qu'il y ait de risques de gêner la course et pour que vous puissiez accéder plus facilement.

Le parcours vélo de l'IRONMAN de Nice est situé dans une zone NATURA 2000 à fort risque environnemental ; il est demandé de bien vouloir respecter les restrictions mises en place par l'ONF concernant les zones de parking et de nuisances sonores et également de garder ses déchets avec soi afin de les jeter dans des zones prévues à cet effet.

BIKE 180 km

- ✓ Une « voiture balai » marquera la position limite que peut avoir le dernier concurrent :
 - ✓ Le temps limite est fixé à 15h10 au virage de Saint Barnabé .
 - ✓ Si tu es hors délai, le chauffeur récupèrera ton dossard.
- ✓ Tu as ensuite le choix:
 - ✓ Monter dans le bus avec ton vélo qui te ramène à Nice.
 - ✓ Finir la course sous ta propre responsabilité.
(les routes seront ouvertes au trafic).

RavitoBIKE



Eau

Coca

PowerBar Energize Bars (*Cherry Cranberry et Cookies & Cream*)

PowerBar Gel (*Red fruit punch et Mango Passion Fruit Guarana*)

PowerBar Sports Drink (*Lemon et Fruits Rouges*)

Bananes



Zone PROPLETE

- ✓ Jette tes bidons vides et emballages uniquement dans les **Zones de Propreté** à l'entrée et à la sortie des ravitaillements BIKE et RUN.
- ✓ Sinon tu seras sanctionné.



TRANSITION 2

BIKE → RUN

- ✓ Descends de ton vélo AVANT d'entrer dans le Parc.
- ✓ Pousse ton vélo jusqu'au volontaire qui t'attendra devant un rack vide.
- ✓ Il range ton vélo pour toi (dans l'ordre d'arrivée).
- ✓ Prends ton sac **RUN**, change-toi dans la tente si tu dois te déshabiller complètement.
- ✓ Range tes affaires vélo dans le DROP ZONE.
- ✓ Ton marathon commence.



Ton Sac RUN n'est pas là?

- ✓ Si ton sac **RUN** ne se trouve pas sur le rack, cela signifie que tu as reçu une pénalité sur le parcours BIKE.
- ✓ Tu dois aller dans la PRISON (*à l'entrée de la tente*) et attendre le temps de pénalité (*qui commence une fois tu as arrêté de discuter avec les arbitres*).
- ✓ Après la pénalité, tu te changes et tu commences le marathon !



RUN

42,195 km,
Promenade des Anglais



RUN 42.195km

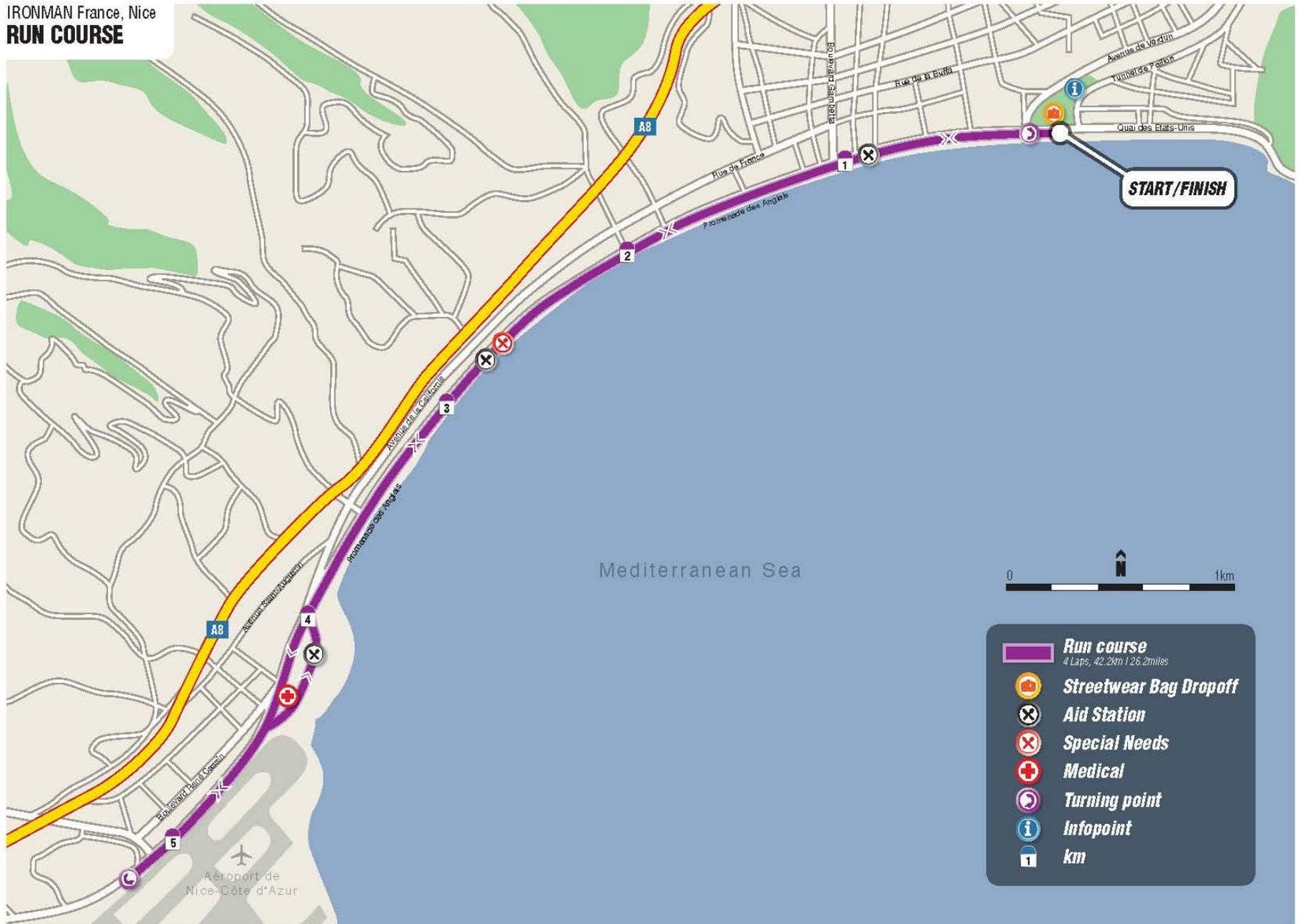
- ✓ 4 boucles sur la Prom'
- ✓ Un ravitaillement tous les 1.7km
- ✓ Prends un chouchou à la fin de chaque boucle.



Si les chouchous sont distribués à la fin de chaque boucle pour prouver le nombre de tours réalisés, il est de la responsabilité de l'athlète de le collecter. Avant de franchir la FinishLine, l'athlète doit avoir collecté 3 chouchous. (pas de chouchou pour le quatrième tour)

Temps limite : 16h00 après le départ (22h30).

IRONMAN France, Nice
RUN COURSE



START/FINISH

Mediterranean Sea



-  **Run course**
4 Laps, 42.2km | 26.2miles
-  **Streetwear Bag Dropoff**
-  **Aid Station**
-  **Special Needs**
-  **Medical**
-  **Turning point**
-  **Infopoint**
-  **km**

Règles – RUN

- ✓ Porte ton dossard de façon visible sur le devant.
- ✓ **Si tu portes une ceinture, celle-ci doit être positionnée à hauteur de la taille et attachée en 3 points minimum.**
- ✓ 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, ...*).
- ✓ L'accompagnement (*vélo, roller, coureur, ...*) et l'assistance sont interdits.

Ravitaillements RUN



Eau

Coca

PowerBar (*Cherry Cranberry et Cookies & Cream*)

PowerGel (*Red fruit punch et Mango Passion Fruit Guarana*)

Boisson Bar Sports Drink (*Isoactive Fruits Rouges*)

Bananes

Eau



FINISHLINE

Profite de tes derniers mètres
sur la FinishLine !

Tu es un Ironman !





AfterFinish

- ✓ Médaille remise sur la ligne d'arrivée.
 - ✓ Récupère ton sac **STREETWEAR**.
 - ✓ Récupère ton T-Shirt Finisher.
 - ✓ Résultats affichés à l'Espace Cotta.
 - ✓ Profite des massages.
 - ✓ Ravitaille-toi en sucré / salé.
 - ✓ Fais graver ton temps Finisher sur ta Médaille.
- *Info : pas de famille dans l'AfterFinish.*

Check-Out

17h30 - 23h00

Parc à Vélos & Transition
Promenade des Anglais

Check-Out 17h30 – 23h00

- ✓ Récupère tes sacs de Transition.
- ✓ **Attention:** Regarde le tableau d'affichage à l'entrée du parc à vélos pour connaître ton horaire de retour vélo, tu en auras besoin pour récupérer ton vélo.
- ✓ Dirige-toi vers la rangée correspondant au plus proche ton temps de retour vélo.
- ✓ Récupère ton vélo.
- ✓ En sortant du Parc, tu rends ta puce de chronométrage.
- ✓ **Pas de Puce = Pas de vélo !**

Infos après course

- ✓ Résultats affichés le lundi après la course au Stand Info sur l'Expo Village.
- ✓ Les diplômes Finisher seront téléchargeables sur le site www.marathon-photos.com à partir du jeudi 1er juillet.
- ✓ Photos Finisher disponibles sur l'Expo Village de 9h00 à 14h00 (puis sur www.marathon-photos.com).
- ✓ Les gravures médailles sont possibles jusqu'au lundi 15h.
- ✓ Objets perdus sur le Stand Info.

Règlement

Sous l'égide de la FFTRI
et de la World Triathlon Corporation

Règles générales

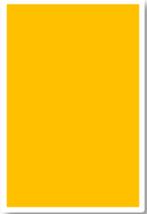
Il est interdit de :

- ✓ couper ou plier le dossard.
- ✓ utiliser un walkman, iPod, portable, etc...
- ✓ se faire aider par un tiers.
- ✓ se ravitailler ailleurs qu'aux postes mis en place par l'organisateur y compris pour le ravito perso.

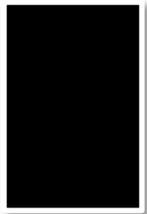
(Pour le ravito perso, il est interdit de prendre son sac sur le vélo; l'athlète doit s'arrêter et prendre uniquement le contenu du sac).

- ✓ Obligation de respecter les éco-zones BIKE et RUN en jetant tous vos déchets dedans, sous peine de sanctions.

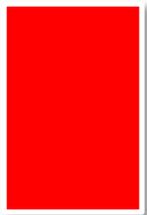
Pénalités



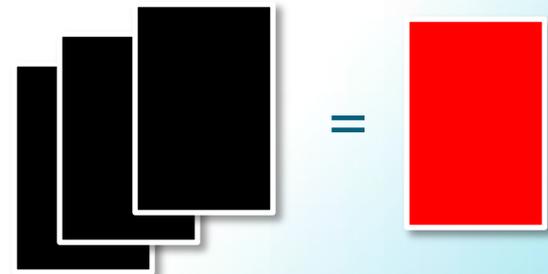
= avertissement (remettre en conformité)



= 6 minutes de Prison ; en cas de drafting



= disqualification



Penalités

L'arbitre qui attribue une pénalité à un athlète:

- ✓ Siffle.
 - ✓ Crie le numéro de dossard de l'athlète.
 - ✓ Crie la faute commise par l'athlète.
 - ✓ Montre le carton (jaune, noir ou rouge).
-
- ✓ Il est de ta responsabilité de remarquer ta pénalité.
(Aucune excuse comme « Je n'ai rien entendu ! »)
 - ✓ Tu dois effectuer ta pénalité à la prochaine prison.

Règles générales

- ✓ Les décisions des arbitres sont sans appel.
- ✓ Protestations:
 - La réclamation (à déposer au bureau de l'organisation) doit être instruite en anglais ou en français et doit nommer la raison de la protestation.
 - Un dépôt de 50€ pour frais de dossier-protestation sera demandé.
 - Cette procédure doit être faite avant le lundi 27 juin - 9h30.

Règles générales

- ✓ Toute personne sanctionnée a le droit de porter réclamation. Il est possible de porter une réclamation contre une disqualification, une disqualification immédiate ou les résultats officiels de la course.
- ✓ Les compétiteurs doivent obligatoirement se conformer aux règles et être respectueux des arbitres, des volontaires et des organisateurs.

Règlement complet sur
www.ironmanfrance.com

⇒ Athlètes

⇒ Règlement



Protection Environnement

Course Eco-respectueuse

L'Ironman France a adopté une approche proactive et conviviale au respect de l'environnement.

Cela signifie simplement que jeter des déchets en dehors des zones de propreté prévues à cet effet ne sera pas toléré.

Les arbitres seront vigilants à ces comportements et le non respect de cette règle sera sanctionnée par une pénalité.

Soyez donc respectueux de l'environnement et ramener avec vous tous les déchets, y compris les emballages de vos barres énergétiques ou gels, en zone de transition ou jetez-les dans les zones de propreté.



Merci de respecter les Communes locales de l'arrière-pays niçois qui accueillent l'Ironman France et vous offrent un parcours vélo de toute beauté.

En tant que participant à l'Ironman France, tu DOIS respecter les points suivants :

- Ne viens pas au départ sur la plage avec tes sandales / claquettes.
- **Ne jette rien (gels, papiers, bidons, gobelets) en dehors des ECO ZONES!**

Le non respect de cette règle sera sanctionné par :

- un carton rouge si la faute est intentionnelle.
- un carton jaune si la faute peut être réparée.

- Ne jette tes déchets que dans les zones prévues à cet effet et laisse les lieux aussi propres que possible sur tous les sites de l'évènement (Course, Expo Village, Energy party,..)



Et si jamais...

Puce perdue
Abandon

Si jamais...

- ✓ **Tu perds ta puce** pendant la course, tu en récupères une nouvelle dans la prison (tente de transition).
- ✓ **Tu dois abandonner**, signale-le à un arbitre afin qu'on puisse informer tes proches au Stand Info.
- ✓ Attends la voiture balai qui te ramènera à Nice.

Lundi

Qualification Hawaii
Heroes Night

Qualification Hawaii

- ✓ Présence obligatoire.
- ✓ Lundi 27 juin : Théâtre de Verdure à 14h00.
- ✓ Pièce d'identité.
- ✓ \$650 en espèces.
(montant en euros annoncé le jour de la course au Stand Info)



Heroes Night

lundi 19h00

Palais des Expositions

Heroes Night

Fête ton succès avec tes amis, les autres Finishers et les volontaires !



- ✓ Ouverture à 19h00.
- ✓ Buffet, Animations...
- ✓ Récompenses pour les 3 premiers de chaque groupe d'âge.
- ✓ Récompense pour le meilleur cycliste.
- ✓ **Nouveauté 2011**: Animation autour de machines à pâte et des fours à pizza.

Heroes Night

Pour le bon déroulement de la remise des prix, nous demandons aux 3 premiers athlètes de chaque catégorie de **se présenter 15 min avant l'ouverture de la soirée.**

Vous serez placés dans un espace réservé près de la scène.

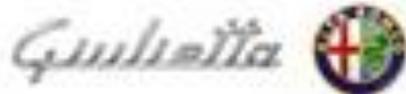
Accès Heroes Night

Palais des Expositions

- ✓ Utilise ton Pass Lignes d'Azur pour te rendre en Tram sur les lieux (*tickets accompagnants 1 €*).
- ✓ Ou rends-toi à pied sur les lieux (*15 minutes à pied de l'Expo*).



Sponsors Officiels de l'Ironman France



Partenaires Media de l'Ironman France

Sport+

nice-matin

Triathlete

Athlète Attitude!
TOUTE L'ORGANISATION DE L'ATHLÈTE

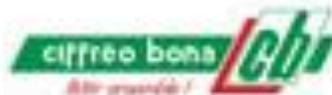
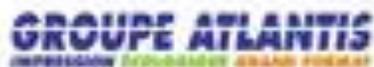
PC&IT
PARCOURS D'ACTIVITÉS
SPORTS D'ÉQUILIBRE

TRI MAG
L'ESPRIT DU TRIATHLON

WEB
TRIATHLON.COM
ENDURANCE & MULTISPORT MAGAZINE

france
bleu
azur

Partenaires de l'Ironman France



MERCI et à bientôt !

- ✓ Merci pour le temps que tu nous as accordé.
- ✓ Si tu as des **questions** sur ce briefing, n'hésite pas à venir nous voir au **Stand Info** dans l'Expo Village ou pendant l'**Energy Party** !
- ✓ Nous sommes impatients de t'accueillir bientôt sur notre course.

Ton Equipe IRONMAN France