

# TRIATHLON INTERNATIONAL DU LAC D'ANNECY

ANNECY  
LES  
HYDROS  
TRIATHLON



PONT  
des AMOURS

29 ET 30 JUIN 2024



# L'événement

Dimanche 30 juin 2024

## Triathlon International du Lac d'Annecy Le Pâquier - Annecy

Samedi 29 juin 2024

**FORMATS COURTS**  
Enfants & handis



**FORMAT OLYMPIQUE**



**14:00 : Ouverture du village pour le retrait des dossards**

**15:00 - 18:15 : Epreuves courtes enfants et handis**

***Briefing course avant chaque départ***

***Remise des prix après chaque course***

## **FORMATS COURTS**

**14:30 - 15:15** : Dépose des affaires dans le parc à vélo

**15:00** : Départ initiation mini-poussins / poussins

**15:30** : Départ course pupilles

**16:15** : Départ course benjamins

**17:15** : Départ initiation handisport / sport adapté

**18:15** : Fin des courses

# Formats courts

## Distances épreuves Enfants et Handisport



**Mini-poussins  
Poussins**

50 m

1000 m

500 m



**Pupilles**

100 m

2 km

1 km

**Benjamins**

200 m

4 km

1,5 km

**Handisport  
Adultes**

200 m

2 km

1 km

**L'organisation ne fournit pas  
le matériel de course  
(VTT obligatoire)**

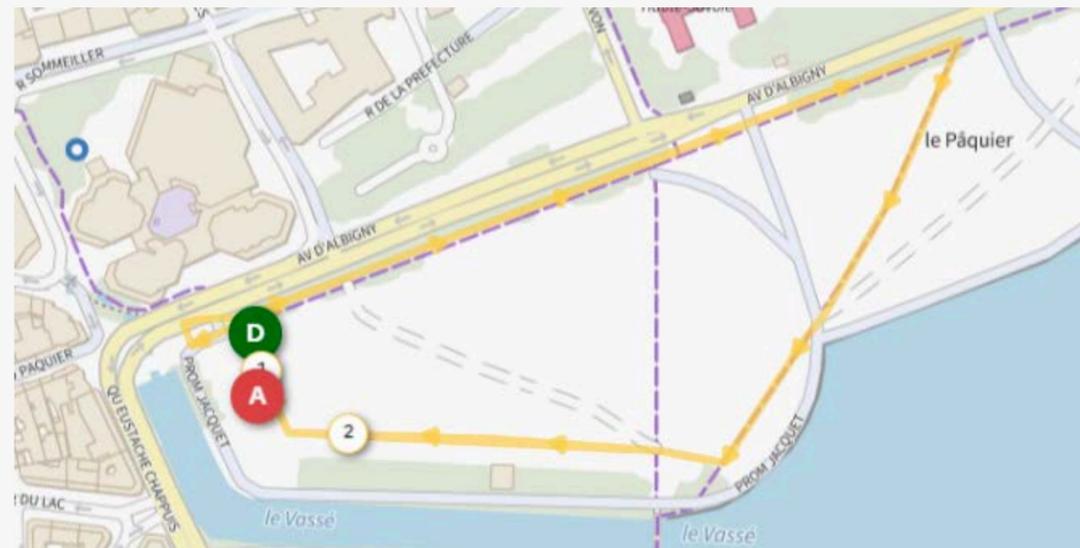
# Formats courts

## Distances épreuves Enfants et Handisport

### Initiation Mini-poussins / Poussins (6-9 ans)



**50 m**



**2 km**



**500m**



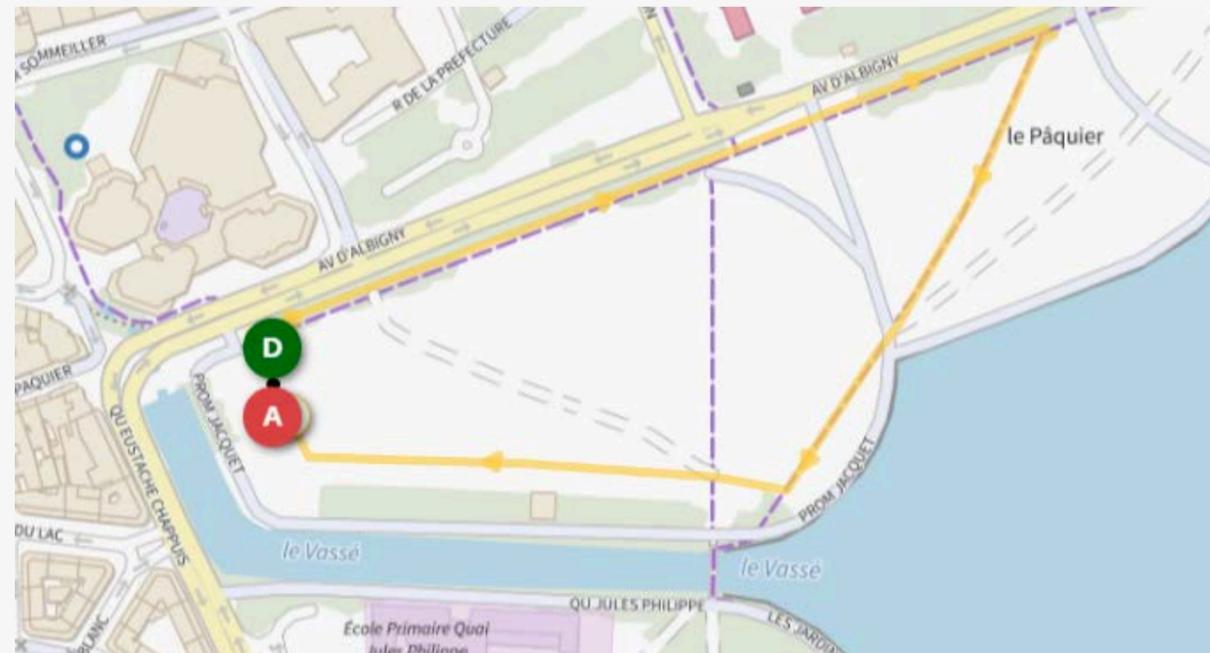
# Formats courts

## Distances épreuves Enfants et Handisport

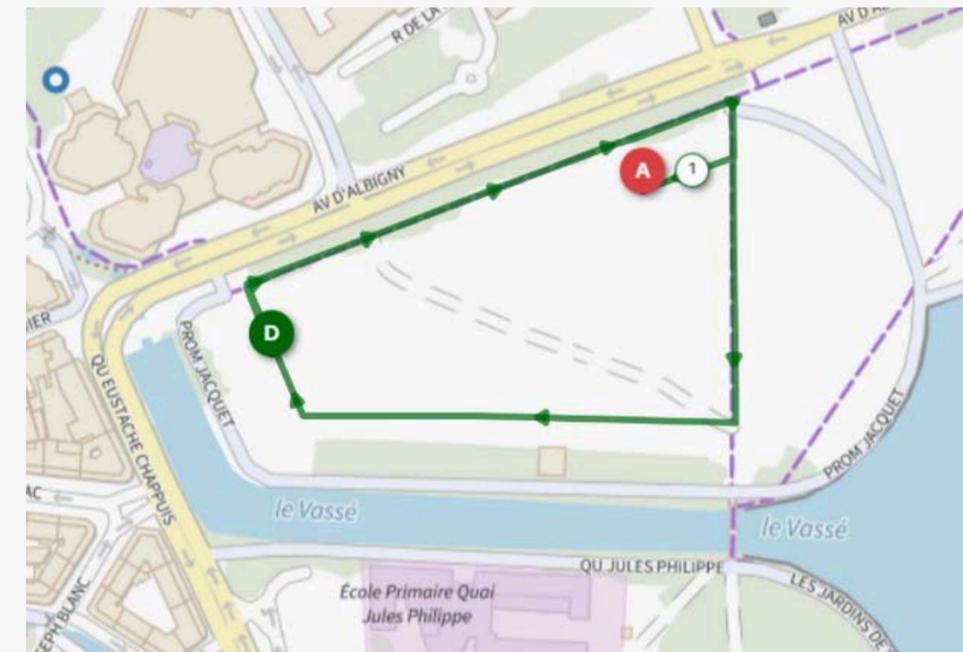
### Pupilles (10-11 ans)



**100 m**



**2 km (1 tour)**

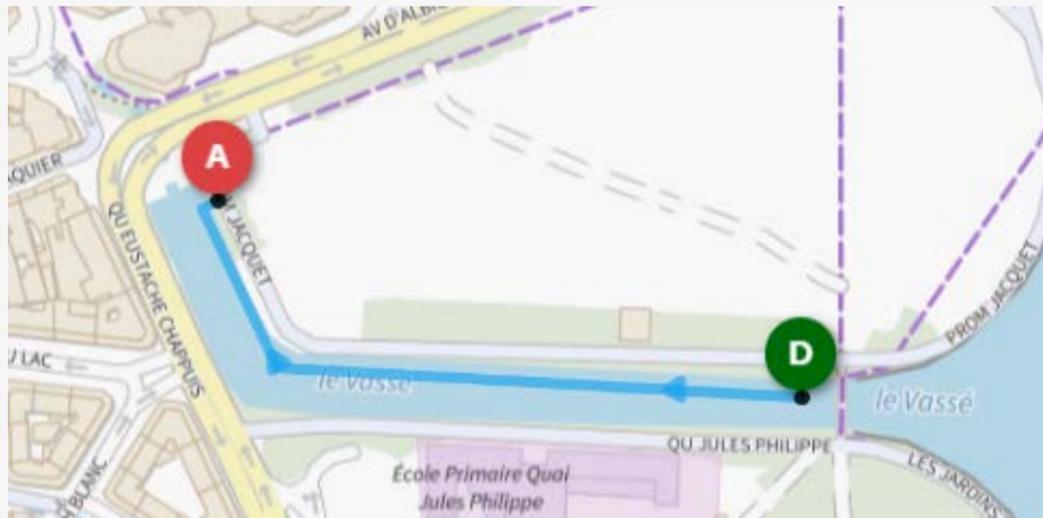


**1 km**

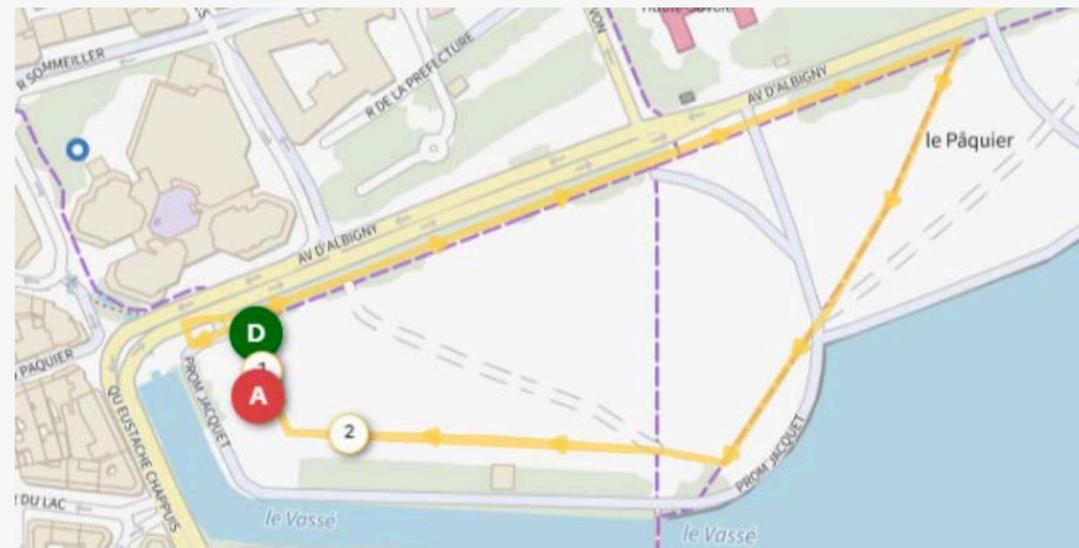
# Formats courts

## Distances épreuves Enfants et Handisport

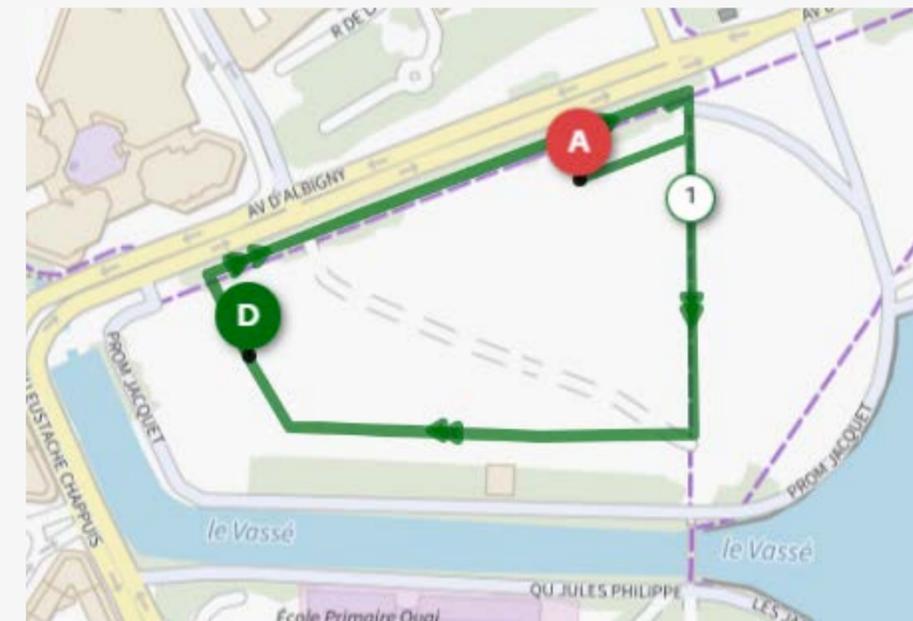
### Benjamins (11-12 ans)



**200 m**



**4 km (2 tours)**

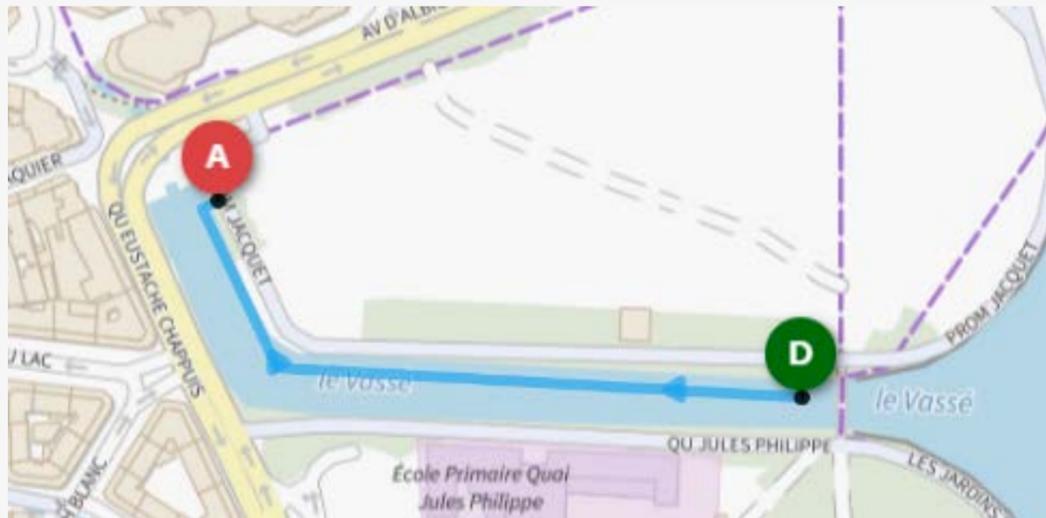


**1,5 km**

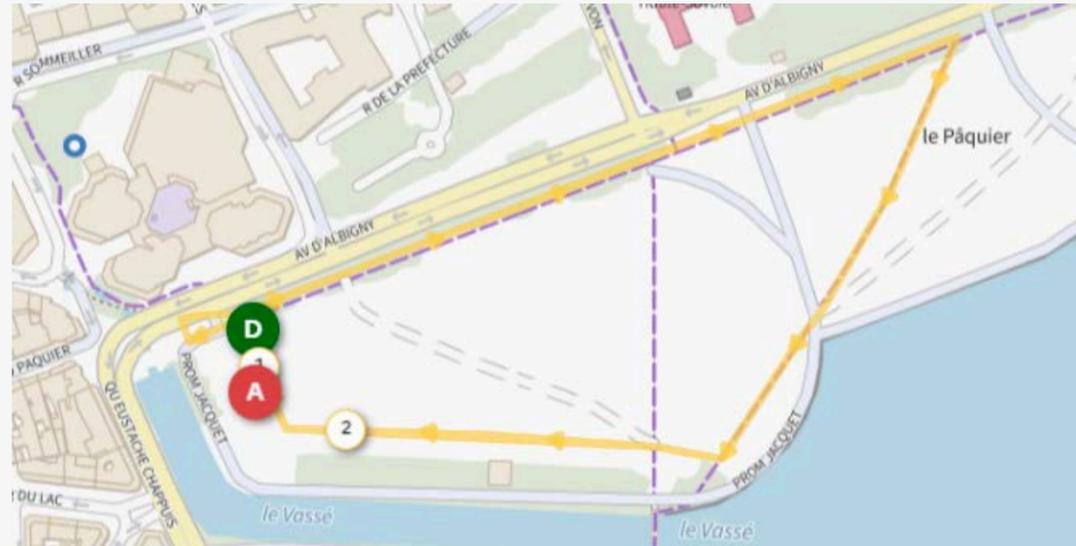
# Formats courts

## Distances épreuves Enfants et Handisport

### Handisport & Sport adapté



**200 m**



**2 km (1 tour)**



**1 km**

# Formats courts

## Matériel à prévoir

### >> Tenue de course (ex: Trifonction)

+ ceinture porte-dossard fixée en 3 points

+ puce de chronométrage (fournie)



- Lunettes de natation
- Bonnet
- Combinaison (optionnel)



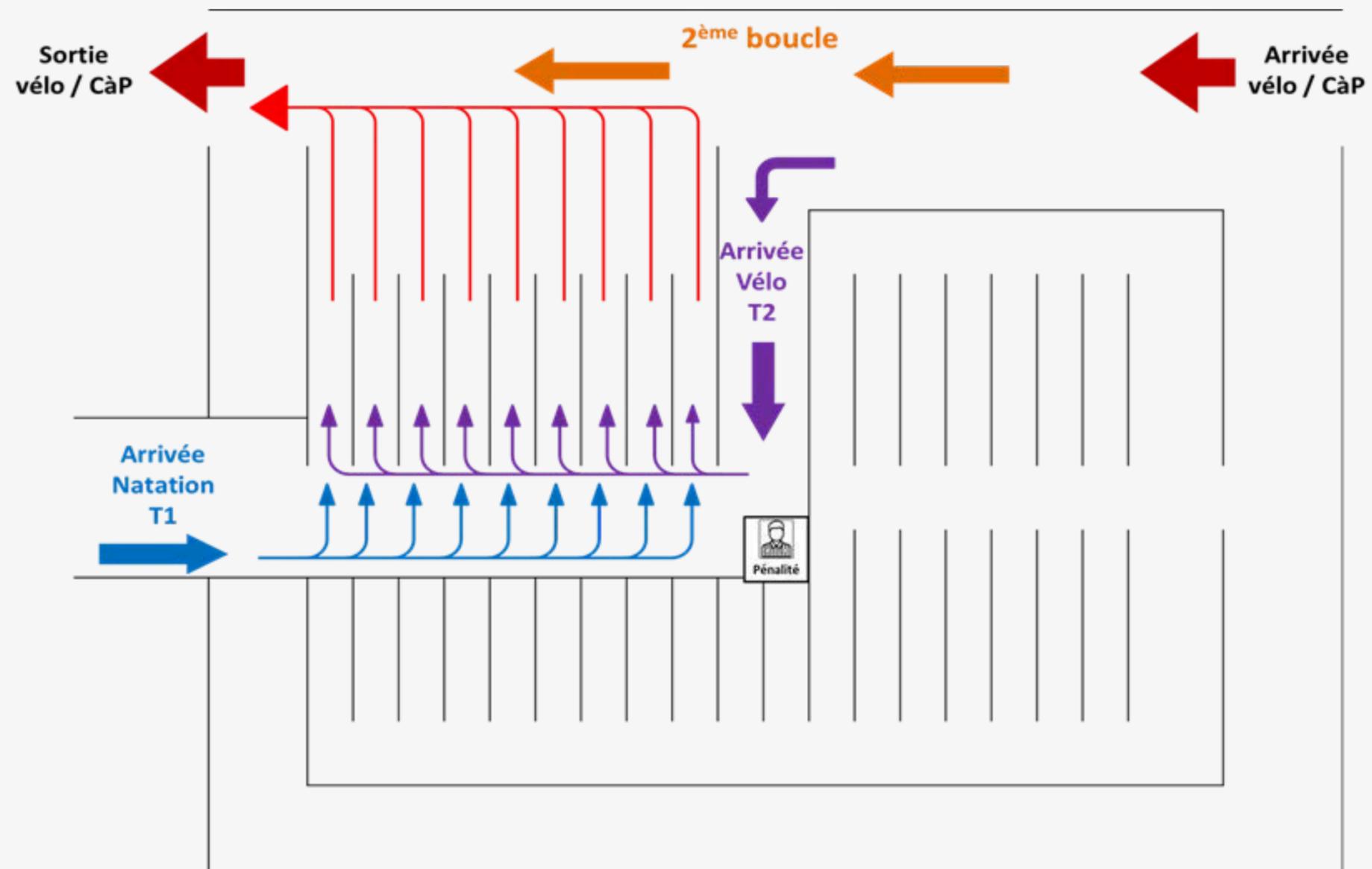
- Vélo avec étiquette de selle
- (VTT obligatoire)
- Casque avec jugulaire
  - Lunettes de soleil
  - Chaussures de cyclisme



- Chaussures de course à pied
  - Chaussettes
  - Casquette
  - Écocup
- pour le ravitaillement

>> **Se présenter à l'entrée du parc avec tout le matériel nécessaire dont :**

- le casque avec la jugulaire attachée
- la ceinture porte dossard avec le dossard attaché en 3 points
- le vélo avec l'étiquette de cadre



# Formats courts



**Un cadeau + 1 médaille  
pour chaque participant**

## Récompenses



## Catégories récompensées

**Podiums**

**Pupilles Femmes / Hommes**

**Benjamins Femmes / Hommes**



### FORMAT M - OLYMPIQUE

**6:30 : Ouverture du village**

**7:00 - 8:00 : Retrait des dossards "dernière minute"**

**7:00 : Ouverture du parc à vélos**

**8:15 : Fermeture du parc à vélos + fin dépose des sacs**

**8:30 : Briefing course**

**Départs :**

**8:50**

**Handisports**

**9:00**

**Dames et Hommes**

**9:10**

**Relais**

**13:00 : Remise des récompenses**

**Ouverture T1 et T2 après la remise des récompenses**

**15:00 : Fin de course**

# Format M - Olympique



**1200 participants**  
**900 individuels**  
**100 relais**

- 8h50 : Départ Handisports
- 9h : Départs Dames et Hommes
- 9h10 : Départs Relais
- 9h15 : Sortie de l'eau des 1<sup>er</sup> nageurs
- 10h : Mise hors course natation

## Natation

- 9h20 : Départ premiers vélos
- 11h00 : Arrivée premier vélo
- 11h15 : Mise hors course au col de Leschaux
- 13h15: Mise hors course parc à vélo

## Vélo

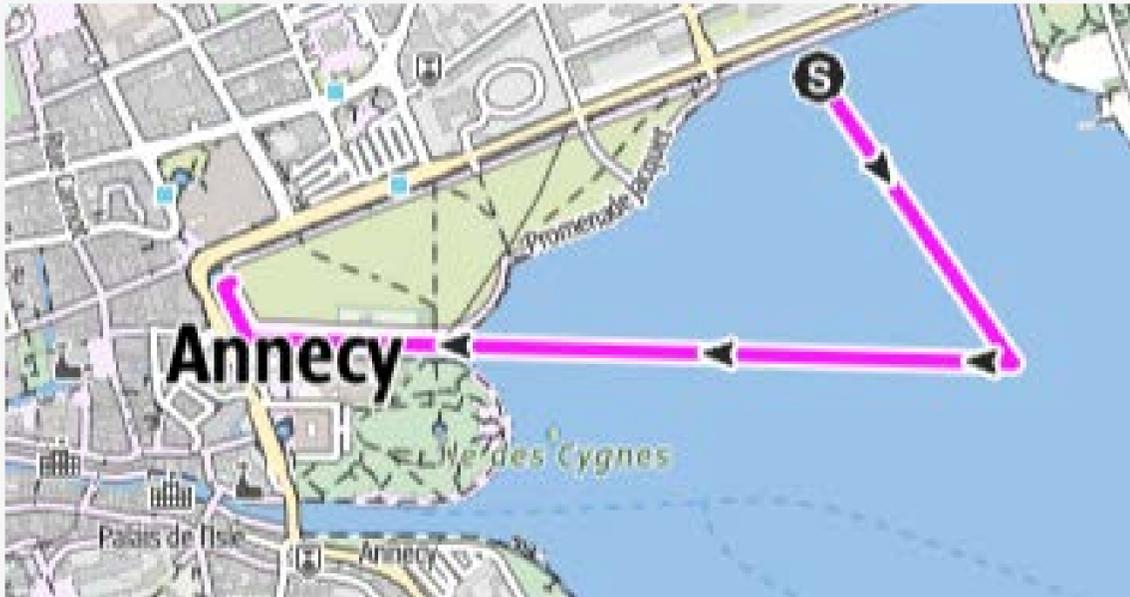
- 11h05 : Départ premiers sur course à pied
- 11h40 : Arrivée vainqueur
- 12h45 : Remise des prix
- Mise hors course finale après 15h00

## CàP

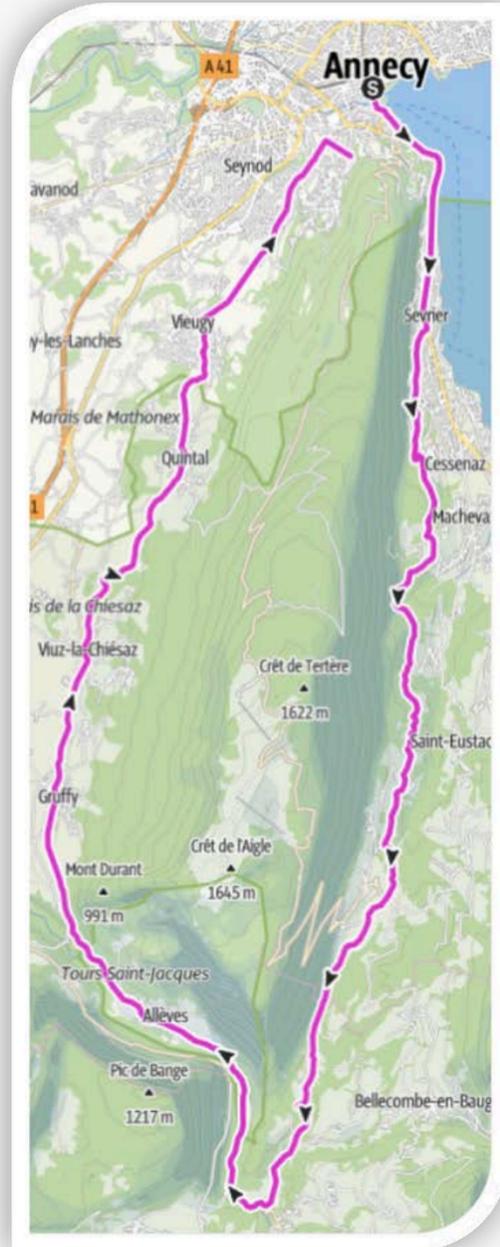
Affiliation FFTri



# Format olympique



**1,5 km**



**47,7 km (700 m D+)**



**10 km**

# Parcours - Ravitaillements - Hydratation



## Natation

1,5 km

- **8h50** : Départ Handisports
- **9h00** : Départs Dames et Hommes
- **9h10** : Départs Relais
- **9h15** : Sortie de l'eau des 1er nageurs
- **10h** : Mise hors course natation



# Parcours - Ravitaillements - Hydratation

Vélo

## HORAIRES

**9:20** : Départ premiers vélos

**10:15** : Départ derniers vélos

**10:00** : Passage 1er au col de Leschaux

**11:15** : Arrivée premier vélo

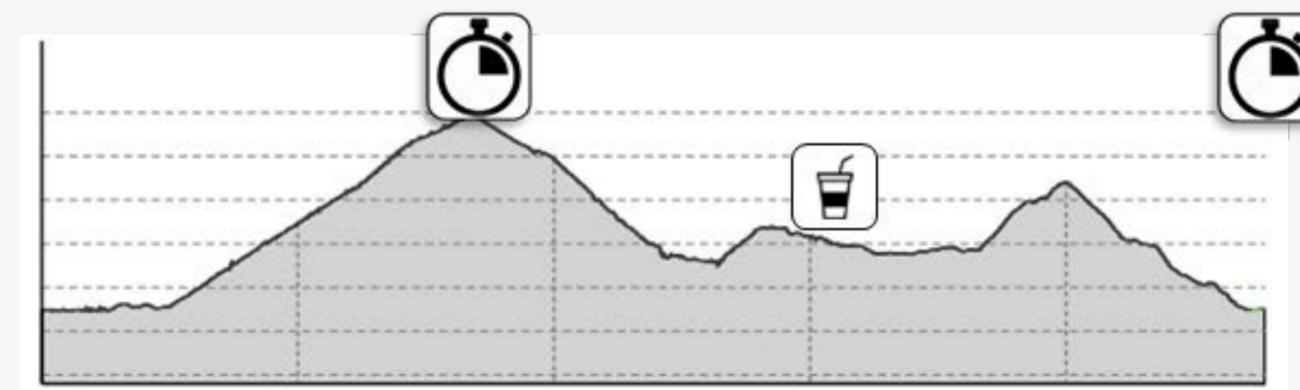
**11:15** : Mise hors course au col de Leschaux

**13:15** : Arrivée dernier vélo

**(Mise hors course parc à vélo T2)**



**47,7 km - 700 m D+**



# Parcours - Ravitaillements - Hydratation

Vélo



Suivre les indications des signaleurs et uniquement les balisages jaunes

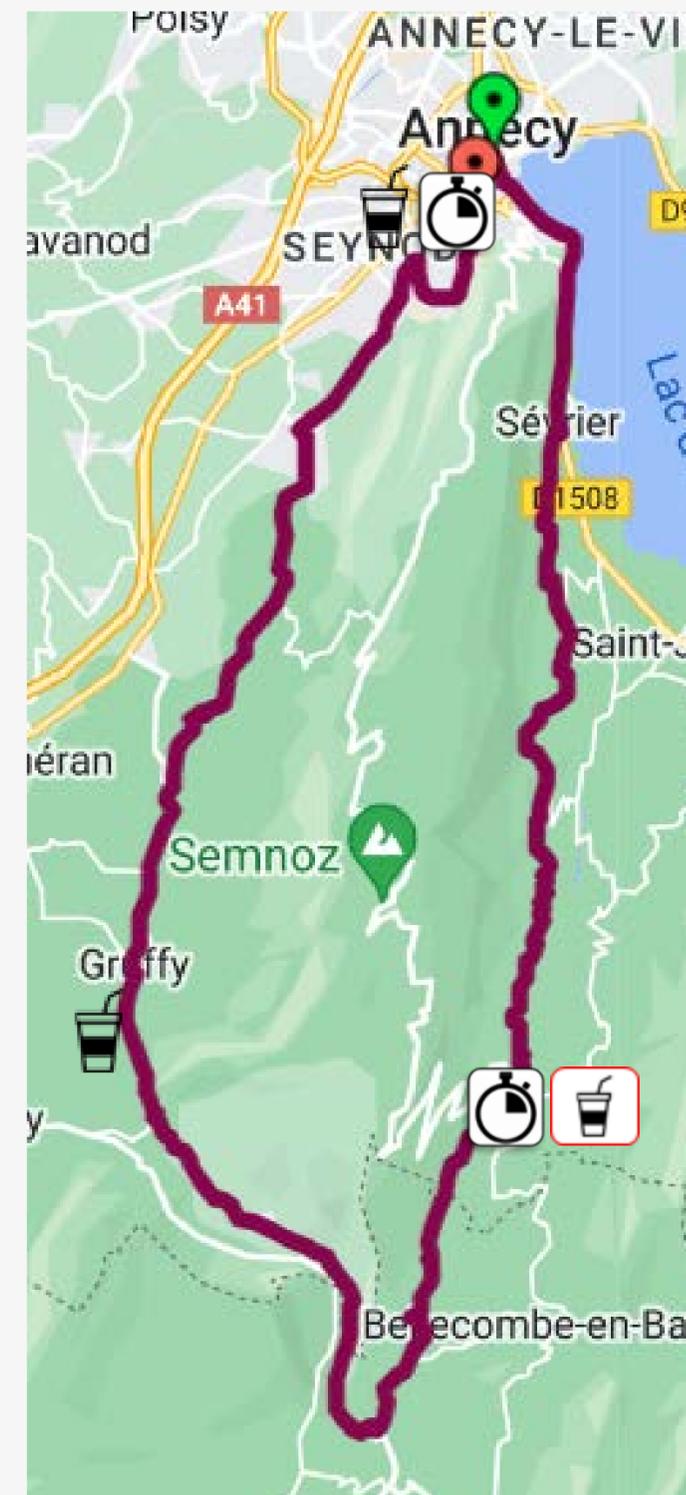


Barrières horaires

**Col de Leschaux : 11h15**  
**Parc à vélo T2 : 13h15**

## Légende

-  Ravitaillement liquide uniquement
-  Ravitaillement liquide et solide
-  Ravitaillement en cas de canicule
-  Barrière Horaire

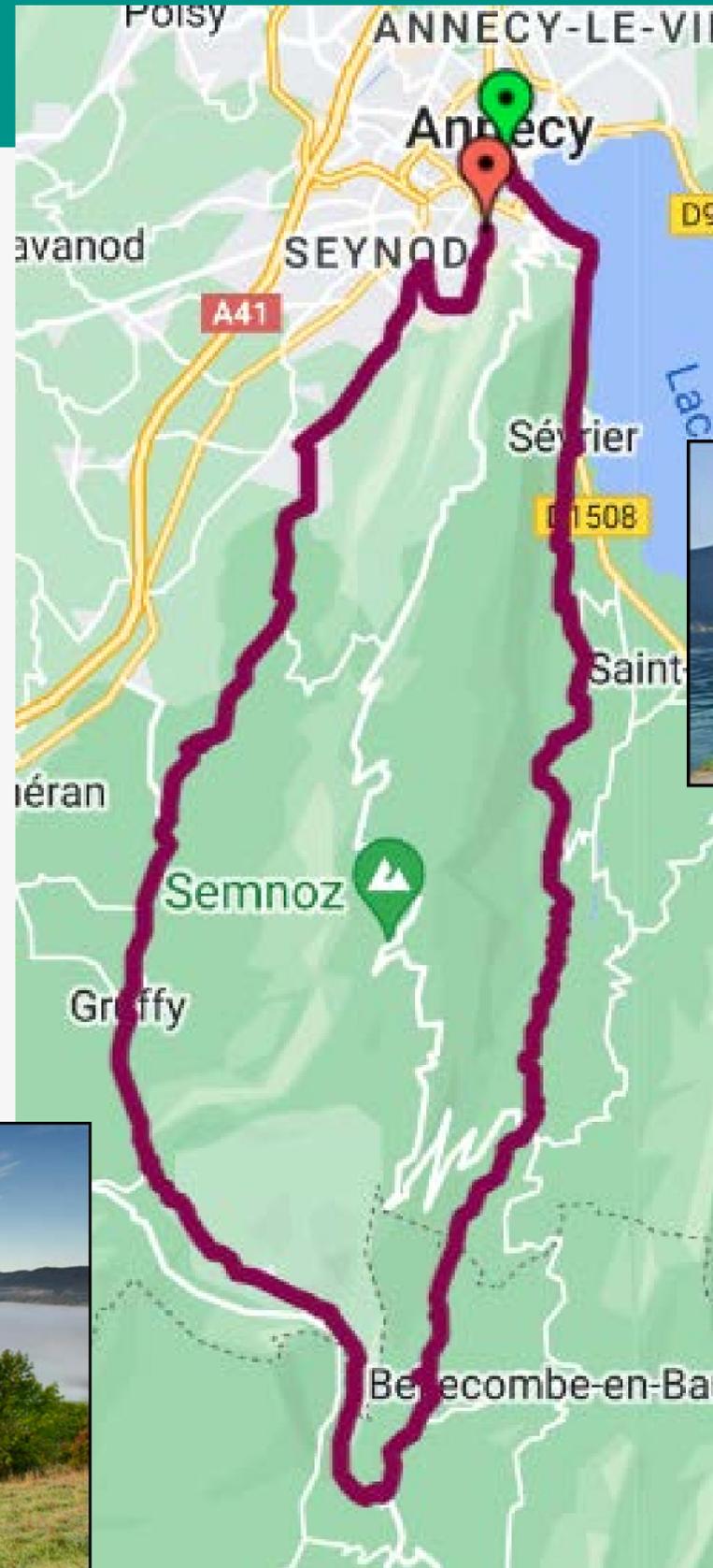


# Points remarquables

# Vélo



## Tours St Jacques



## Parc Naturel Régional du Massif des Bauges



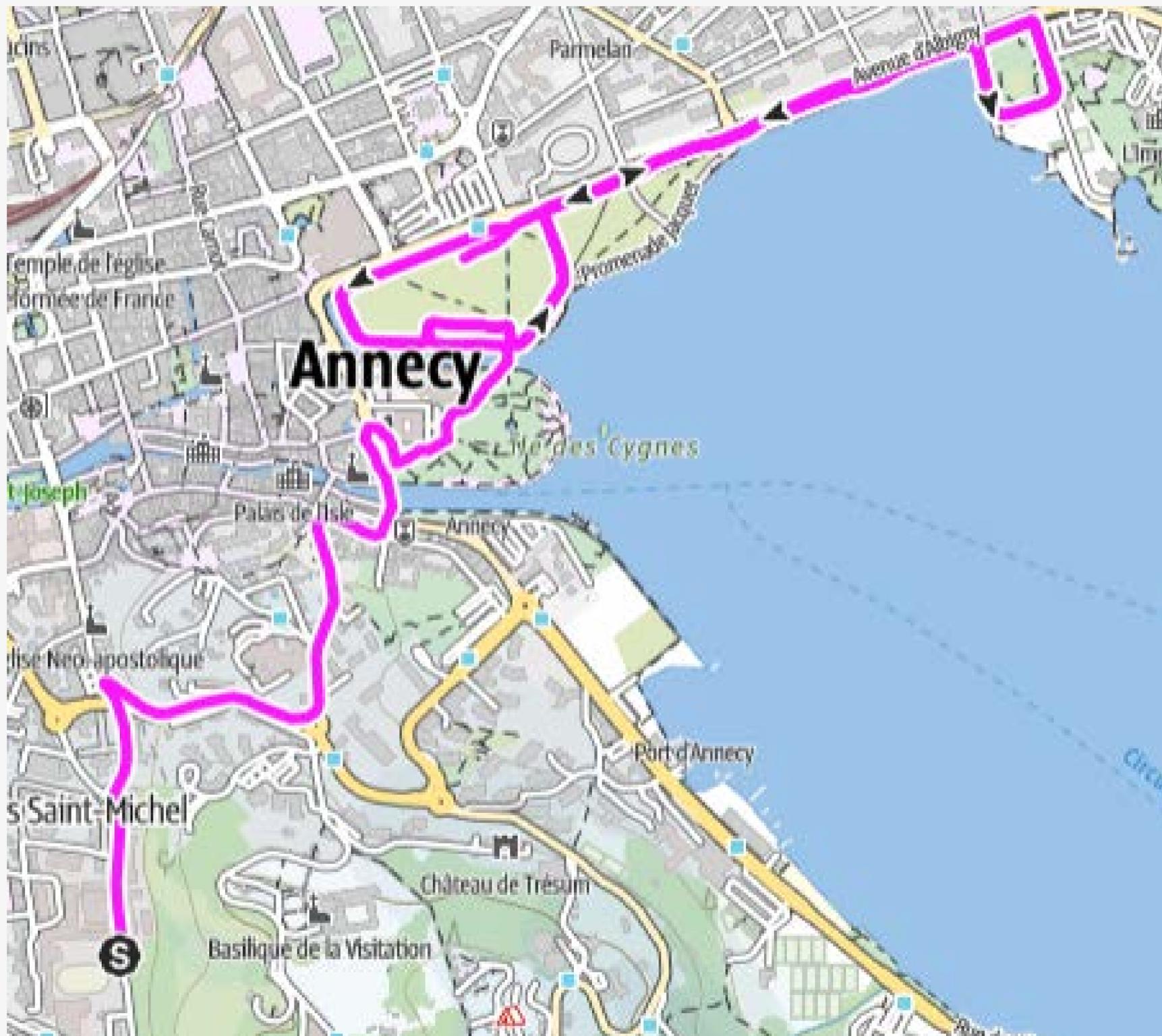
## Montée du Col de Leschaux



# Course à pied



10 km



**Attention**

## **Modification Parcours CAP**

Sortie du passage souterrain  
Face à l'ancien Hôtel de ville  
Prendre à droite pour  
traverser le jardin de l'Europe  
et rejoindre le Pont des Amours



**Barrière Horaire**

**15h à T2**

- **11h05** : Départ premiers sur course à pied
- **11h40** : Arrivée vainqueur
- **12h45** : Remise des prix
- **Mise hors course finale après 15h00**

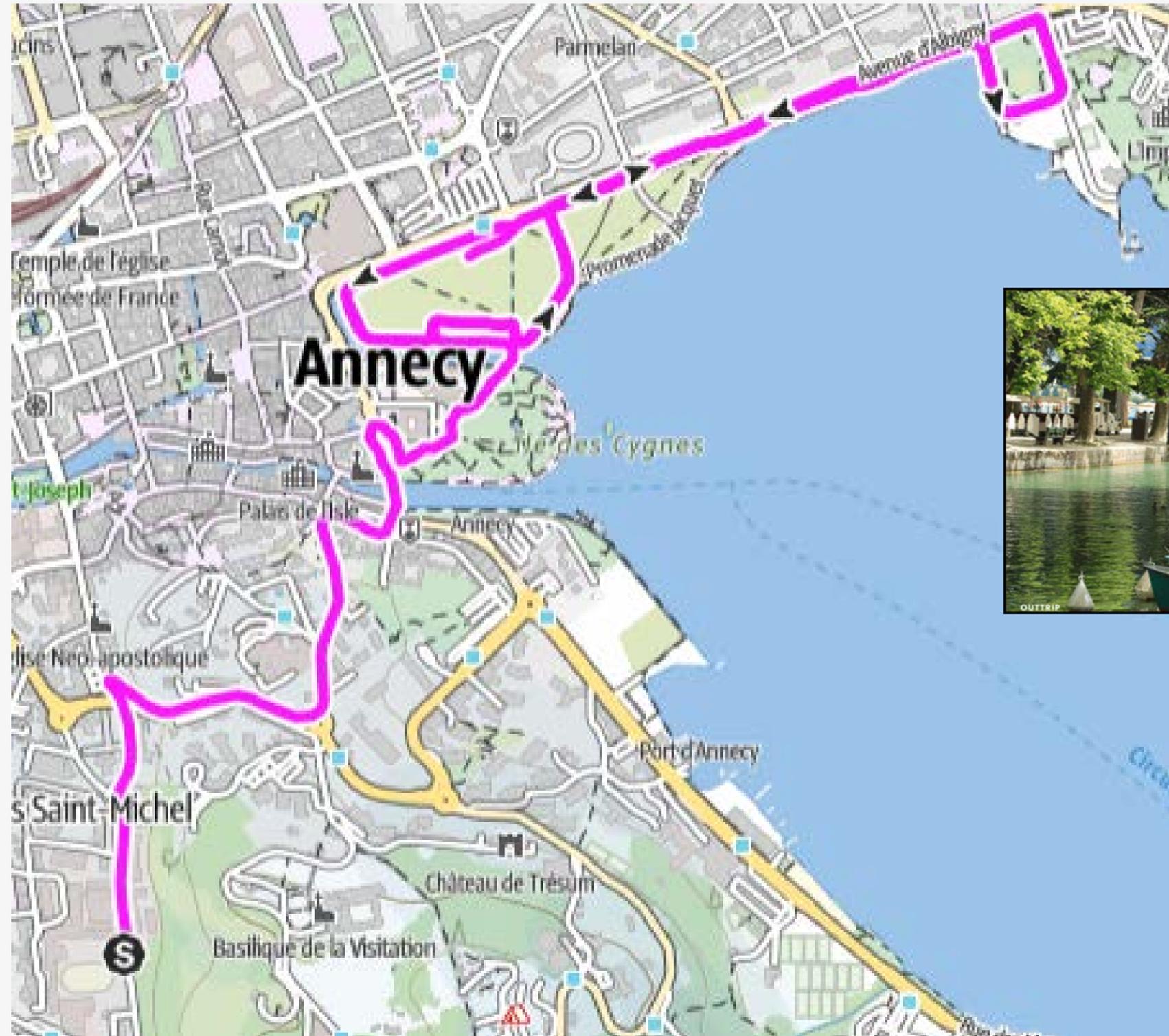
# Points remarquables Course à pied



**Esplanade du Pâquier**



**Château d'Annecy**



**Canal du Vassé**

# 2 Parcs de transition - T1 et T2

## T1 Le Pâquier

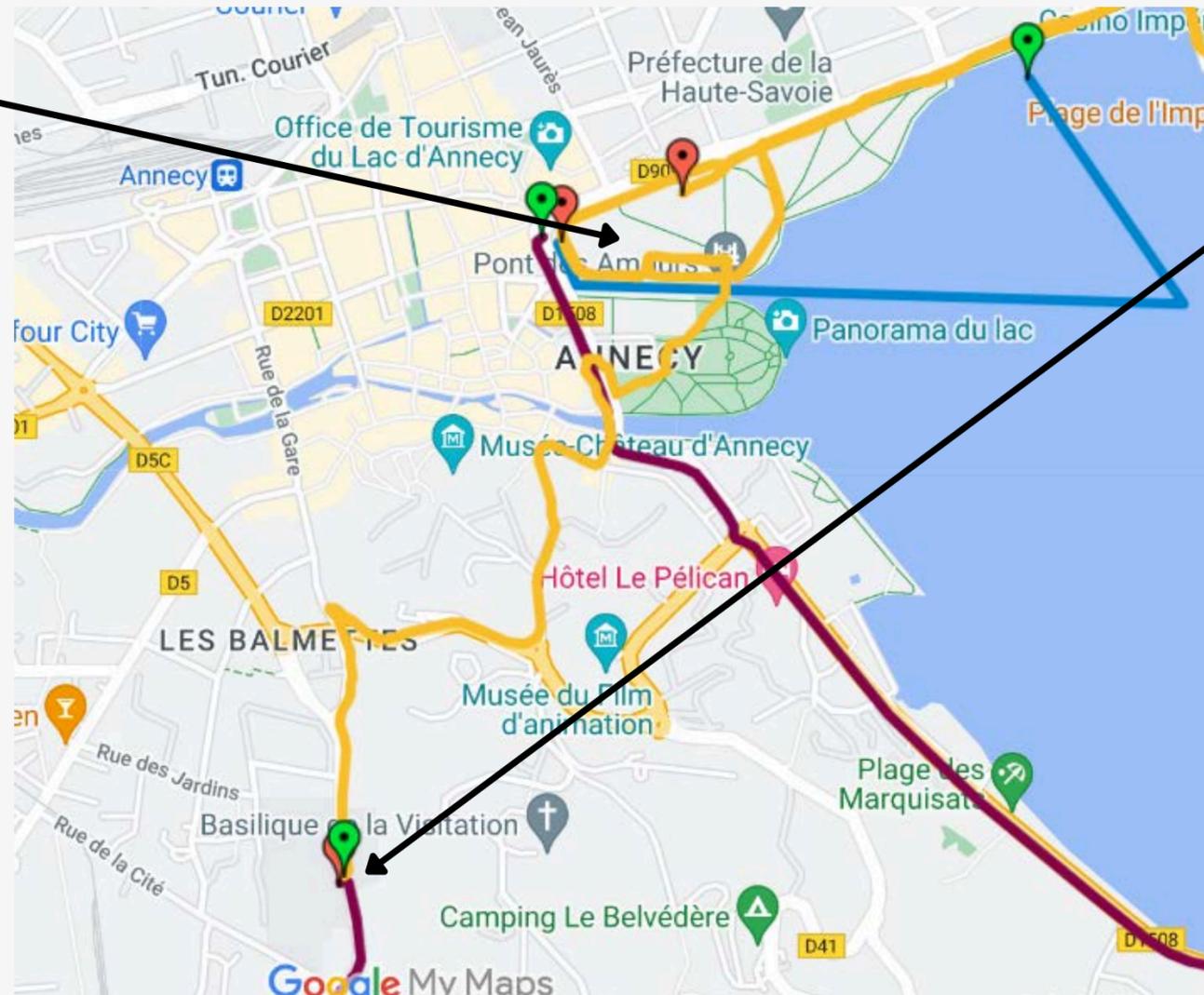


- Préparation des affaires pour le **parcours vélo**
- Stockage des affaires **après la partie natation**

## T2 Cour du Lycée St Michel



- Préparation des affaires pour la **course à pied**
- Stockage des affaires **après la partie vélo**



**Lycée St Michel  
27 Fbg des Balmettes,  
74000 Annecy**



**ACCES SPECTATEURS INTERDIT**

# 2 Parcs de transition - T1 et T2

## T1 - Le Pâquier

## Horaires

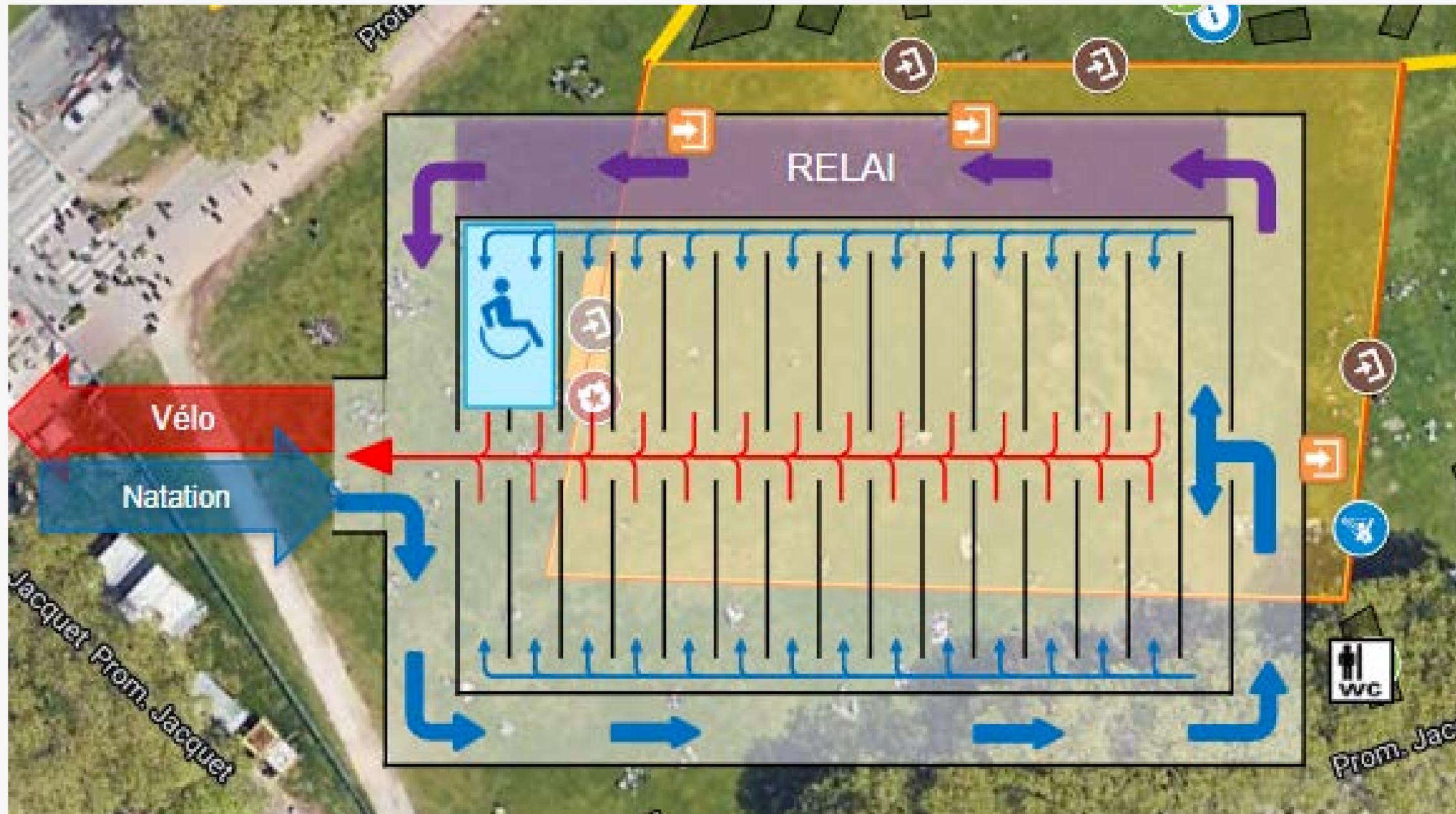
**7:00-8:00 : Ouverture T1**

**Dépose des affaires + sac de transition course à pied dans les bigs bags prévus**

**Fermeture T1 + fin de dépose des affaires par l'équipe en T2**

**8:30 : Briefing**

**Après remise des prix :  
Ouverture T1 et T2**



# 2 Parcs de transition - T1 et T2



## Affaires courses à pied (T2)

### Chaque participant :

- Prépare ses affaires course à pied
- Dépose son sac à la sortie du parc vélo avant 8h00



Les affaires de course à pied devront être disposées dans **ce sac** (fourni) **en T1 avant 8:00** (big bags prévus).

Chaque sac sera ensuite disposé par une équipe de bénévoles dédiée au n° d'emplacement correspondant en T2

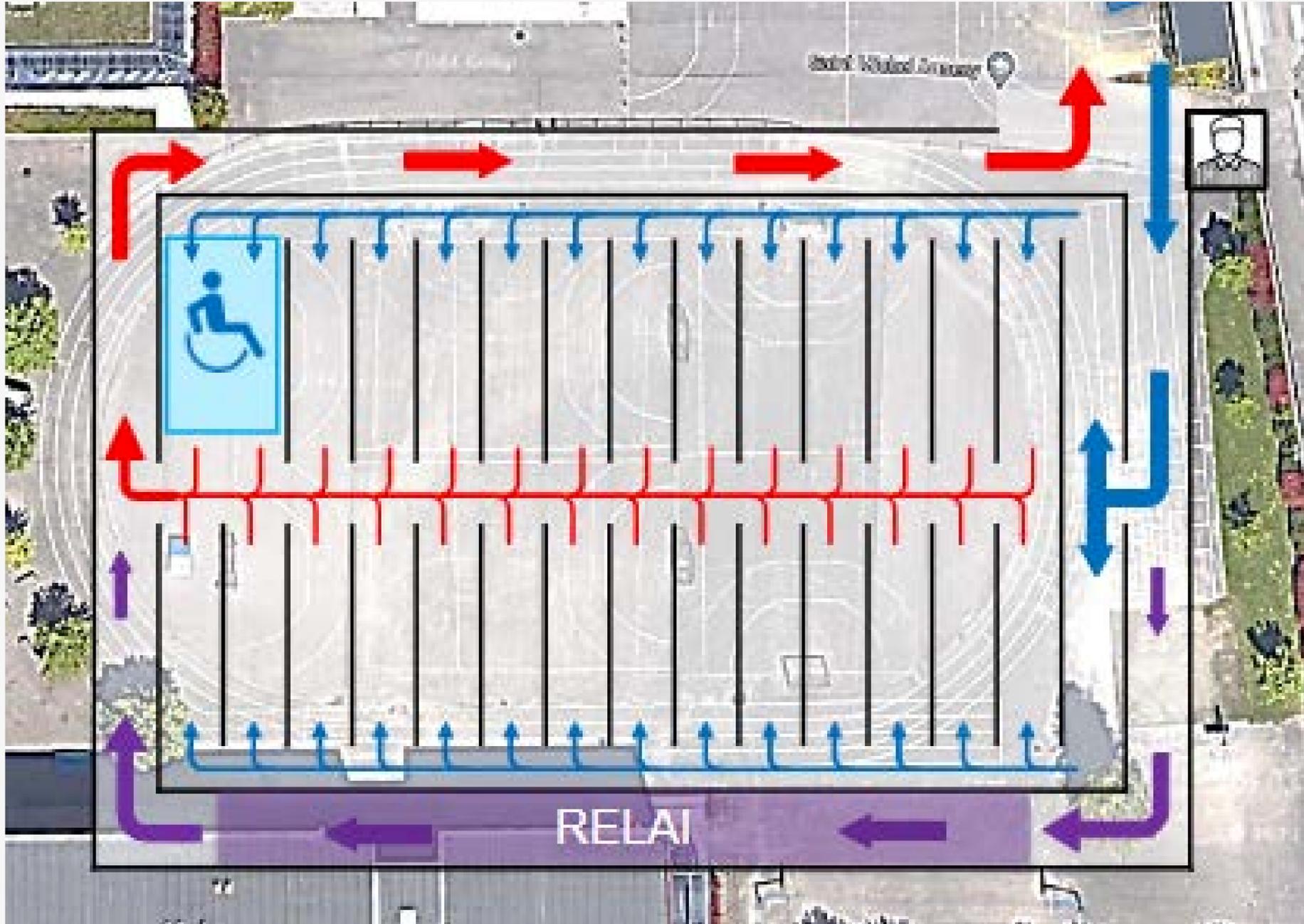
Se présenter à l'entrée du parc avec tout le matériel nécessaire dont :

- le casque avec la jugulaire attachée
- la ceinture porte dossard avec le dossard attaché en 3 points
- le vélo avec la plaque de cadre et l'étiquette fixée à la tige de selle

**Votre place dans le parc à vélos est repérée par une étiquette avec votre numéro de dossard**

# 2 Parcs de transition - T1 et T2

## T2 - Cour du Lycée St Michel



**Votre sac contenant vos affaires course à pied sera déposé par l'équipe bénévole à votre emplacement en T2**

**ACCES SPECTATEURS INTERDIT**

# Récompenses & lots offerts par nos partenaires

**À partir de 13h00**

- **Récompenses individuelles :**

- **Scratch Hommes / Femmes**
- **Juniors Femmes / Hommes**
- **Seniors Femmes / Hommes**
- **Master Femmes / Hommes**

- **Récompenses relais :**

- **Femmes / Hommes / Mixtes**

- **Club le plus représenté**

- **Prix Hyundai du et de la meilleur.e local.e  
(Départements 73/74/38)**

- **Doyen de l'édition**



# Matériel à prévoir

- Tenue de course (ex: Trifonction)
- Ceinture porte dossard avec le dossard fixé en 3 points
- Puce de chronométrage (fournie à votre emplacement)



- Lunettes de natation



- Bonnet

(Obligatoire / non fourni)



Optionnel :

- Combinaison

(obligatoire en dessous de 16°, interdite au dessus de 24,6°)



- Vélo avec plaque de guidon et étiquette de selle



- Casque avec jugulaire



- Chaussures de cyclisme



- Lunettes de soleil



**A mettre dans le sac**

- Chaussures de course à pied



- Chaussettes



- Casquette



- Écocup

(obligatoire pour les ravitaillements)



# Bons conseils



**Privilégiez le retrait des dossards le samedi de 14h00 à 19h00  
(retrait possible le dimanche entre 7h et 8h)**

**Les bénévoles vous remettront votre sac contenant :**

- Dossard, bracelet, transpondeur (à porter à la cheville gauche le jour de la course)
- Plaque et étiquette de cadre
- Flyers de partenaires



**Bonnet de bain OBLIGATOIRE**

-

**Non fourni par l'organisation**



Apportez VOTRE bonnet ou  
achetez en un à la boutique (1€)

# Rappel



**Rejoindre la ligne de départ (5 min. à pied depuis le village)  
pour un **départ à 9h**  
(Handisport 8h50 / Relais 9h10 )**



## **RAPPEL**

**PAS de Gobelet aux ravitaillements**

**(disponibles à l'achat à la boutique)**

## **Récupération des affaires dans les parcs de transition :**

- Ouverture des parcs après les podiums
- Accès uniquement sur dossard (ou bracelet)
- Récupération impérative avant 16h

# Le Village - Coeur du triathlon



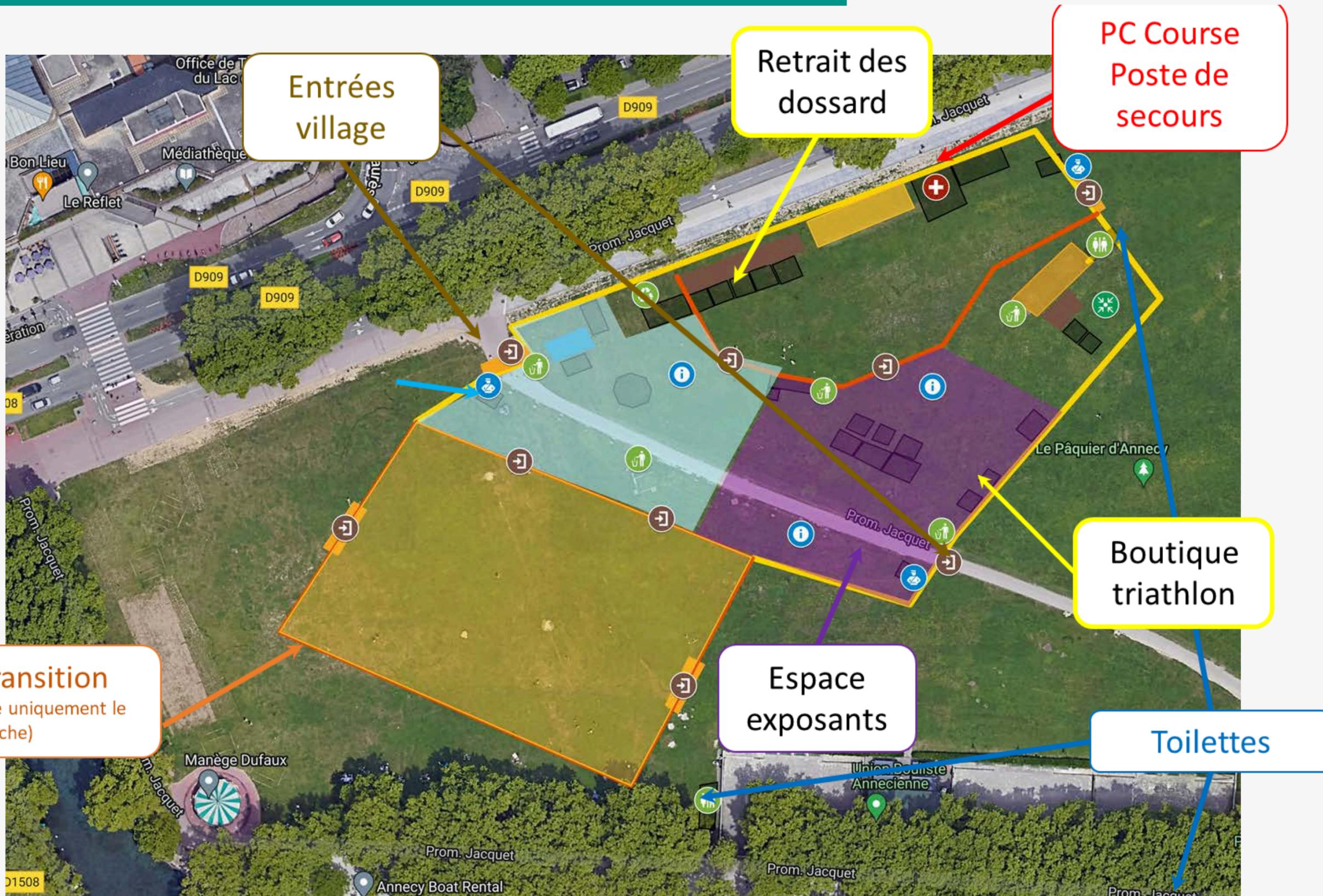
**Le Village situé sur le Pâquier vous accueille le Samedi 29 de 14:00 à 19:00 et le Dimanche 30 juin de 6:30 à 16:00**



**Buvette Ravito**  
**Café Ambiance**  
**Hydros Foodtruck**

Venez rencontrer nos partenaires, exposants mais et échanger avec nos bénévoles autour d'un café !

# Le Village - Coeur du triathlon



## L'engagement associatif

**+ de 1000€  
récoltés**

↪ **1€ versé par inscription à notre association  
partenaire La Ferme de Chosal - AAPEI Epanou**

↪ **2024 >> Lancement des dossards solidaires**



## Soutien à la ferme de Chosal

**Pour le développement de la pratique sportive des travailleurs de l'ESAT (Établissement et Service d'Aide par le Travail) et des hébergements (foyer et appartements de soutien)**

## Les membres participent activement au déroulement du Triathlon

- Préparation des sacs concurrents avec les membres des Hydros
- Ambassadeurs du tri sur le village du triathlon
- Participation aux épreuves sportives



1 Club organisateur - 250 bénévoles mobilisés



**3 jours d'installation**

**120 adhérents hydros  
mobilisés toute l'année**

ANNECY  
LES  
**HYDROS**  
수영  
TRIATHLON



**Une ambiance unique entre convivialité et performance depuis 1985**

**Sécurité  
Disponibilité  
Bienveillance**



**Plus de renseignements  
[leshydrosannecytriathlon.wordpress.com](http://leshydrosannecytriathlon.wordpress.com)**