



TRIATHLON INTERNATIONAL DE MARTINIQUE

GUIDE ATHLÈTES MADIN TRI 2025



*CHAMPIONNAT DE
MARTINIQUE M ET L*

*SAINTE-LUCE
6 AVRIL 2025*

TRIATHLON
INTERNATIONAL
DE MARTINIQUE

[SAINTE-LUCE]
[6 AVRIL 2025]

[L / M / XS]
[RELAIS]
[AQUATHLONS]
[DÈS 6 ANS]

MADIN
TRI

2ÈME EDITION

LIGUE REGIONALE DE
TRIATHLON
MARTINIQUE

MADIN
TRI

EA-FIT
M-GO
PIL-média

WWW.MADINTRI.FR

AGENDA:

Notes de Bienvenue

Chronologie

Récupération des dossards

Informations du jour de course et de l'après-course

Conseils pour la natation, le vélo et la course à pied

Descriptif détaillé du la zone de transition, du parcours natation, vélo et course à pied

Check-List

L'Equipe

Sponsors et Partenaires

Contacts



BIENVENUE !



Chers Athlètes!

C'est avec un énorme plaisir que nous vous accueillons pour la deuxième édition du MadinTri. Nous espérons pouvoir vous proposer une course de Triathlon fantastique avec une distance L en 2025. Votre engouement est superbe. Plus de 200 participants, de Martinique, de France, d'Allemagne, de Hollande, d'Autriche, de Belgique, de Saba, d'Australie, de Saint Barths et Saint Martin, une énorme équipe de presque 50 athlètes de Guadeloupe, Merci!!

Le site est une des plus belles plages de la Caraïbe. Dans la vraie tradition du Triathlon nous aurons des triathlètes professionnels et des novices sur la même ligne de départ.

Nous remercions particulièrement nos sponsors, les bénévoles, le président de la ligue de Triathlon et la ville de Sainte-Luce sans lesquels le MadinTri ne serait pas possible.

En vous souhaitant une super course et un super week-end et rendez-vous sur la ligne d'arrivée! Bonne chance.

Olaf Kasten, Organisateur du MadinTri

BIENVENUE !



Hello les triathlètes! Quel bonheur de vous retrouver pour cette 2^e édition du MadinTri! Bienvenue en Martinique, où le soleil, la mer et nos magnifiques paysages vous attendent pour une aventure sportive inoubliable. Que vous soyez un habitué des triathlons ou que ce soit votre première fois, une chose est sûre : vous vous êtes inscrits au MadinTri pour relever un défi, vous dépasser et surtout, prendre du plaisir ! Les efforts que vous allez accomplir sont une preuve de votre engagement et de votre passion pour le sport. Et c'est pour vous, que nous avons imaginé un cadre de jeu à la hauteur de vos espérances. Aujourd'hui, peu importe votre niveau, ce qui compte, c'est de donner le meilleur de vous-même et de savourer chaque instant. Vivez la course à fond, encouragez-vous les uns les autres et profitez de l'ambiance unique du MadinTri. Nous avons tout mis en œuvre pour que vous repartiez avec des souvenirs incroyables, alors amusez-vous, repoussez vos limites et surtout... kiffez ! Bonne course à tous, et que cette journée soit remplie d'énergie, de sourires et de belles performances !

Manuel Thibault Ramage, Organisateur du MadinTri



Bonjour chers triathlètes!

La ligue de triathlon de Martinique est heureuse de vous proposer le MadinTri- Triathlon International de Martinique 2^{ème} édition. Nous vous proposerons une expérience hors norme à partager avec des champions du triple effort. Nous espérons voir l'événement continuer à grossir et se pérenniser. Alô Vini pasé an bel moman triathlon épi nou..

Boris Odry, président de la Ligue de Triathlon de Martinique



« Hate de participer pour la première fois au Madintri. Moi qui suis allée plusieurs fois à Saint Martin où mes parents ont vécu, je n'ai jamais eu l'occasion de découvrir la Martinique et j'en suis ravie. Après un bon hiver d'entraînement, ce sera l'occasion de voir où j'en suis dans ma préparation 🤩 . »

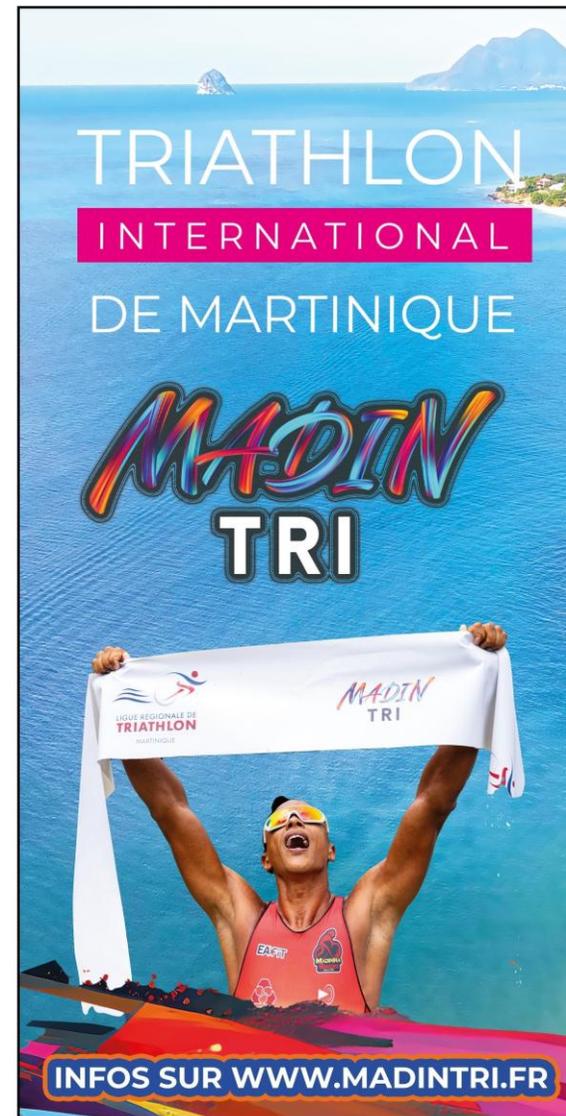
Justine Guérard, Triathlète Professionnelle française



« Je suis très heureux de revenir en Martinique, la dernière fois c'était pour disputer le tour de la Martinique Cycliste et je n'avais pas été très chanceux en me cassant le bras en fin de séjour. J'ai hâte de revenir sur cette île et ouvrir mon calendrier par cette belle compétition.»

Thomas Navarro

Triathlète Professionnel



TRIATHLON
INTERNATIONAL
DE MARTINIQUE



I can't wait to race at such a beautiful place and I am super motivated to test my new equipment and my shape! »

Lisa-Maria Dornauer

Triathlète Professionnelle Autrichienne



« I am motivated to test my shape after the winter. I have never been to the Caribbean Islands, so I am very excited to race the MadinTri. »

Thomas Steger

Triathlète Professionnel Autrichien



« The Madintri offers a great opportunity to race on a beautiful tropic island. Given the circumstances of heat and humidity it promises to be a tough race. I am looking forward to give it my all on the 6th of April!'. »

Giel Meesen

Triathlète Professionnel Hollandais



TRIATHLON
INTERNATIONAL
DE MARTINIQUE



CHRONOLOGIE



Dimanche 30 Mars

6h30:

Rencontre avec les professionnels et session questions / réponses à Corps de Garde à Sainte-Luce

7h-10h:

Reconnaissance du parcours à Corps de Garde à Sainte-Luce

Mercredi 2 Avril

11h-12h: Conférence de Presse avec les professionnels et les médias dans le showroom de Peugeot au Lamentin

Jeudi 3 Avril

24h:

Fin des inscriptions.

Vendredi 4 Avril

10h- 12h30: Récupération des dossards dans le showroom Peugeot au Lamentin

13h-13h30: Récupération des dossards à l'hôtel Karibéa à Sainte-Luce

15h-18h: Récupération des dossards Terre de Running à Ducos



CHRONOLOGIE



Samedi 5 Avril

10h30- 12h00 Récupération des dossards chez Intersport Lamentin

14h-18h: Installation de la zone de transition, départ et arrivée, signalétique, arche, etc.
Finalisation de la signalisation du parcours.
Récupération des vélos sur site

Dimanche 6 Avril: Jour de Course

5h30: Ouverture du parc à vélo

6h00: Clôture du parc à vélo

6h05: Cérémonie de départ et présentation des athlètes

6h15: Départ course XS

6h20: Départ course L

6h25: Départ course M

8h00: Départ Aquathlons

9h00: Prestation et Podiums XS et Aquathlons

11h00: Clôture du parcours vélo

12h15: Prestation et Podiums M et L

13h30: Fermeture complet du parcours



RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS

Vendredi 4 Avril

Showroom Peugeot, Lamentin 10h-12h30

Hôtel Karibéa, Sainte-Luce 13h-13h30

Terre de Running, Ducos 15h-18h

Samedi 5 Avril

Intersport, Lamentin, 10h30-12h

Vous devez présenter la pièce d'identité/la licence FFTri de l'athlète pour récupérer le kit dossard/autocollants, la puce de chronométrage, le bonnet de natation MadinTri et les goodies.



RAVITAILLEMENT VÉLO POUR LE L

- uniquement sur le parcours L
- 3 Passages Ravitaillements (2 points du parcours)
- à 34kms, 58kms et 80kms
- partez cependant avec au minimum 1 bidon au départ du vélo et prévoyez des gels ou autres sucres pour bien finir la course.
- nous prévoyons 4 bidons par athlète avec de l'eau fraîche
- 1 bidon au premier et 3^{ème} ravitaillement et 2 bidons au 2^{ème}
- Au 3^{ème} ravitaillement il y aura également du Coca mélangé avec un peu d'eau. Appelez à l'avance si vous voulez du Coca.
- Les bénévoles feront le maximum pour vous donner un bidon, mais si beaucoup d'athlètes passent en même temps il est possible que vous soyez obligé de vous arrêter brièvement pour en récupérer.
- Les ravitaillements sont positionnés en cote pour faciliter la prise des bidons, mais n'hésitez pas à ralentir pour être sur d'en récupérer, sinon vous risquez de le payer sur la course à pied!
- Jetez vos bidons à proximité des ravitaillements uniquement sous peine de disqualification



RAVITAILLEMENT COURSE À PIED M ET L

- uniquement sur le parcours M et L
- 5 passages M et 11 passages L (3 points par boucle)
- A la transition, à 1.5 et 2.8kms sur chaque boucle de 4.5kms
- A la transition nous auront eau, coca, bananes, madeleines. Les 2 autres ravitaillements auront de l'eau et du coca uniquement.
- A la transition nous aurons des sachets Ziplock avec de l'eau et de la glace que vous pourrez mettre dans votre trifonction.
- A tous les ravitaillements nous aurons des récipients avec eau + glace et de grosses éponges. Il faudra vous arrêter rapidement et remettre les éponges. Ne pas jeter les éponges par terre.
- Les bénévoles feront le maximum pour préparer de l'eau fraîche dans les gobelets, mais si beaucoup d'athlètes passent en même temps il est possible que vous soyez obligé de vous arrêter brièvement pour en récupérer.
- Jeter tous vos déchets à proximité uniquement des ravitaillements dans les poubelles sous peine de disqualification



MARTINIQUE



INFOS TRAVAUX/PARKING:

- Travaux: **La CTM construit une piste cyclable sur une partie du parcours course à pied** au départ de Anse Corps de Garde (départ/transition) sur environ 1km. Comme il n'y a plus de bas coté nous allons fermer la circulation dans un sens sur cette partie pour la sécurité des coureurs.
- Nous aurons donc une **déviaton pour les voitures en place dès la nationale** au niveau du rond-point désert et pour accéder à Anse Corps de Garde le matin de la course il faudra aller jusqu'au prochain rond point à la station service et revenir sur la départementale.
- **Prévoyez un peu plus de temps pour arriver le matin de la course.**
- Parking: **Parkings limités, faites du co-voiturage autant que possible.** Avec plus de 200 participants le parking sera une difficulté. L'accès au parking de Corps de Garde sera limité dès que sa capacité sera atteinte. Il est possible que vous soyez obligé de vous garer plus loin aux alentours. Prévoyez 10 minutes pour arriver à pied à Anse Corps de Garde. **Arrivez suffisamment tôt.**



PLAN PARKINGS



INFOS JOUR DE COURSE:

- **Zone de transition:** Ouverture de la zone de Transition et du parc à vélo à 5h30, fermeture à 6h00 précises.
- **Briefing:** **Il n'y aura pas de briefing le jour de la course.** Familiarisez-vous avec les parcours avant surtout les vous serez sur le parcours avec les différents formats et **vous ne pourrez donc pas simplement suivre les gens devant vous.** Les bénévoles sont là pour vous aider mais c'est votre responsabilité de connaître le bon chemin à prendre.
- **Relais:** Les relayeurs doivent se passer la puce dans la zone de transition.
- **Toilettes:** il y a des toilettes à Anse Corps de Garde qui seront accessibles le jour de la course et nous aurons quelques toilettes autonomes le long du parcours course à pied.
- **Numérotation:** On va vous numéroter le bras le matin de la course avec un marqueur.
- **Puce:** La puce pour le chronométrage vous sera donnée lors de la récupération du dossard et devra être remise après l'arrivée. Pas de temps sans puce. Si vous perdez la puce pendant la course, demandez-en une autre au point chronométrage à côté de la transition. Pas de puce, pas de temps.
- **Limites de temps:** Pour des raisons de sécurité et d'autorisations nous avons mis en place les limites de temps suivantes: La limite de temps pour la natation est de 1h après le départ, pour finir le vélo c'est 4h40 après le départ et le parcours sera complètement fermé 7h10 après le départ.
- **Dispositif médical:** Nous avons une équipe de secouristes, un médecin et une ambulance en stand-by. Prévenez immédiatement un bénévole si vous avez besoin d'aide.



INFOS D'APRÈS-COURSE

- Récupération des vélos dans le parc à vélos: XS à partir de 7h30. M/L à partir de 11h00
- Remise des récompenses / podiums: XS et Aquathlons à 9h00, M et L à 12h15.
- Massages: On aura 3 kinésithérapeutes sur site à partir de 8h30 pour de massages de récupération et pour regarder les petits bobos.
- Bénévoles: n'oubliez pas de remercier les bénévoles!
- Collation d'après-course disponible au premier point de ravitaillement.
- Photos: Nous avons 5 photographes photo/vidéo/drone sur site et nous mettrons toutes les photos à disposition rapidement et gratuitement en ligne sur www.madintri.fr/photos.
- Dispositif médical: un médecin, une équipe de secouristes et une ambulance sont à votre disposition si besoin dans la zone d'arrivée.







CONSEILS POUR LA NATATION

- Entraînez-vous en effectuant des natations en eau libre avant le jour de la course
- Etudiez le parcours en détail pour ne pas être surpris le jour de course
- Entraînez-vous et assurez-vous d'être suffisamment en forme le jour de la course, vérifiez en cas de doute avec votre médecin
- Ecoutez votre corps et arrêtez-vous immédiatement en cas de douleurs intenses ou de malaise et faites signe aux sauveteurs en kayak.
- N'essayez pas de nouveau matériel le jour de la course
- Echauffez-vous avant le départ
- Vérifiez les conditions et le parcours avant le départ
- Commencez doucement et rentrez dans votre rythme
- Faites attention et demandez de l'aide si besoin



CONSEILS POUR LE VÉLO



- Vérifiez que votre vélo est bien ajusté et en bon état de marche. Pneus gonflés, chaîne lubrifiée.
- Entraînez-vous aux transitions pour que la montée et la descente du vélo se passent bien
- Assurez-vous d'avoir un casque aux normes et en bon état
- Etudiez le parcours en détail
- Faites toujours attention à votre environnement
- Respectez les règles de la route
- Le parcours vélo est ouvert à la circulation automobile, la course est un dimanche matin lorsqu'il y a peu de circulation, mais attention aux chauffards
- Les bénévoles vont faire leur maximum pour vous donner la priorité, mais ils ne peuvent pas contraindre une voiture de s'arrêter et ne doivent pas se mettre en danger, donc soyez toujours vigilants, dans le doute freinez.
- Sécurité d'abord



RUNNING • TRAIL
ATHLÉTISME • MARCHÉ • TRIATHLON

Votre magasin spécialiste en
MARTINIQUE

- 📹 Analyse vidéo de la foulée
- 👂 Conseils personnalisés
- 👟 Chaussures, textile, électronique, diététique



Terre de Running Martinique
IMMEUBLE FOIR' FOUILLE –
ZI CHAMPIGNY – 97224 DUCOS

Ouvert le lundi de 13h à 18h,
du mardi au vendredi de 9h à 18h,
et le samedi de 9h à 17h

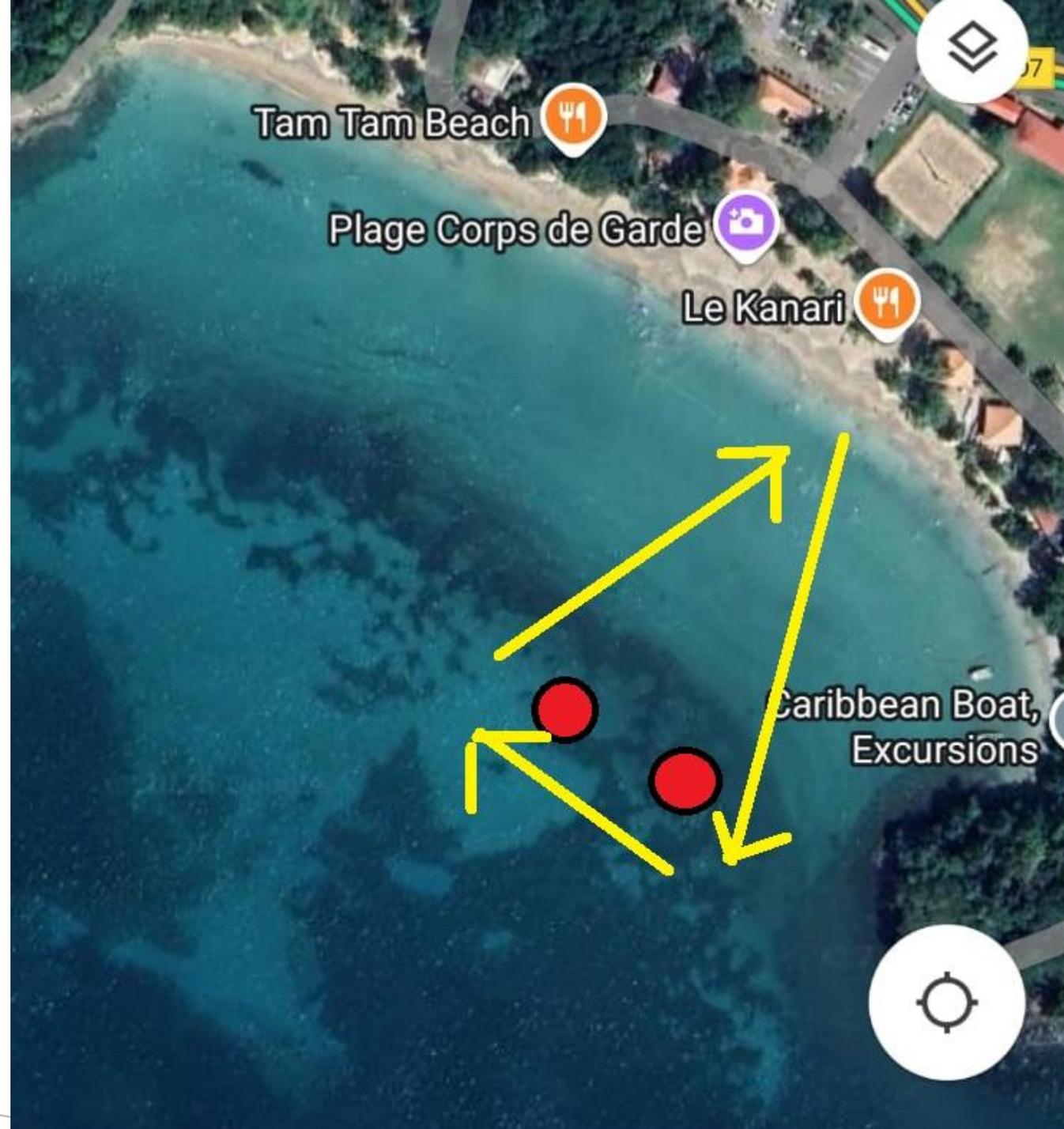
✉ martinique@terrederunning.com
☎ 05 96 73 10 31
@ tdrmartinique

CONSEILS POUR LA COURSE À PIED

- Commencez tranquille.
- Utilisez les points de ravitaillements pour vous rafraichir et éviter la surchauffe
- Etudiez le parcours en détail avant le départ
- Faites un signe et des sourires aux bénévoles
- Attention aux parties escarpées sur le sentier du littoral, mais profitez quand même du magnifique paysage
- On aura plusieurs photographes sur site, pensez à sourire et à la photo d'arrivée

PARCOURS NATATION XS

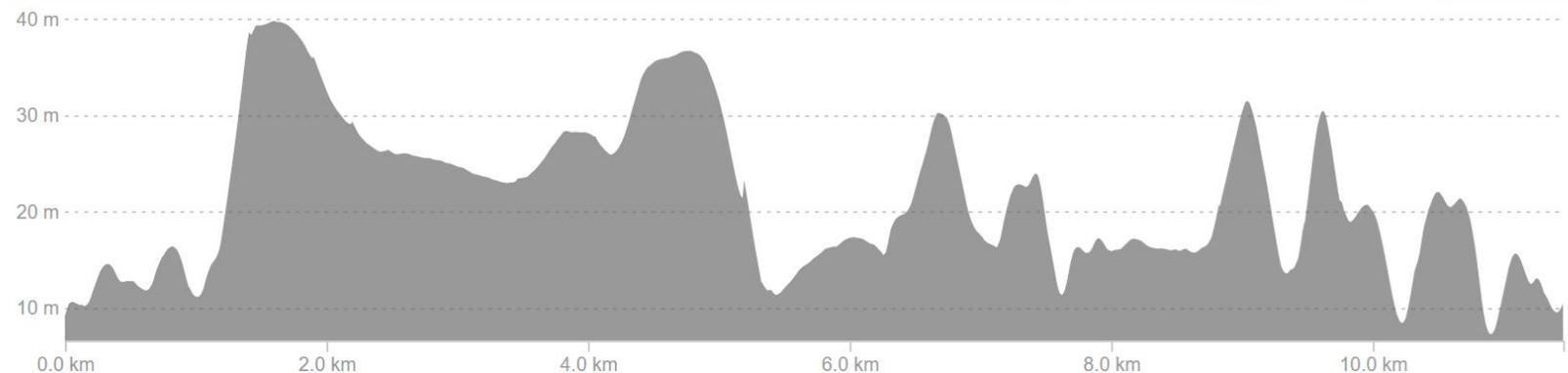
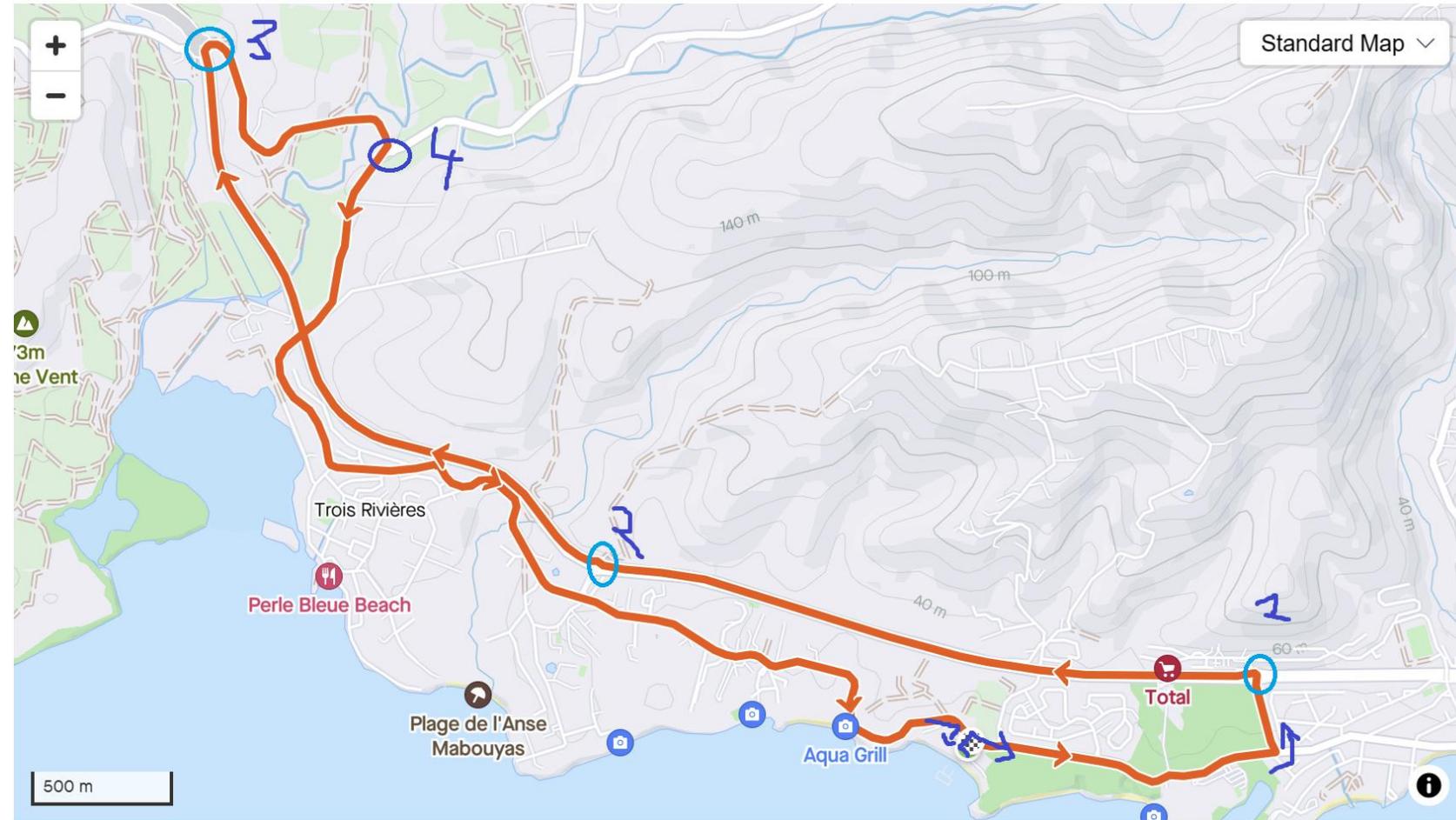
- 1 tour
- 175m env. jusqu'à la 1^{ère} bouée, 50m de plus jusqu'à la 2^{ème} et retour au rivage
- Contourner les bouées
- Garder les bouées sur sa droite



PARCOURS VÉLO XS

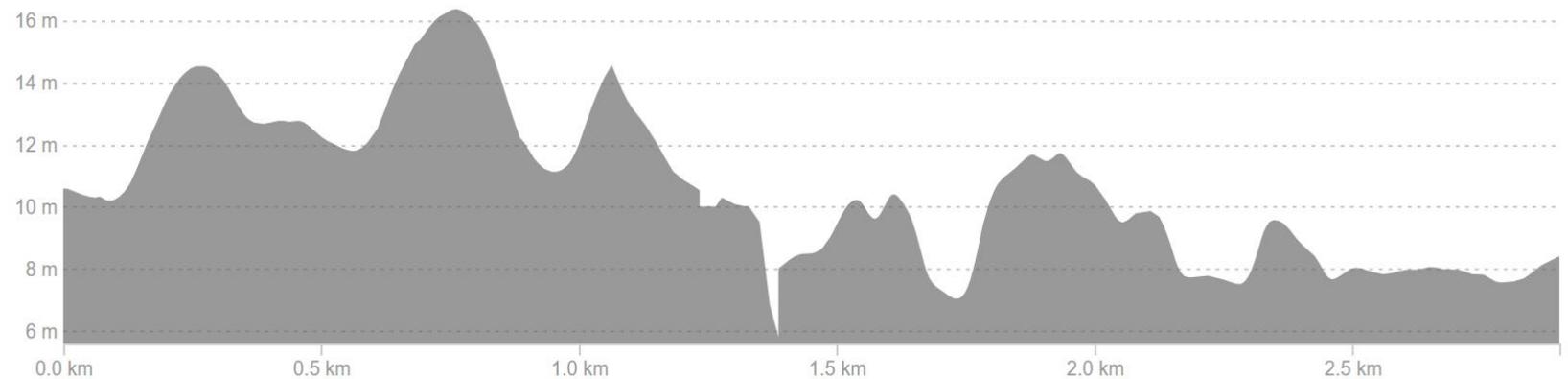
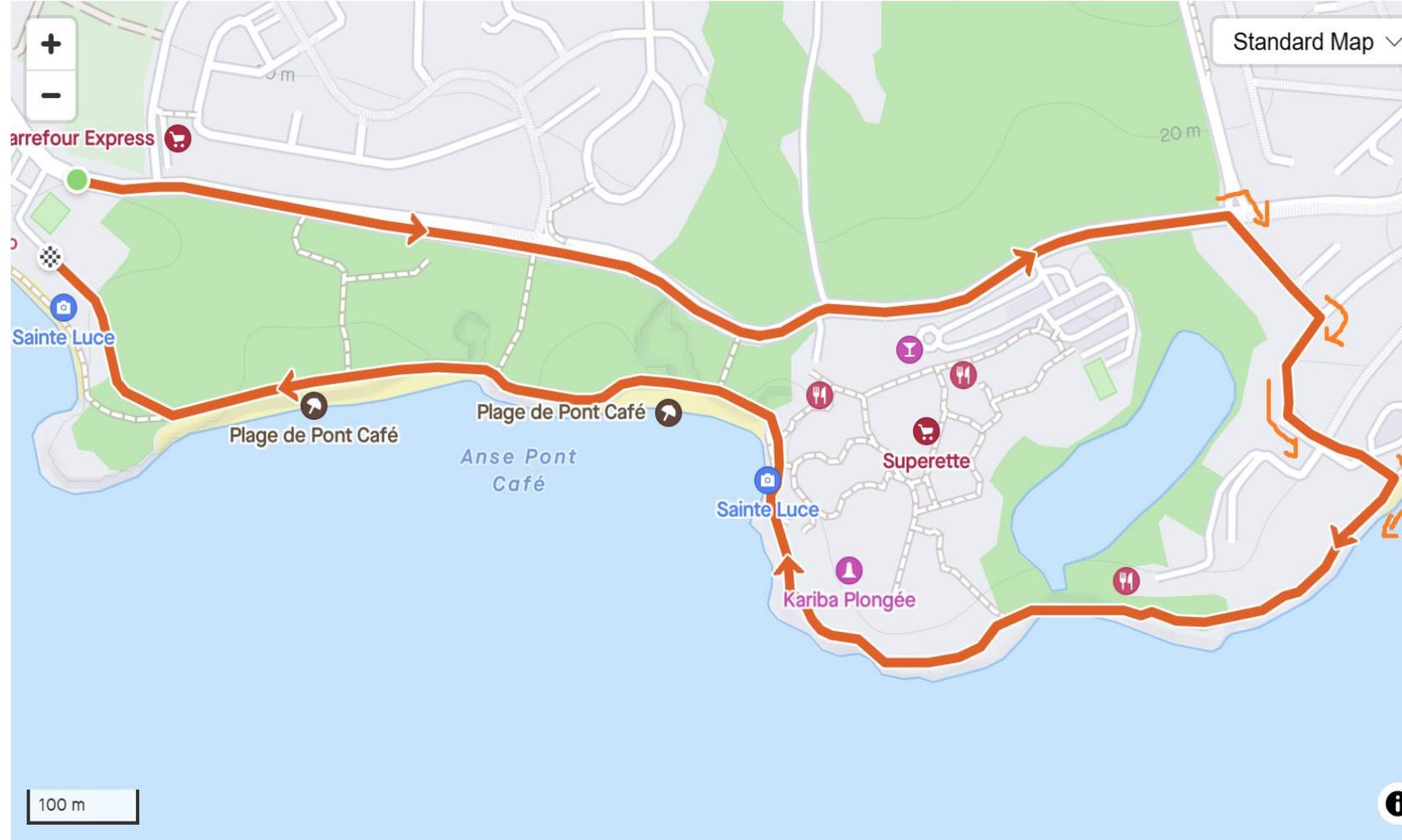
- 1 Tour de 11kms
- Sortie Anse Corps de Garde, on part à droite sur la D7
- Montée Gros Raisin vers la N5
- Rond points marqués en bleu
- Gros Raisin rond-point (1) à gauche, rond-point (2) en face, grosse descente, rond-point Trois-Rivières (3) on sort à droite sur D7, rond-point (4) 1ère sortie à droite pour revenir à Corps de Garde par D7
- Attention sur la D7 une descente avec un virage serré et 3 dos-d'âne
- Ralentissez en revenant à Corps de Garde

Route and Elevation



PARCOURS COURSE À PIED XS:

- 1 tour
- Environ 1km sur la D7 jusqu'à la montée Gros Raisin puis à droite. Ensuite droite et gauche pour arriver jusqu'au sentier du littoral et revenir sur Corps de Garde
- Nous conseillons de faire le parcours au moins une fois avant la course.
- Nous aurons des bénévoles signaleurs sur place et des indications au sol sur la partie chaussée bétonnée et des rubans de signalisation sur le sentier du littoral, mais c'est la responsabilité de l'athlète de ne pas prendre un mauvais chemin



EDEN PARADISE

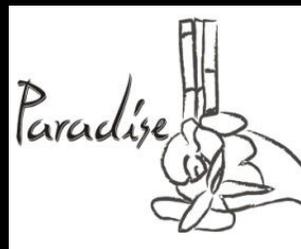
Ecolodges et Lounge Spa en Martinique

Détendez-vous en solo, en couple ou en groupe dans notre espace dédié au bien-être, que ce soit pour quelques heures, une journée, une nuit ou plus.



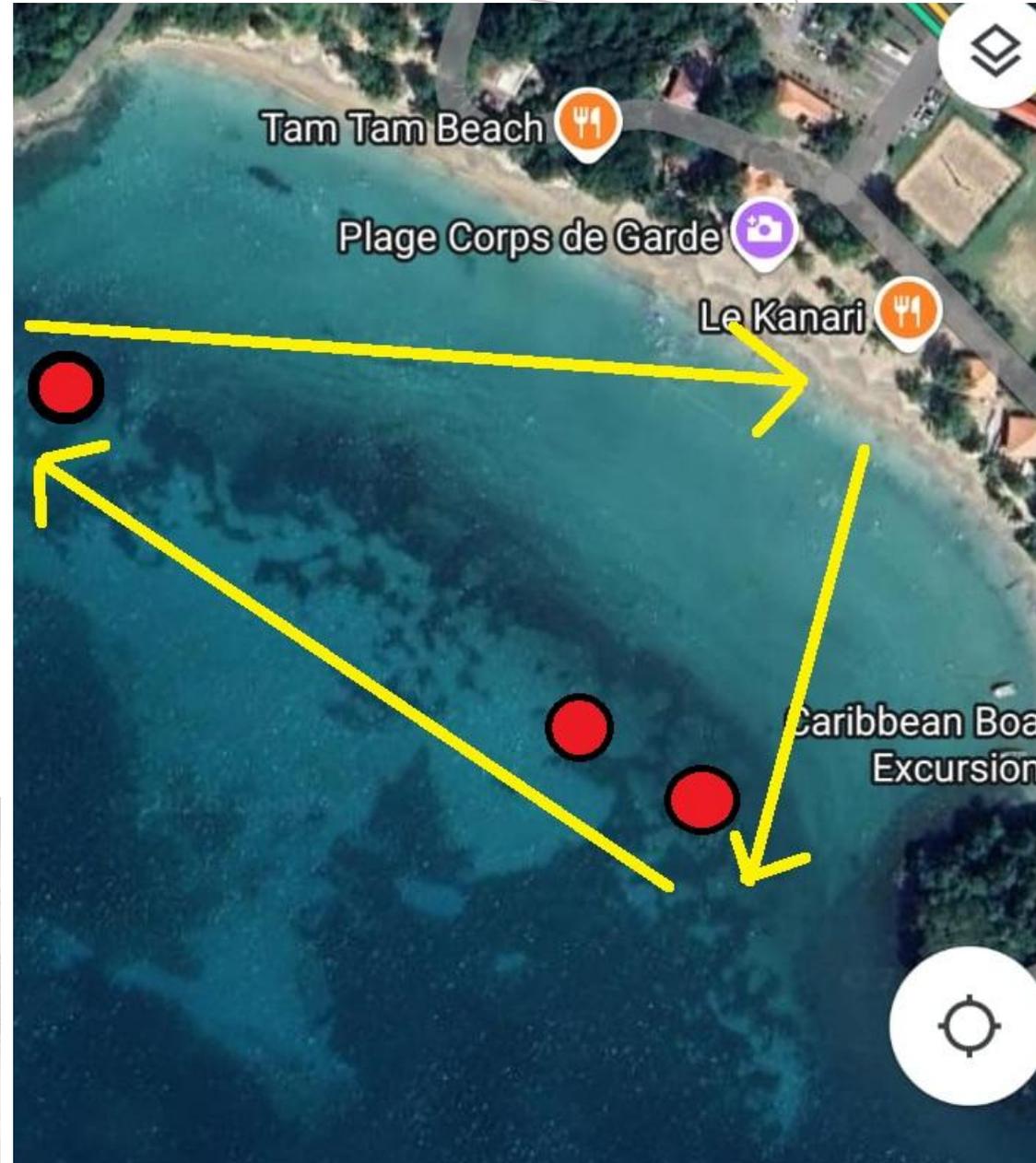
1 Villa Quartier
Volcart
Sainte-Luce 97228
05 96 58 23 46

Code Réduction 15%
MadinTri:
KREOLSPA



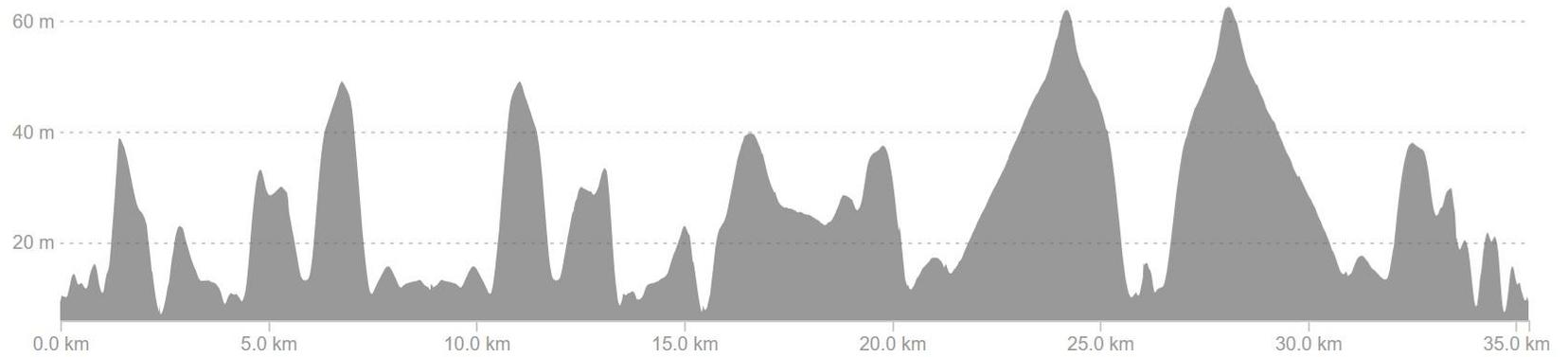
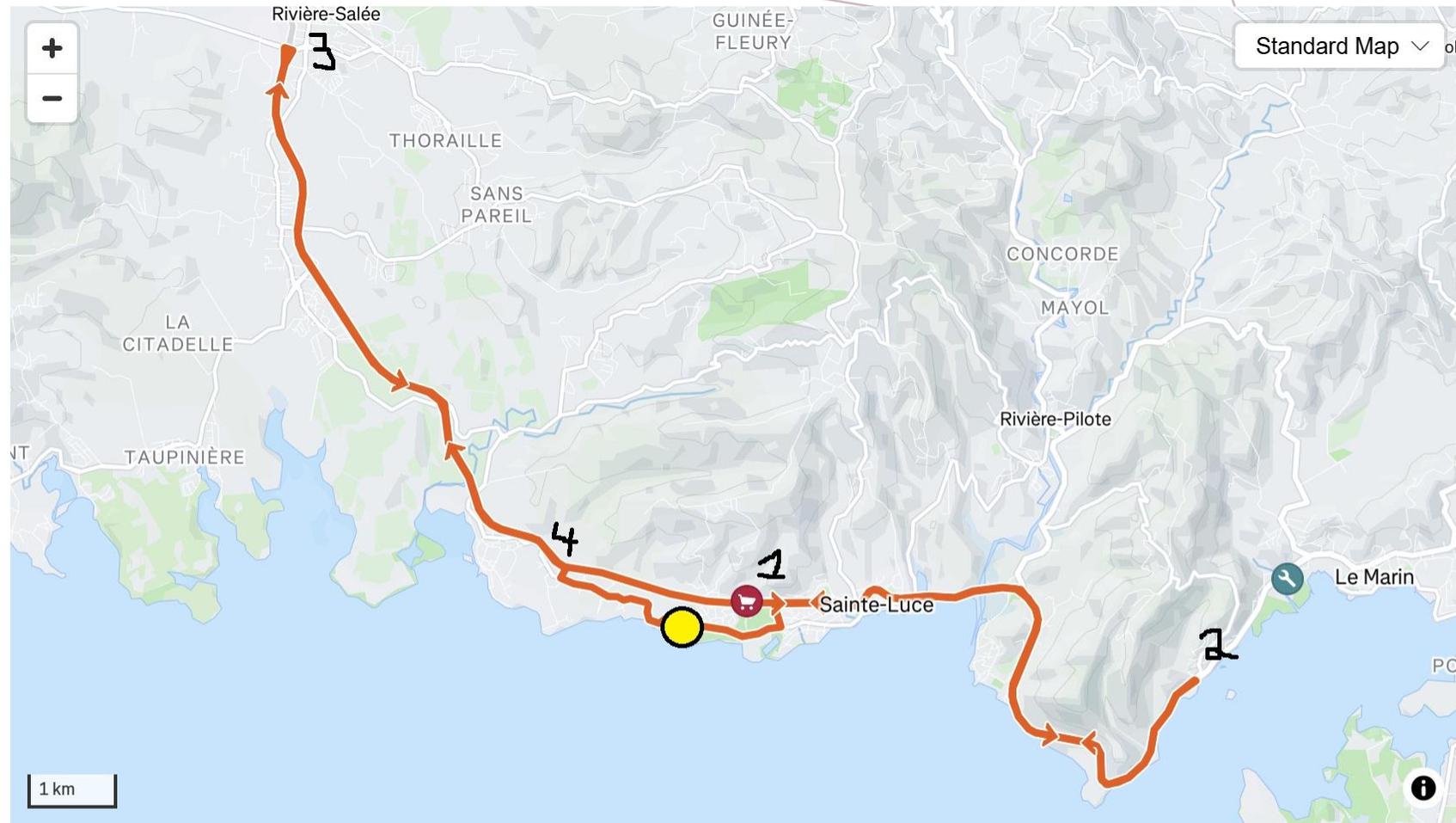
PARCOURS NATATION M

- 2 tours en triangle de 750m
- On contourne les 2 bouées en les gardant sur sa droite
- Après le 1^{er} tour il y a une sortie à l'australienne, on doit sortir de l'eau, contourner le drapeau avant de faire son 2^{ème} tour.
- En fin de natation les athlètes doivent passer sous l'arche de départ avant de se diriger vers le parc à vélos
- Pour les équipes relais le nageur doit passer la puce de chronométrage au cycliste. Le cycliste doit porter le dossard.



PARCOURS VÉLO M

- Parcours de 1 tours, 36kms au total
- **Pas de ravitaillements sur le vélo du M. Prévoyez assez d'eau pour vous.**
- Sortie Anse Corps de Garde (Point Jaune), on part à droite sur la D7, Montée Gros Raisin vers la N5.
- **Arrivé sur la Nationale (Point 1) à droite direction Le Marin.**
- **Premier rond point avant d'arriver au Marin demi-tour quartier La Duprey (Point 2)**
- **Direction FdF sortie direction Les Trois Ilets à Rivière Salée (Point 3), demi-tour et retour direction Sainte-Luce.**
- Premier Rond-Point après Trois-Rivières, au Rond-Point Désert (Point 4) descente vers la D7 et retour à Corps de Garde
- **Ralentissez en arrivant à T2.**
- Pour les relais le cycliste doit passer la puce de chronométrage et le dossard au coureur.

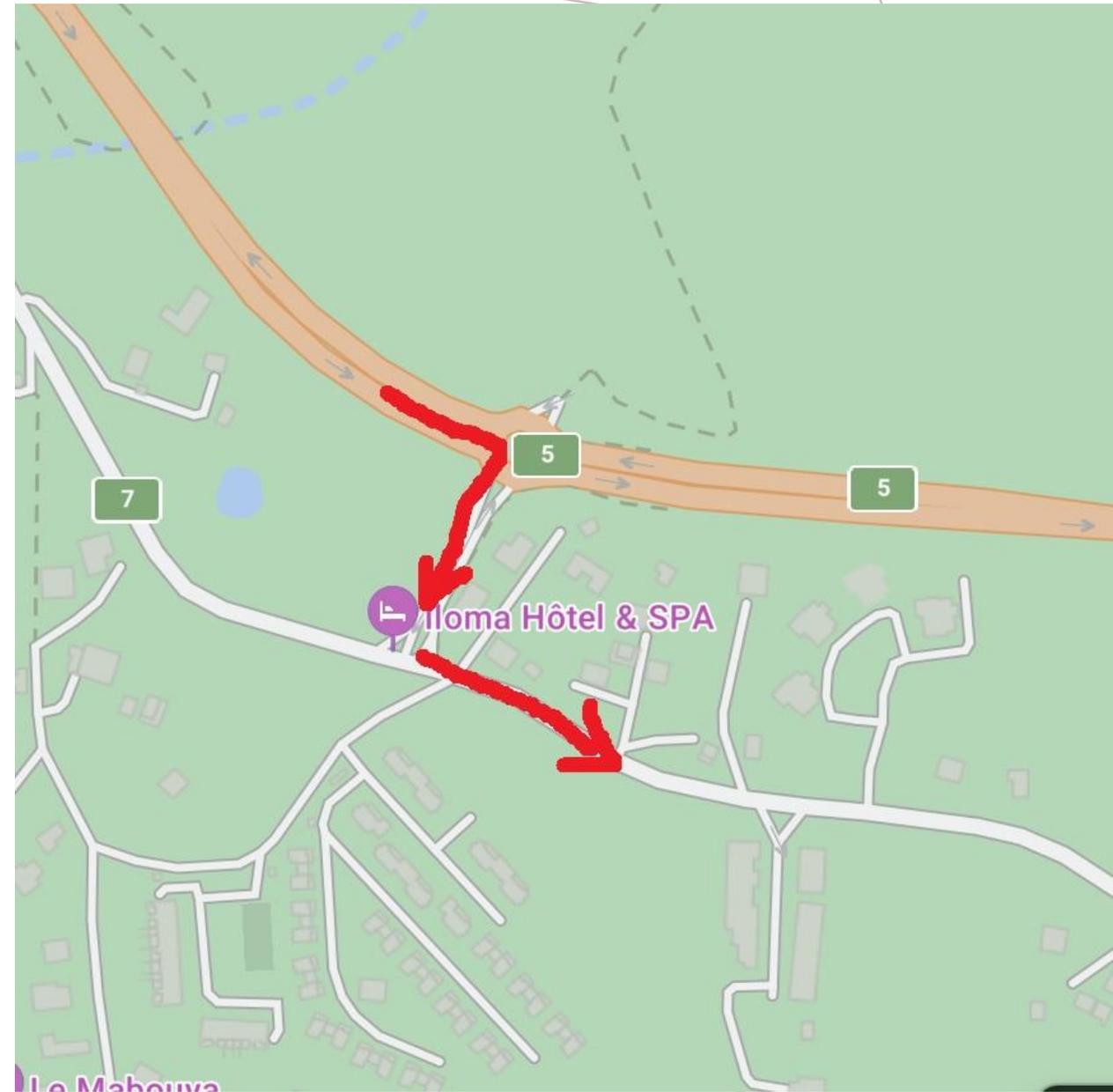


PARCOURS VÉLO M

- Attention à la fin du vélo:

- Pour rentrer à la transition, après avoir dépassé la distillerie 3 Rivières, au Rond-Point Désert il faut descendre. A cet endroit il y aura en place une déviation pour les voitures, donc la descente sera fermée aux voitures, il y aura possiblement une queue de voitures, donc soyez vigilants.

- En bas de la courte descente vous devez prendre à gauche pour rejoindre la transition à Anse Corps de Garde. **Carrefour dangereux.** Les bénévoles seront là pour vous donner la priorité, mais soyez prêts à vous arrêter si nécessaire.



PARCOURS

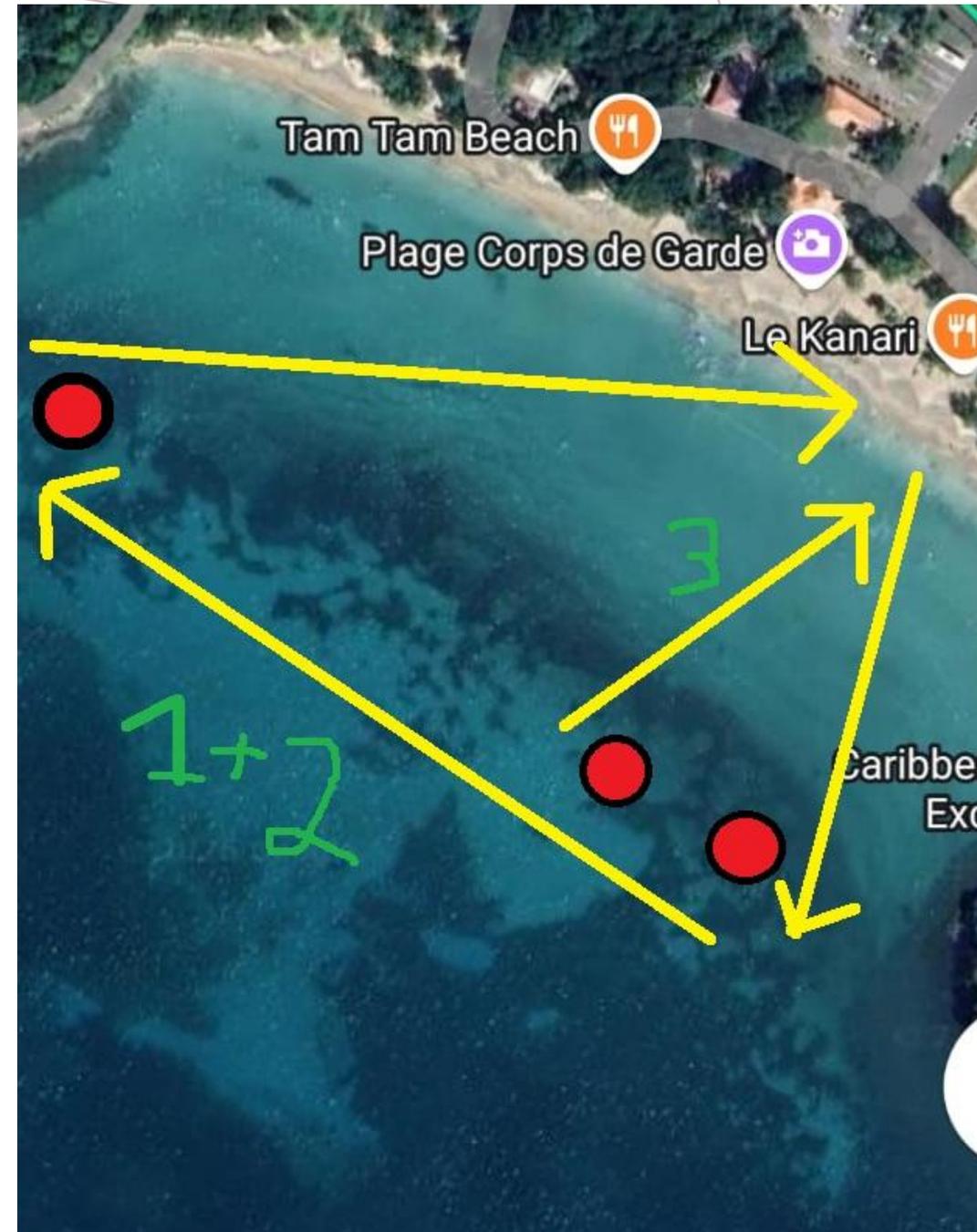
COURSE À PIED M

- 2 tours, environ 9kms total
- Environ 2km sur la D7 jusqu'à la gendarmerie et le début du sentier du littoral. Attention, petit escalier en terre juste après le demi-tour.
- Nous conseillons de faire le parcours au moins une fois avant la course.
- Nous aurons des bénévoles signaleurs sur place et des indications au sol sur la partie chaussée bétonnée et des rubans de signalisation sur le sentier du littoral, mais c'est la responsabilité de l'athlète de ne pas prendre un mauvais chemin
- 3 points de ravitaillement (en vert sur le plan), donc 6 opportunités de se rafraichir pendant la course à pied



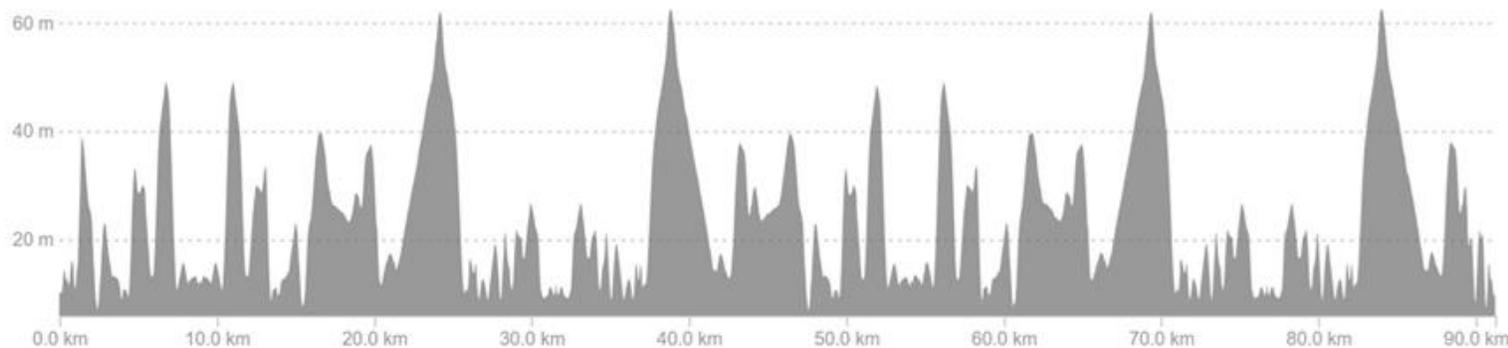
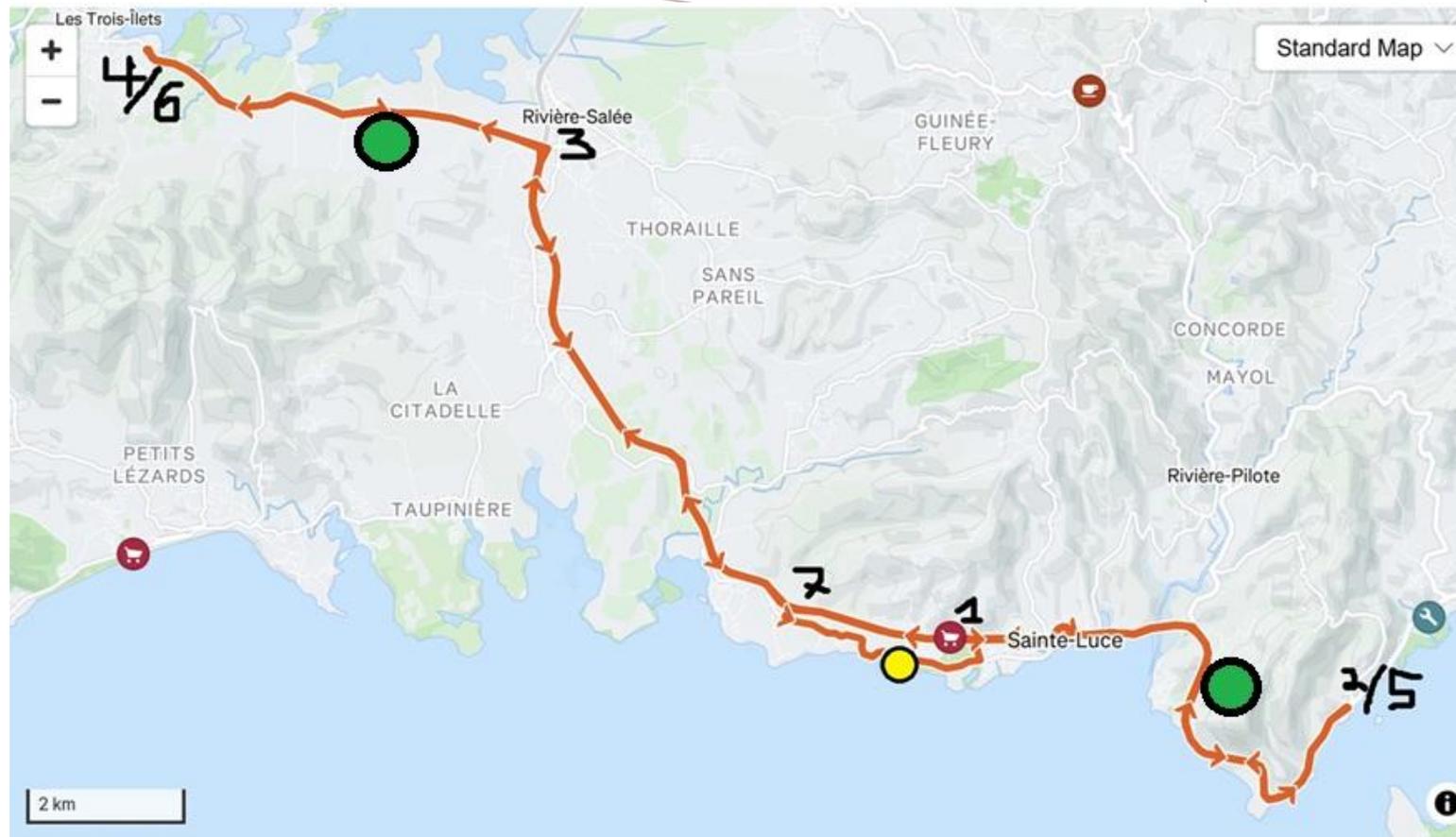
PARCOURS NATATION L

- 2 tours en triangle de 750m et ensuite 1 petit tour de 400m
- On contourne les bouées en les gardant sur sa droite
- Après chaque tour il y a une sortie à l'australienne, on doit sortir de l'eau, contourner le drapeau avant de commencer le prochain tour.
- En fin de natation les athlètes doivent passer sous l'arche de départ avant de se diriger vers le parc à vélos
- Pour les équipes relais le nageur doit passer la puce de chronométrage au cycliste. Le cycliste doit porter le dossard.



PARCOURS VÉLO L

- Parcours de 2 tours, 91kms au total. Nous proposons 3 ravitos sur le parcours (34kms, 58kms et 80kms)
- Sortie Anse Corps de Garde (Point Jaune), on part à droite sur la D7, Montée Gros Raisin vers la N5.
- Arrivé sur la Nationale (**Point 1**) à droite direction Le Marin.
- Premier rond point avant d'arriver au Marin demi-tour quartier La Duprey (**Point 2**)
- Direction FdF sortie direction Les Trois Ilets à Rivière Salée (**Point 3**), demi-tour premier Rond Point Les Trois Ilets (**Point 4**). Ensuite après 34kms premier ravito avec gourdes eau pour vélo.
- Retour jusqu'au Marin (**Point 5**), demi-tour, ravito 2 au km 58, retour jusqu'au 3 Ilets (**Point 6**), Ravito 3 au km 80.
- Premier Rond-Point après Trois-Rivières, au Rond-Point Désert (**Point 7**) descente vers la D7 et retour à Corps de Garde
- **Ralentissez en arrivant à T2.**
- Pour les relais le cycliste doit passer la puce de chronométrage et le dossard au coureur.

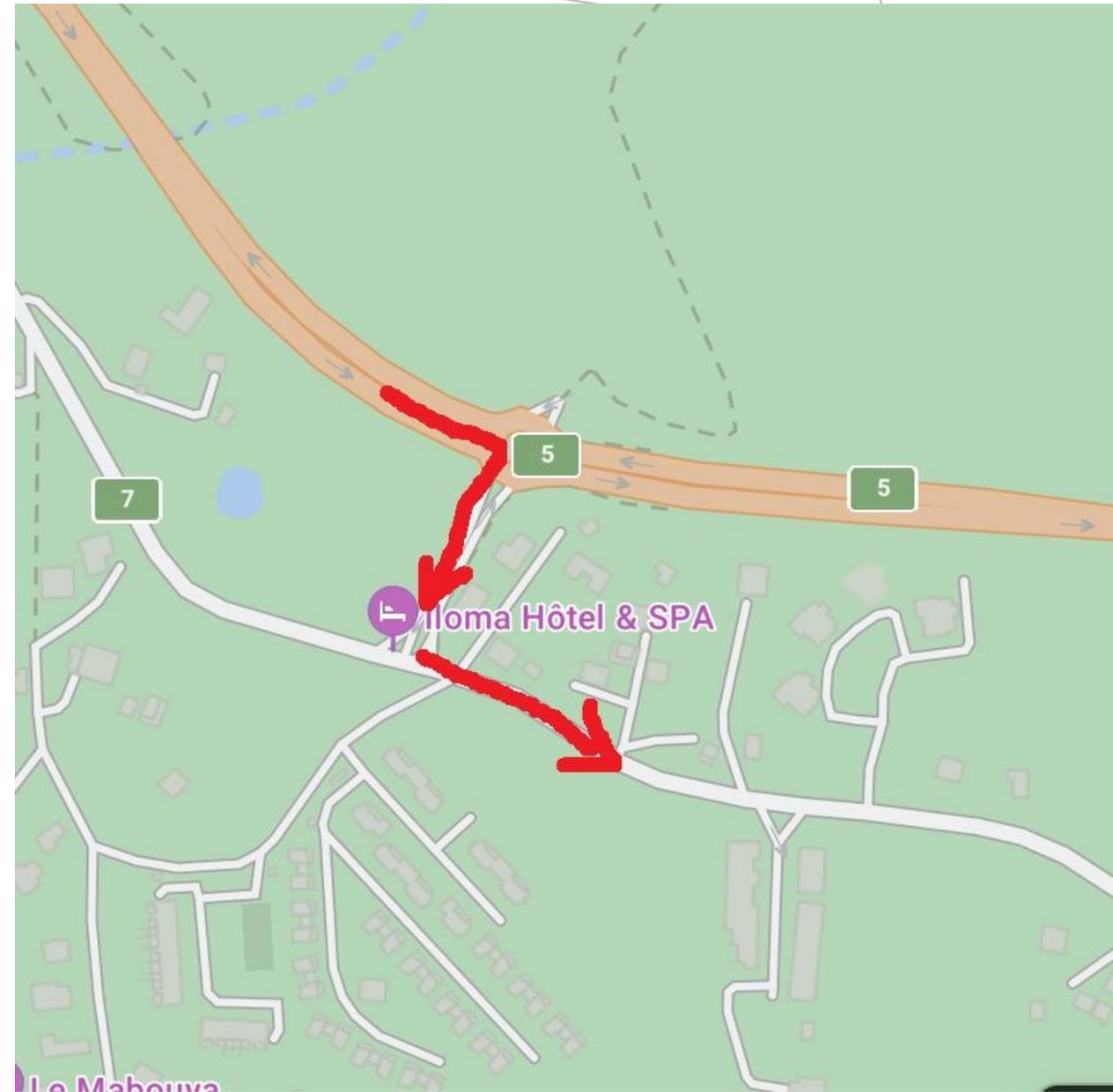


PARCOURS VÉLO L

- Attention à la fin du vélo:

- Pour rentrer à la transition, à la fin du 2^{ème} tour, après avoir dépassé la distillerie 3 Rivières, au Rond-Point Désert il faut descendre. A cet endroit il y aura en place une déviation pour les voitures, donc la descente sera fermée aux voitures, il y aura possiblement une queue de voitures, donc soyez vigilants.

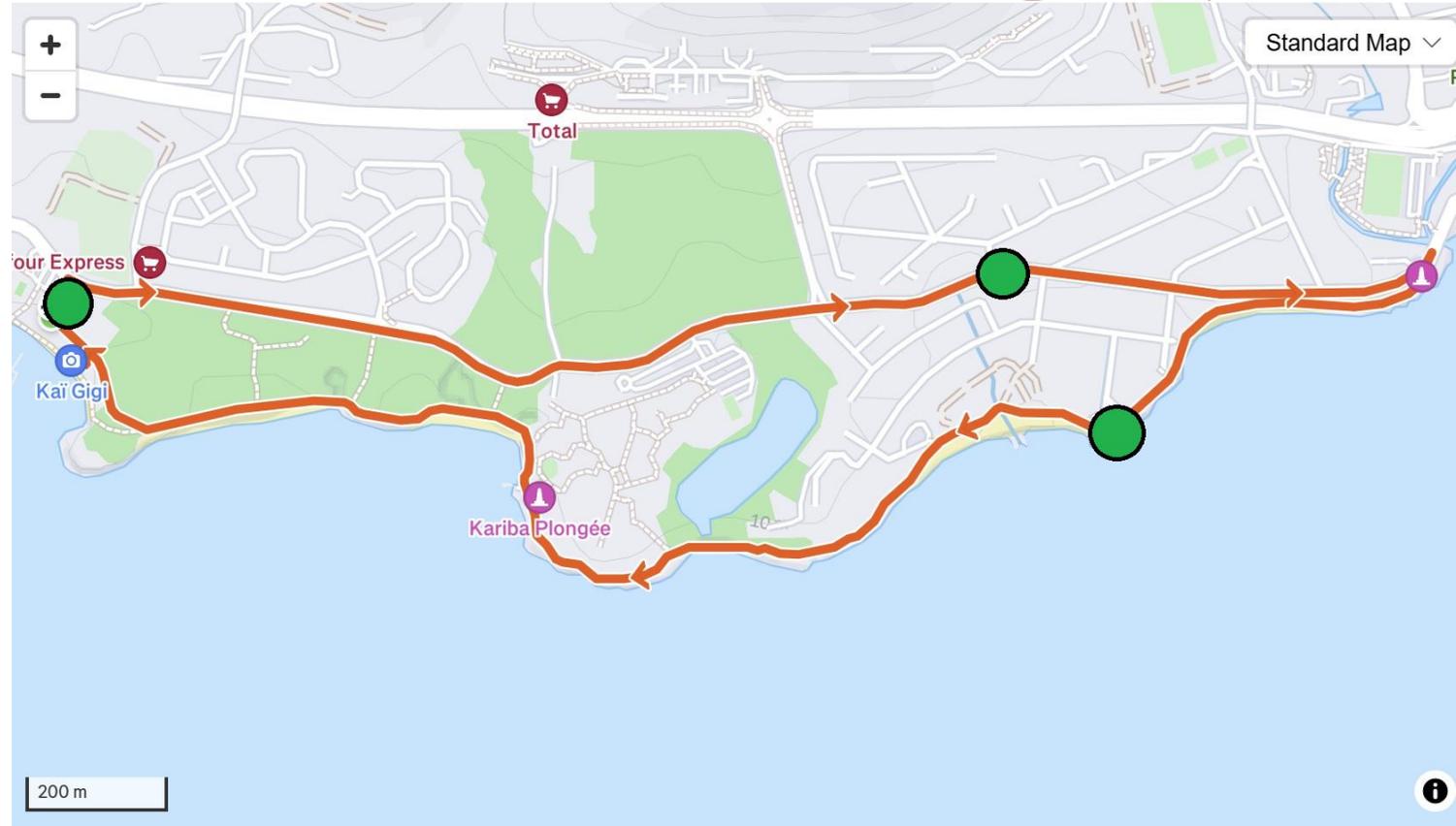
- En bas de la courte descente vous devez prendre à gauche pour rejoindre la transition à Anse Corps de Garde. **Carrefour dangereux.** Les bénévoles seront là pour vous donner la priorité, mais soyez prêts à vous arrêter si nécessaire.



PARCOURS

COURSE À PIED L

- 4 tours, environ 18kms total.
- Environ 2km sur route sur la D7 jusqu'à la gendarmerie et le début du sentier du littoral. Attention, petit escalier en terre juste après le demi-tour. Ensuite sentier du littoral jusqu'à la fin de chaque tour.
- Nous conseillons de faire le parcours au moins une fois avant la course.
- Nous aurons des bénévoles signaleurs sur place et des indications au sol sur la partie chaussée bétonnée et des rubans de signalisation sur le sentier du littoral, mais c'est la responsabilité de l'athlète de ne pas prendre un mauvais chemin
- 3 points de ravitaillement (en vert sur le plan), donc 12 opportunités de se rafraichir pendant la course à pied.



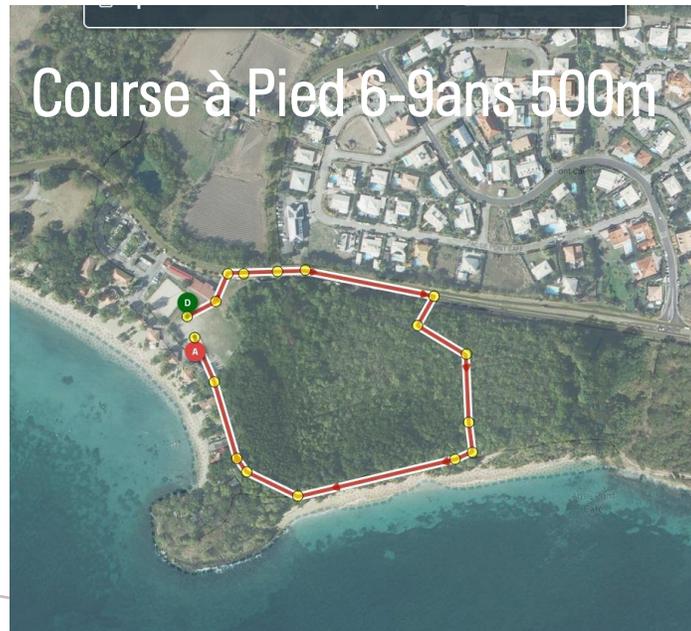
AQUATHLONS ENFANTS

Natation:

- 6-9ans: 1 tour 50m, 10-13an: 1tour de 200m, Confirmation matin de course

Course à pied:

- 6-9ans: 1 tour 500m, 10-13ans: 1tour de 1500m, détails ci-dessous
- Arrivée sous l'arche d'arrivée comme les grands



CHECK-LIST

Avant le départ

- Vérifier l'agenda, les directions au site de la course, le temps exact nécessaire pour arriver sur site. Vérification du vélo.
- Pièce d'identité, licence FFTri, reconnaissance du parcours, récupération des dossards,

Natation:

- Bonnet MadinTri, puce chronométrage, lunettes de natation, Trifonction

Vélo:

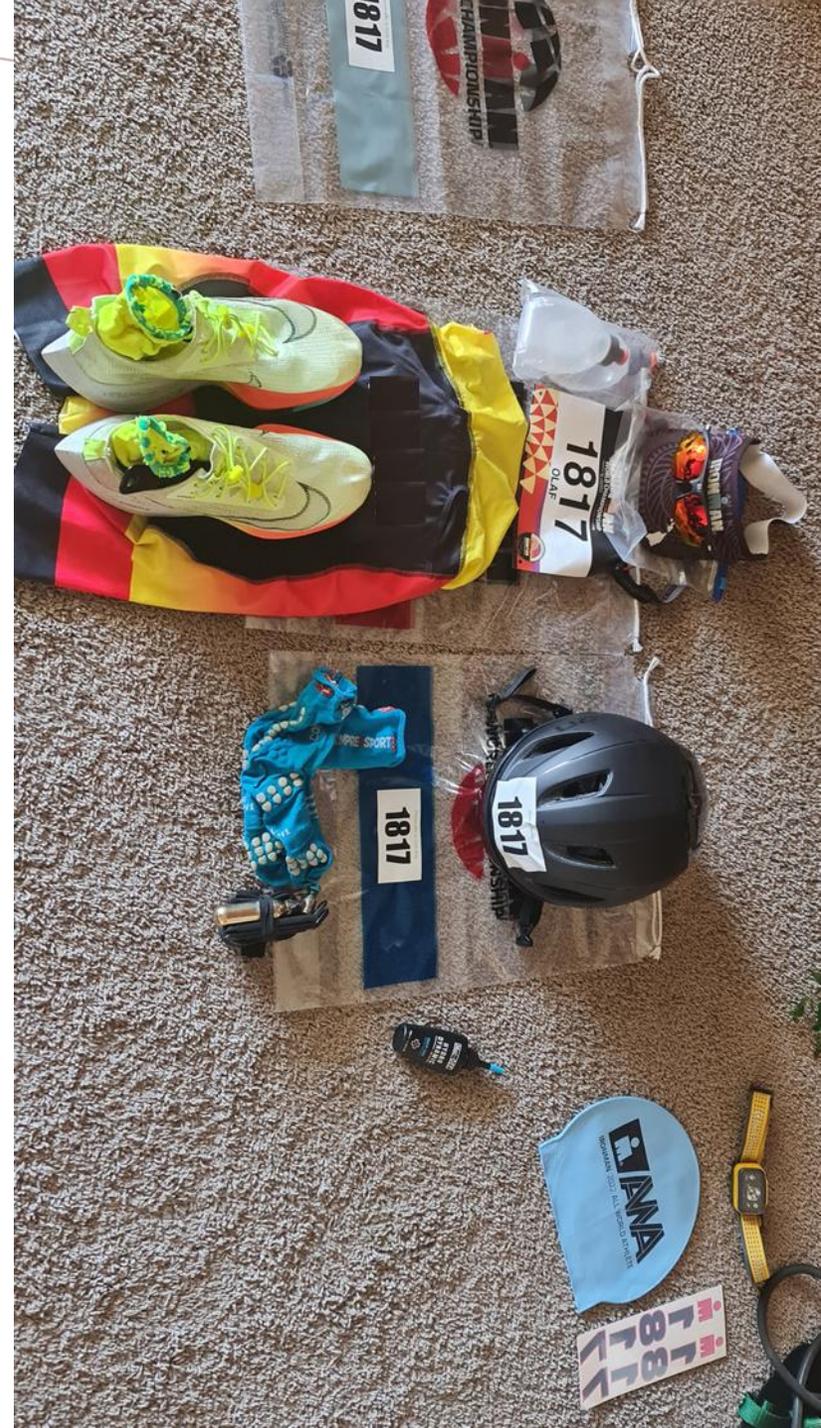
- Pompe, gourdes, kit réparation, casque, chaussures de vélo, lunettes, vaseline, crème solaire, chaussettes, ordi vélo, ceinture pour dossard

Course à pied

- Chaussures course à pied, nutrition individuelle, casquette, chaussettes, lunettes de soleil

Autres

- Vêtements d'après course, serviette, ceinture cardiaque ...



MadinFIT

Vos compléments alimentaires en Martinique



C4[®] ENERGY



RÈGLES À RESPECTER:

Nous suivons les règles de la FFTri, notamment:

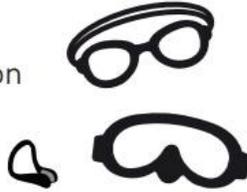
- Toujours suivre les instructions des arbitres. Les décisions des arbitres sont définitives. **Courtoisie et Respect envers staff, bénévoles, arbitres et les autres compétiteurs.**
- **Natation:** Interdiction d'utiliser pull boy, plaquettes ou palmes, interdiction de s'accrocher à un kayak tout en avançant sur le parcours natation.
- **Transition:** interdiction d'avancer avec le vélo sans le casque sur la tête et la languette attachée. Interdiction de monter sur le vélo avant la ligne marquant la fin de la zone de transition et interdiction de descendre du vélo après la ligne en revenant.
- **Vélo:** Interdiction de rouler dans le sillage direct d'un autre coureur (pas de drafting). 7m d'écart minimum pour le XS et le M, 12m pour le L. Obligation d'avoir le torse couvert. En cas de pénalité de drafting, trouver l'arbitre en début de zone de transition avant de déposer son vélo, 1 minute de pénalité sur le XS et 2 minutes sur le M et 5 sur le L avant de repartir. Vélo de route, VTT et vélos de contre la montre sont acceptés. Systèmes d'hydratation sur le cockpit avant autorisés, pas de système d'hydratation ou de gourde dans la trifonction/maillot.
- **Course à pied:** Interdiction d'accepter de l'aide extérieure, interdiction de porter téléphone, écouteurs, caméra ou autre sans autorisation explicite des organisateurs.
- **Récompenses:** **Compétiteurs doivent impérativement être présent lors de la remise des récompenses pour pouvoir prétendre aux primes et autres prix. Uniquement les licenciés Fftri de Martinique peuvent prétendre au classement et podium Championnat de Martinique.**



①

AUTORISÉS

- ▷ Lunette de natation
- ▷ Masque
- ▷ Pince-nez

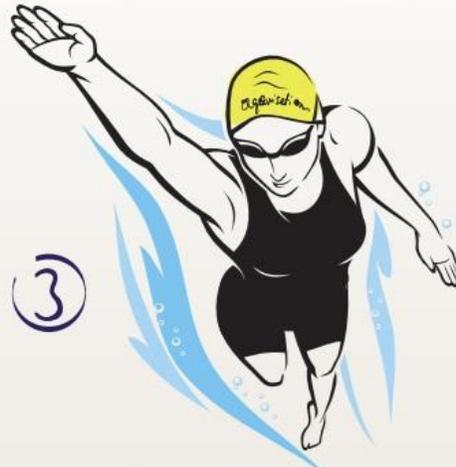


②

Combinaison
interdite

INTERDITS

- ▷ Aides artificielles
- ▷ Recouvrement pieds
et mains



- ▷ Utilisation du bonnet
de l'organisation



- ▷ Utilisation du fond
interdite



- ▷ Autorisé de se reposer
en point fixe

ARBITRE

Les exposés
de course audio



Donnez votre avis



①

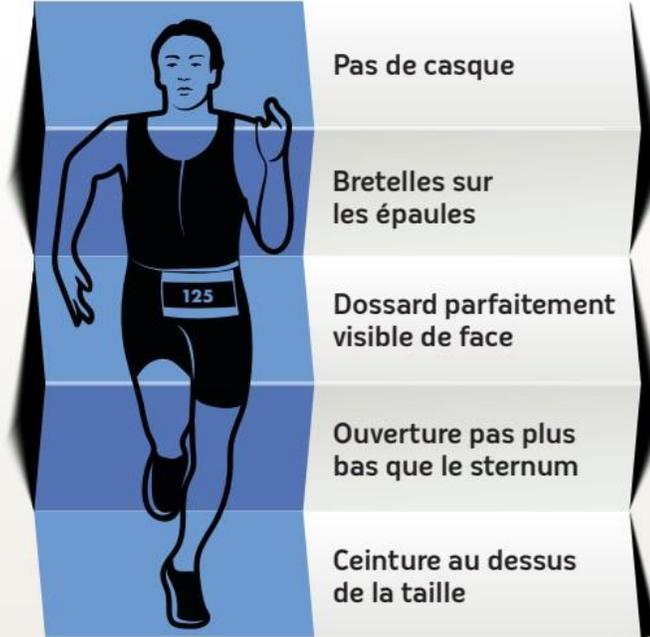


**Tous les départs sont donnés
par un signal clair.**

En cas de **faux départ** :

- ▷ Coup de sifflet des arbitres, blocage du parcours (kayak, rubalise,...).
- ▷ Retour au départ.

②



Pas de casque

Bretelles sur
les épaules

Dossard parfaitement
visible de face

Ouverture pas plus
bas que le sternum

Ceinture au dessus
de la taille

③



- ▷ Dossard visible devant.
- ▷ Ouverture pas plus bas que le sternum.
- ▷ Le buste en avant !



Bravo !



Les exposés
de course audio



Donnez votre avis



ENTRÉE DE L'AIRE DE TRANSITION JE ME PRÉSENTE AUX ARBITRES AVEC



LES JUGULAIRES DU CASQUES VÉLO
ATTACHÉES ET AJUSTÉES



GUIDON
AUX NORMES



LES 3 POINTS D'ATTACHE DU DOSSARD



Les exposés
de course audio



Donnez votre avis



AVANT LE DÉPART

①

Je me présente aux arbitres **AVEC** :

- ▷ LE CASQUE ATTACHÉ ET AJUSTÉ,
- ▷ LE DOSSARD ATTACHÉ EN 3 POINTS MINIMUM.

Je laisse à mon emplacement **UNIQUEMENT** :

- ▷ MES AFFAIRES DE COURSE,
- ▷ MON 2^E DOSSARD.

②



PROTÉGER LES EXTRÉMITÉS
DU GUIDON

SYSTÈME DE FREINAGE
PAR ROUE

VÉLO À 2 ROUES MÛ
PAR LA FORCE MUSCULAIRE
DU CONCURRENT

ARBITRE

Les exposés
de course audio



Donnez votre avis



PENDANT LA COURSE

③

Transition 1

Ranger à son emplacement

- Chaussures en Duathlon.
- Combinaison, bonnet, lunettes.

Prendre son matériel

- Prendre et mettre et attacher le casque.
- Mettre le dossard derrière.
- Prendre son vélo.

Se déplacer vers la sortie

- Déplacement à pied.
- Utiliser les couloirs.
- Monter sur le vélo après la ligne de montée.

④

Transition 2

Se déplacer vers l'emplacement

- Descendre avant la ligne de descente.
 - Déplacement à pied.
 - Utiliser les couloirs.
- NE PAS DÉTACHER LE CASQUE.

Poser/prendre son matériel

- Déposer le vélo correctement à l'emplacement.
- Déposer le casque.

Se déplacer vers la sortie

- Placer le dossard devant, au dessus de la taille.
- Utiliser les couloirs.

RÈGLEMENTATION SPORTIVE GÉNÉRALITÉS - POINTS CLEFS

①

L'AVERTISSEMENT VERBAL

Un coup de sifflet pour capter votre attention suivi d'un message de prévention.

CARTON JAUNE STOP

Utilisé si vous pouvez vous remettre en conformité.

▷ L'arbitre dit "Stop", explique et fait corriger la faute puis annonce "Go".

Un athlète peut être sanctionné plusieurs fois sans autre conséquence que... de perdre du temps !

CARTON BLEU

Faute d'aspiration-abri [drafting], donc en vélo !

Vous devrez alors effectuer une pénalité de temps dans une Zone de Pénalité ou Penalty Box.

Disqualification automatique :

- 2e carton bleu en Distance XS à M,
- 3e carton bleu en Distance L à XXL.

▷ Gérez vous-même l'arrêt à la zone de pénalité avant d'aller à votre emplacement. (1,2 ou 5 minutes selon la distance).

CARTON ROUGE DISQUALIFIANT

On annonce "Disqualifié".

- Fautes sans remise en conformité et comportements antisportifs/Insultants.

▷ Rendez votre dossard et quittez le circuit.

CARTON ROUGE ÉLIMINANT

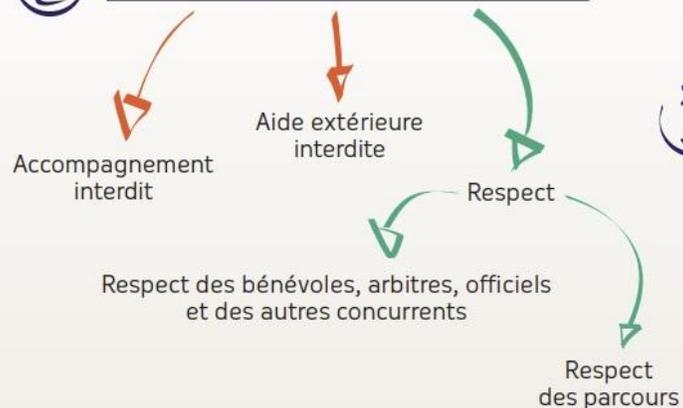
On annonce "hors course".

- Temps limite dépassé.
- Equipiers laissés en transition en Contre la Montre par Équipe.
- Athlètes rattrapés par la tête de course.

▷ Rendez votre dossard et quittez le circuit.

②

PRATIQUER EN INDIVIDUEL



③

ÉCOUTEURS ET TÉLÉPHONE EN COMMUNICATION INTERDITS



④

UTILISEZ LES ZONES DE PROPRETÉ



DÉBUT DE ZONE DE PROPRETÉ



ARBITRE

Les exposés de course audio



Donnez votre avis





CAPTAIN DIDICO

Sorties en catamaran



Parce que sur l'eau c'est bien mieux !

Réservez vos prochaines vacances au :
06 96 92 17 41

LA TEAM MADIN TRI



Olaf Kasten

Président
MadinTri

Allemand,
Champion du
monde
Ironman 2021
entrepreneur et
consultant



Manuel Thibault

Co-Président
MadinTri

Triathlète
spécialiste
digital et
téléphonie



Boris Odry

Co-
Responsable
Organisation

Président de
la Ligue de
Triathlon de
Martinique et
Triathlète



Meggan Cavalier

Agence de
communication
en sport,
responsable
stratégie et
sponsoring



Frederic Philippy

Responsable
Natation



Niels Olsen

Project
Management



Andrée Duranville

Project
Management



Jean-Michel Gros

Project
Management



Josette Gustave

Project
Management



Maggy Dalmat

Project
Management

NOUS REMERCIONS AUSSI NOS SPONSORS ET PARTENAIRES



Mon allié au quotidien



kinomap





*HÂTE DE VOUS VOIR TOUS
LE 6 AVRIL!
BONNE CHANCE!!*

CONTACTS:

Olaf KASTEN

0696 03 99 05

Boris ODRY

0696 21 56 49

Manuel THIBAUT

0696 90 09 00

Email:

info@madintri.fr

Website:

www.madintri.fr