LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON MARTINIQUE

TRIATHLON INTERNATIONAL DE MARTINIQUE

GUIDE ATHLÈTES GROUPIMO MADINTRI 2024

GROUPIMO MADIN TRI

CHAMPIONNAT DE MARTINIQUE M

SAINTE-LUCE
2 JUIN 2024

« Super content d'être ici et de retrouver cette ile que j'aime tant. Hâte de participer à la course dans ce décor magnifique et de vous retrouver tous sur la ligne de départ. »
Dylan Magnien Triathlète Professionel 50ème mondial parrain du Groupimp MadinTri

AGENDA:

Notes de Bienvenue

Agenda

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

« Looking forward to race in paradise, a great event and organization and a cool battle in front! »
Sebi Neef
Triathlète Professionel allemand au départ du Groupimo MadinTri

BIENVENUE !

Chers Athlètes!
C'est avec un énorme plaisir que nous vous accueillons pour la première édition du Groupimo MadinTri – Triathlon International de Martinique. Toute l'équipe organisatrice a travaillé sans relâche pour vous offrir une course de Triathlon inédite en Martinique. Nous avons hâte de vous voir tous sur la ligne de départ.
Le Groupimo MadinTri a lieu à l'Anse Corps de Garde à Sainte-Luce, une des plus belles plages de la Caraibe. Dans la vraie tradition du Triathlon nous aurons des triathlètes professionnels dans le top mondial et des novices sur la même ligne de départ.
Nous remercions particulièrement notre sponsor principal Groupimo, le président de la ligue de Triathlon et la ville de Sainte-Luce sans lesquels le Groupimo MadinTri n'aurait pas vu le jour. Nous remercions aussi tous les autres partenaires et tous les bénévoles sans lesquels nous n'aurions pas pu vous offrir toutes les prestations prévues.
En vous souhaitant une super course et un super week-end et rendez-vous sur la ligne d'arrivée!
Bonne chance.

Olaf Kasten, président du MadinTri

Bonjour chers triathlètes!
La ligue de triathlon de Martinique est heureuse de vous annoncer le Groupimo MadinTri-Triathlon International de Martinique. L'idée pour nous est de vous proposer une nouvelle expérience à partager avec des champions du triple effort. C'est une première édition. Avec vous nous souhaitons la pérenniser dans le temps. Alô Vini pasé an bel moman triathlon épi nou..

Boris Odry, président de la Ligue de Triathlon de Martinique

Bonjour à tous!
Chers athlètes, c'est avec une immense joie que je vous accueille pour cette 1ère édition du Madin'Tri. Soyez les bienvenus en Martinique, notre île magnifique, où la nature luxuriante et les eaux cristallines créent le cadre parfait pour cet événement sportif. Que vous soyez des pratiquants aguerris du triathlon, ou que vous souhaitiez simplement découvrir le triathlon avec une première participation, c'est un grand plaisir de vous compter parmi nous. Chaque coup de pédale, chaque coup de bras et chaque foulée que vous effectuerez reflète votre dévouement, votre persévérance et votre amour pour le triathlon et le sport en général. C'est en pensant à vous, à chaque instant, dans l'eau, sur le vélo ou en courant que nous avons imaginé ce magnifique parcours. J'espère que vous trouverez ici un terrain de jeu idéal pour vous surpasser et vivre une expérience sportive inoubliable. Sachez que nous avons tout mis en œuvre pour que votre expérience et les souvenirs que vous emmènerez du Madin'Tri soient exceptionnels. Je vous souhaite à tous un très bon Madin'Tri, rempli de performances impressionnantes, de moments de dépassement de soi, de joie et de camaraderie partagée. Bonne chance à tous, prenez du plaisir et que le meilleur de vous-même s'exprime dans chaque épreuve. Bon Groupimo Madin'Tri!

Manuel Thibault Ramage vice-président du MadinTri

AGENDA

Dimanche 26 Mai

7h45-10h: Reconnaissance du parcours avec les pros à Corps de Garde à Sainte-Luce

8h: Rencontre et Présentation des Professionnels et session questions / réponses à Corps de Garde à Sainte-Luce

Vendredi 31 Mai

10h30-12h: Conférence de Presse avec les professionnels et les médias dans le showroom de Peugeot au Lamentin

Récupération des dossards. 10h30- 12h et 16h-18h chez Peugeot et 13h à Pierre et Vacances à Sainte-Luce

Jour de Course: Dimanche 2 Juin

5h30 Ouverture du parc à vélo

6h15 départ course XS

7h00 départ course M

8h00 départ aquathlons

10h30 clôture des parcours

11h00 remise des récompenses

.

Fin des inscriptions.

Meeting et Briefing des Bénévoles.

Jeudi 30 Mai

Installation de la zone de transition, départ et arrivée, signalétique, arche, etc.
Finalisation de la signalisation du parcours.

Samedi 1er Juin

PEUGEOT
MARTINIQUE

RÉCUPERATION DES DOSSARDS

Vendredi 31 Mai

Showroom Peugeot, Lamentin 10h30-12h et 16h-18h

Entrée Pierre et Vacances, Sainte-Luce 13h

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

Le bracelet vous donnera accès aux ravitaillements d'après-course et vous permettra de récupérer votre T-shirt après l'arrivée.

INFOS JOUR DE COURSE:

- **Zone de transition**: Ouverture de la zone de Transition et du parc à vélo pour le XS et le M à 5h30, fermeture à 6h10 précises.
- **Parking**: L'accès au parking de Corps de Garde sera limité dès 5h du matin. Un parking supplémentaire sera disponible à proximité.
- **Ravitaillements**: il y aura 2 ravitaillements offerts sur la course à pied, un dans la zone de transition et un au niveau du parking de Gros Raisin. Seront proposés de l'eau, du Coca et de la boisson non sucrée caféinée C4.
- **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.
- **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 finir le XS est de 1h. La limite de temps pour finir la natation du M est de 55minutes, pour finir le vélo du M c'est 3h après le départ et pour finir le M c'est 4h 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: à partir de 10h00.
- Remise des récompenses à partir de 10h30
- 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 avec votre bracelet.
- N'oubliez pas de récupérer votre T-shirt MadinTri après l'arrivée.
- Photos: Nous avons 2 photographes sur site et nous mettrons toutes les photos à disposition rapidement et gratuitement en ligne.
- Dispositif médical: un médecin et l'équipe de secouristes sont à votre disposition si besoin dans la zone d'arrivée.

LA MARTINIQUE

ZONE DE TRANSITION DE DÉPART ET D'ARRIVÉE

CONSEILS POUR LA NATATION

- Entrainez-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
- Entrainez-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

VELO PLUS

Remise de 35% sur pièces/composants/accessoires et main d'oeuvre gratuite pour l'ensemble des participants…

Les Galeries de Bois Quarré , Le Lamentin
Tél: 0596 51 23 68

CONSEILS POUR LE VÉLO

- Vérifiez que votre vélo est bien ajusté et en bon état de marche. Pneus gonflés, chaine lubrifiée.
- Entrainez-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 que les voitures vous donnent la priorité, mais ils ne peuvent pas contraindre une voiture de s'arrêter et ne doivent pas se mettre en danger, donc soyez toujours vigilant.
- Sécurité d'abord

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 la photo d'arrivée

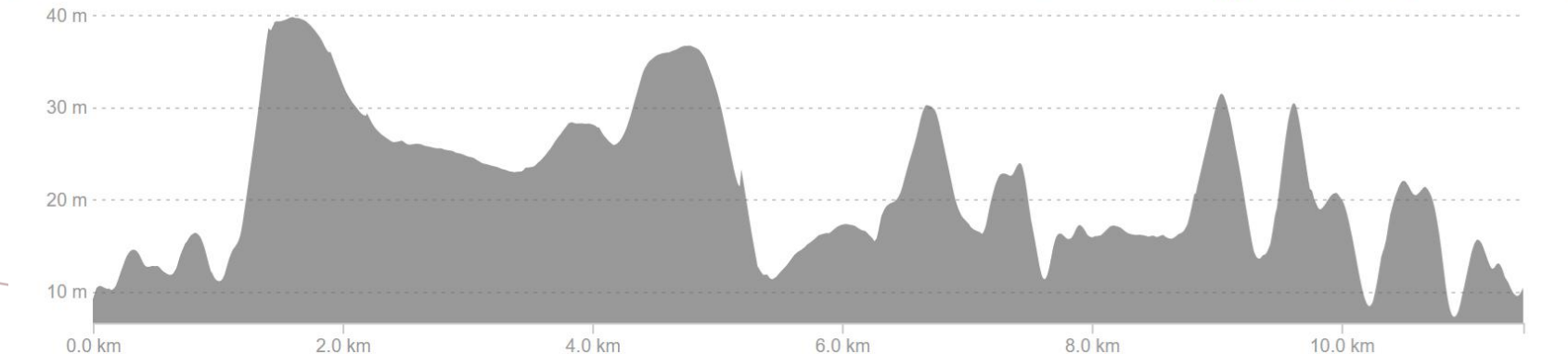
PARCOURS NATATION XS

- 1 aller-retour jusqu'à la première bouée
- Bouée située à 200m du rivage
- Contourner la bouée
- Garder la bouée sur sa droite

PARCOURS VÉLO XS

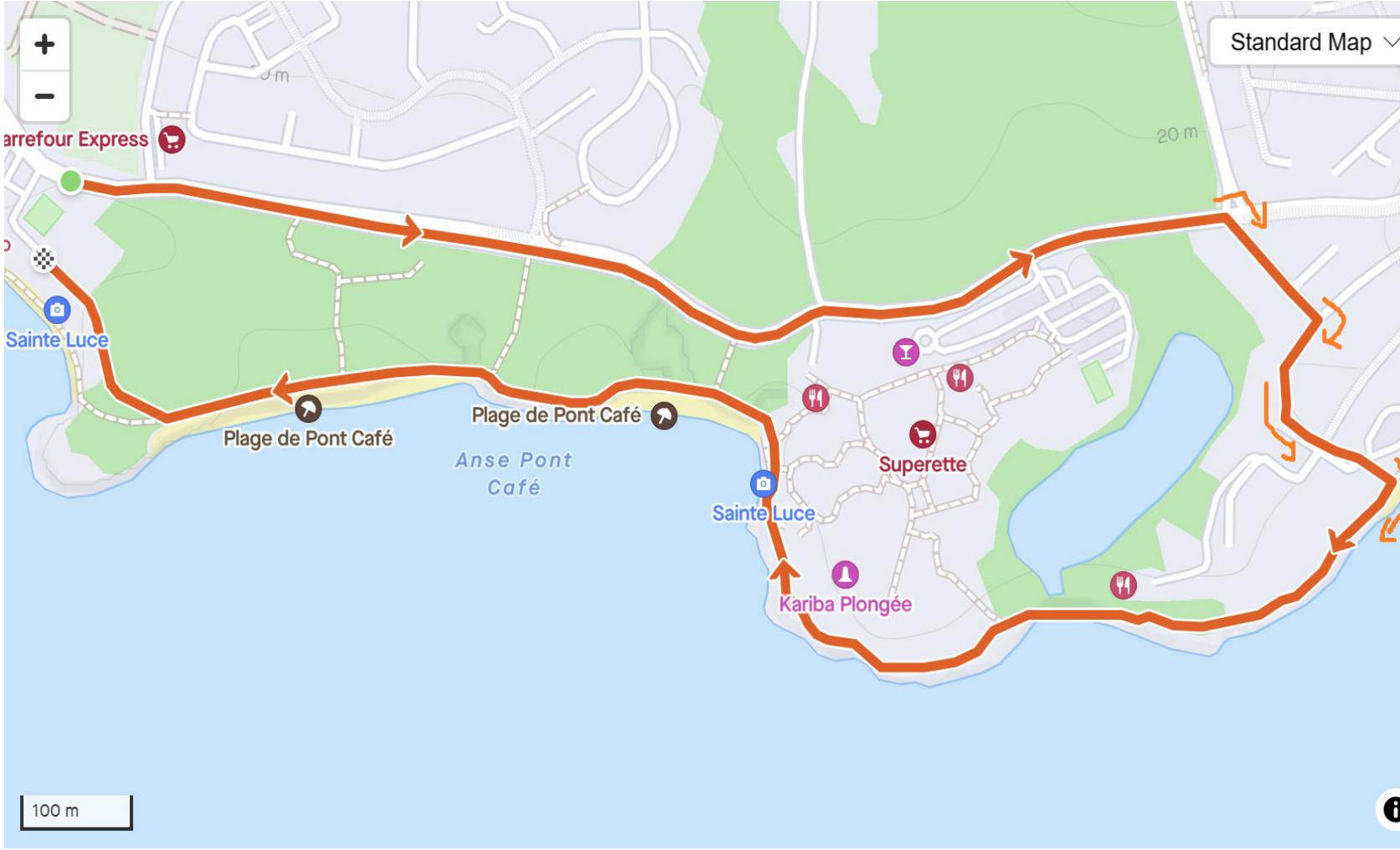
- 1 Tour de 11kms
- Sortie Anse Corps de Garde, on part à droite sur la D7
- Montée Gros Raisin vers la N5
- Rond points marqués en bleu
- Gros Raisin rond-point (1) à gauche, rond-point (2) en face, grosse descente, rond-point Trois-Rivières (3) on sort à droite sur D7, rond-point (4) 1ère sortie à 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

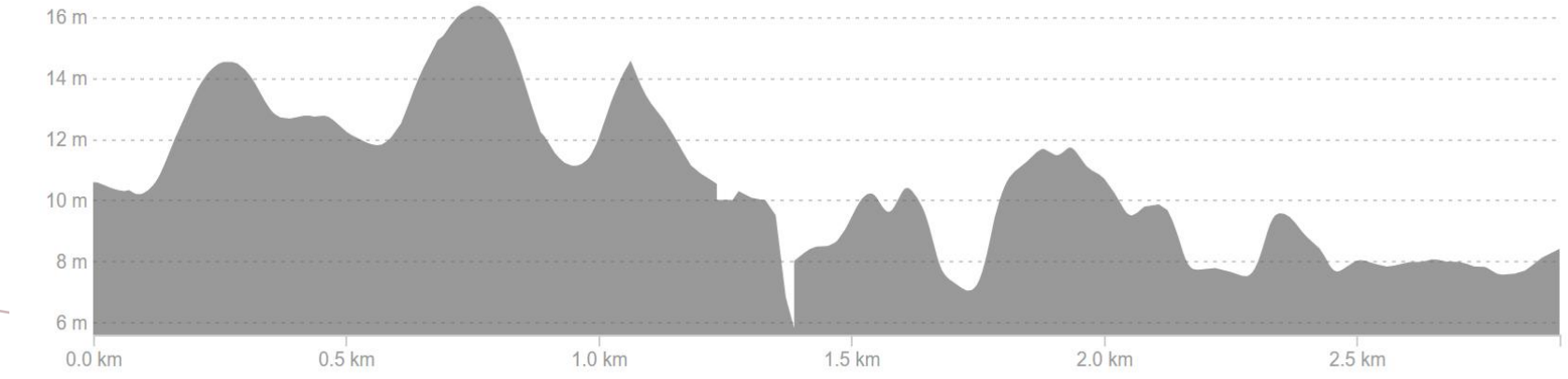
Route and Elevation



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

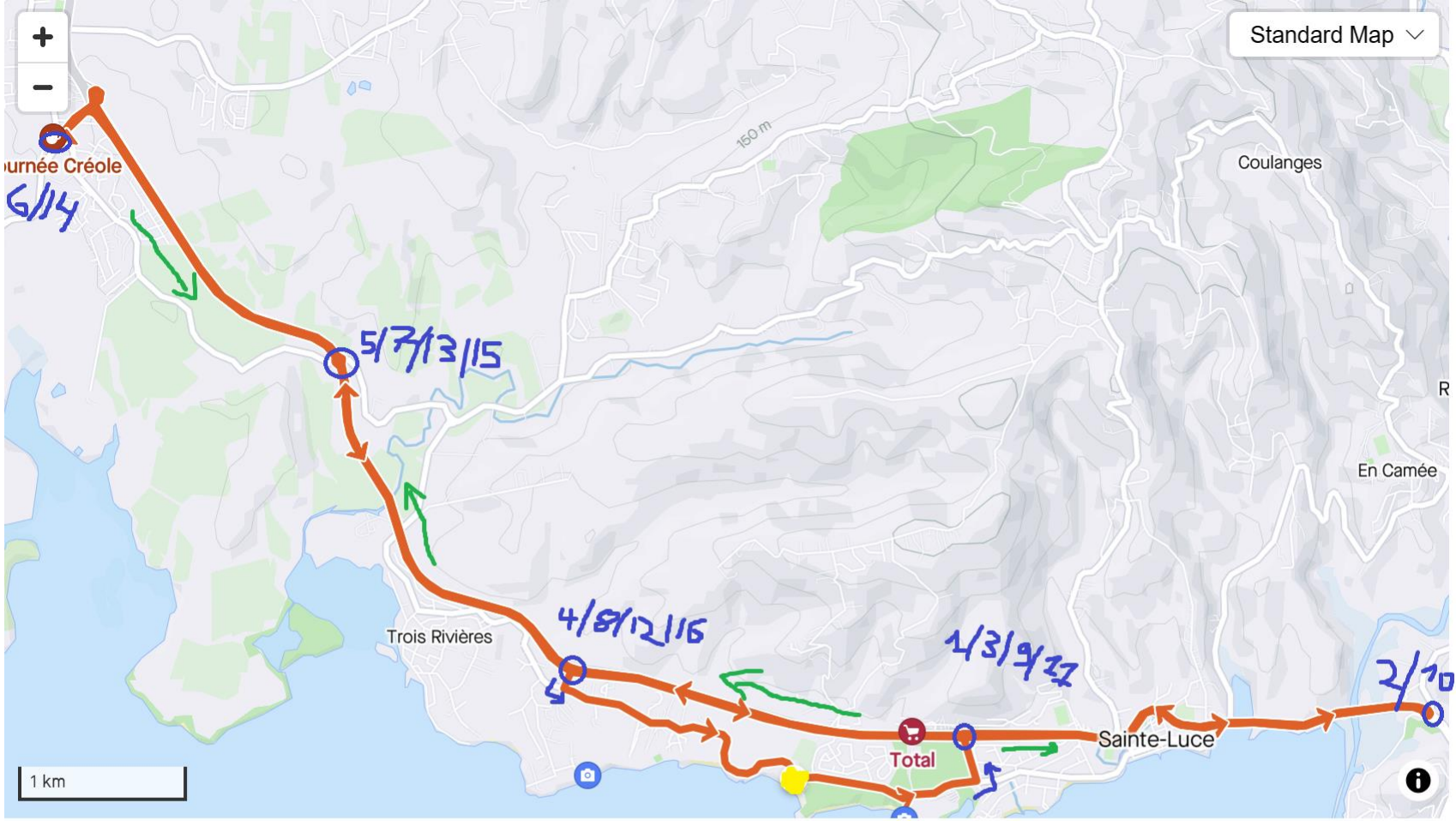
Code Réduction 15% MadinTri:
KREOLSPA

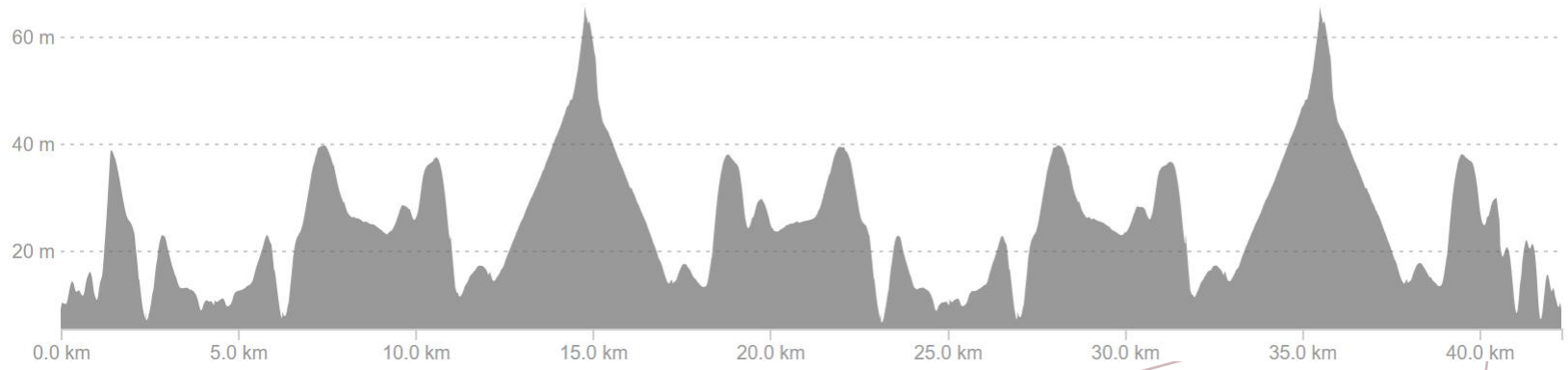
PARCOURS NATATION M

- 2 tours en triangle de 750m
- On contourne les 2 bouées en les gardant sur sa droite
- Après le 1er tour il y a une sortie à l'australienne, on doit sortir de l'eau, contourner le drapeau avant de faire son 2ème 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

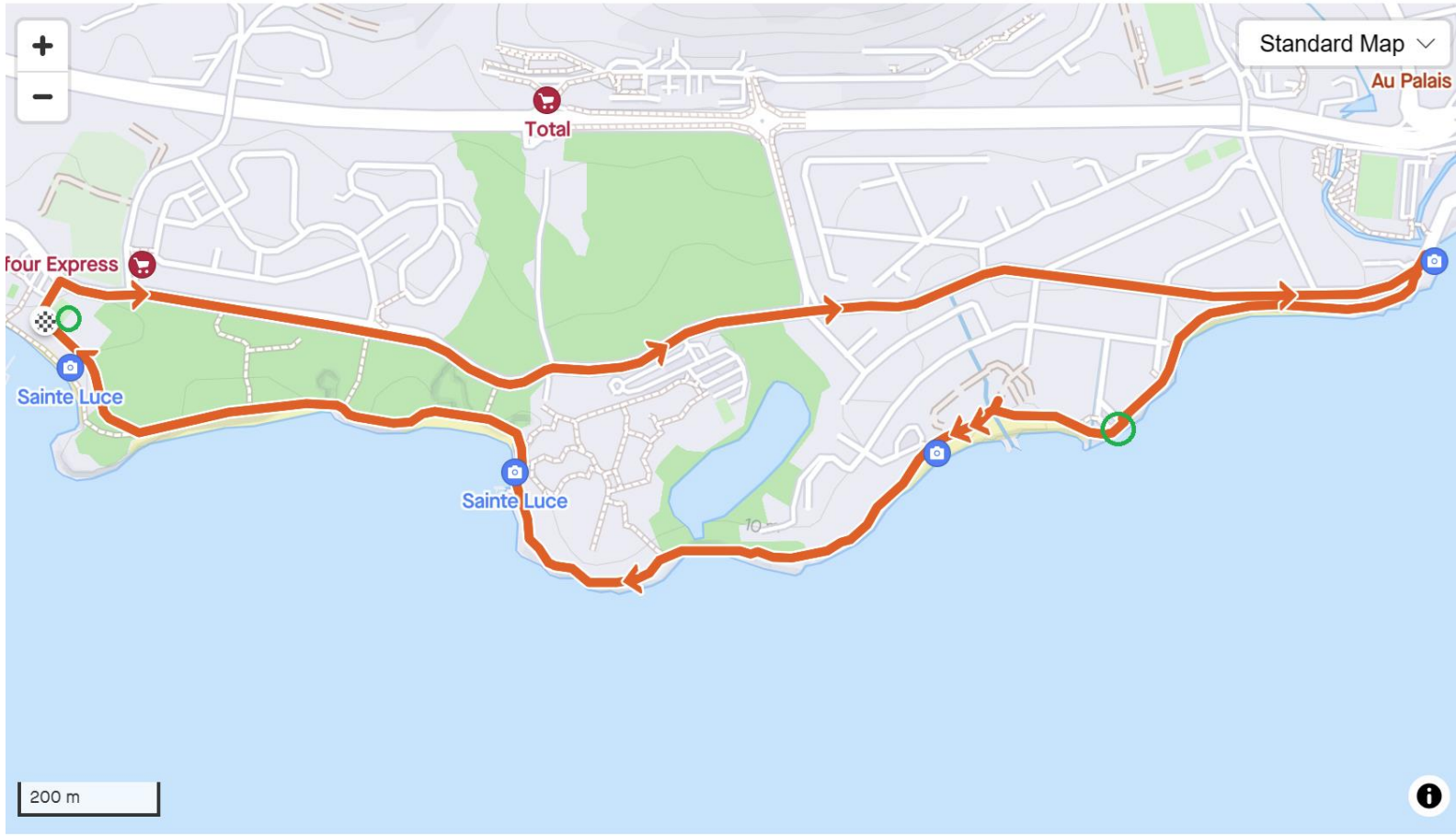
- Parcours de 2 tours, 42kms au total
- Sortie Anse Corps de Garde (Point jaune), on part à droite sur la D7, Montée Gros Raisin vers la N5 (flèche bleue)
- Rond-points marqués en bleu, descentes ou passages rapides en vert
- Passage aux rond-points numérotés en bleu.
- **Attention sur le 2ème tour au rond-point Désert (point 16) de bien descendre vers la D7**, les bénévoles ne vont pas vous indiquer.
- **Ralentissez** en revenant sur la D7 et en revenant à Corps de Garde.
- Pour les relais le cycliste doit passer la puce de chronométrage et le dossard au coureur.

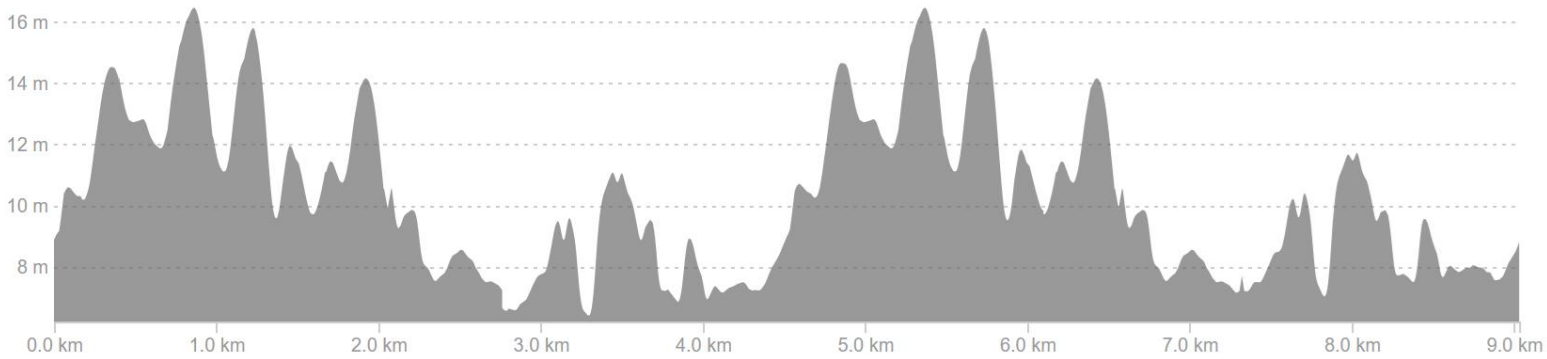




PARCOURS COURSE À PIED M

- 2 tours
- 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
- 2 points de ravitaillement (en vert sur le plan), donc 4 opportunités de se rafraichir pendant la course à pied





AQUATHLONS ENFANTS

Natation:

- 6-9ans: 1 tour 50m, 10-13an: 1tour de 150m, 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:

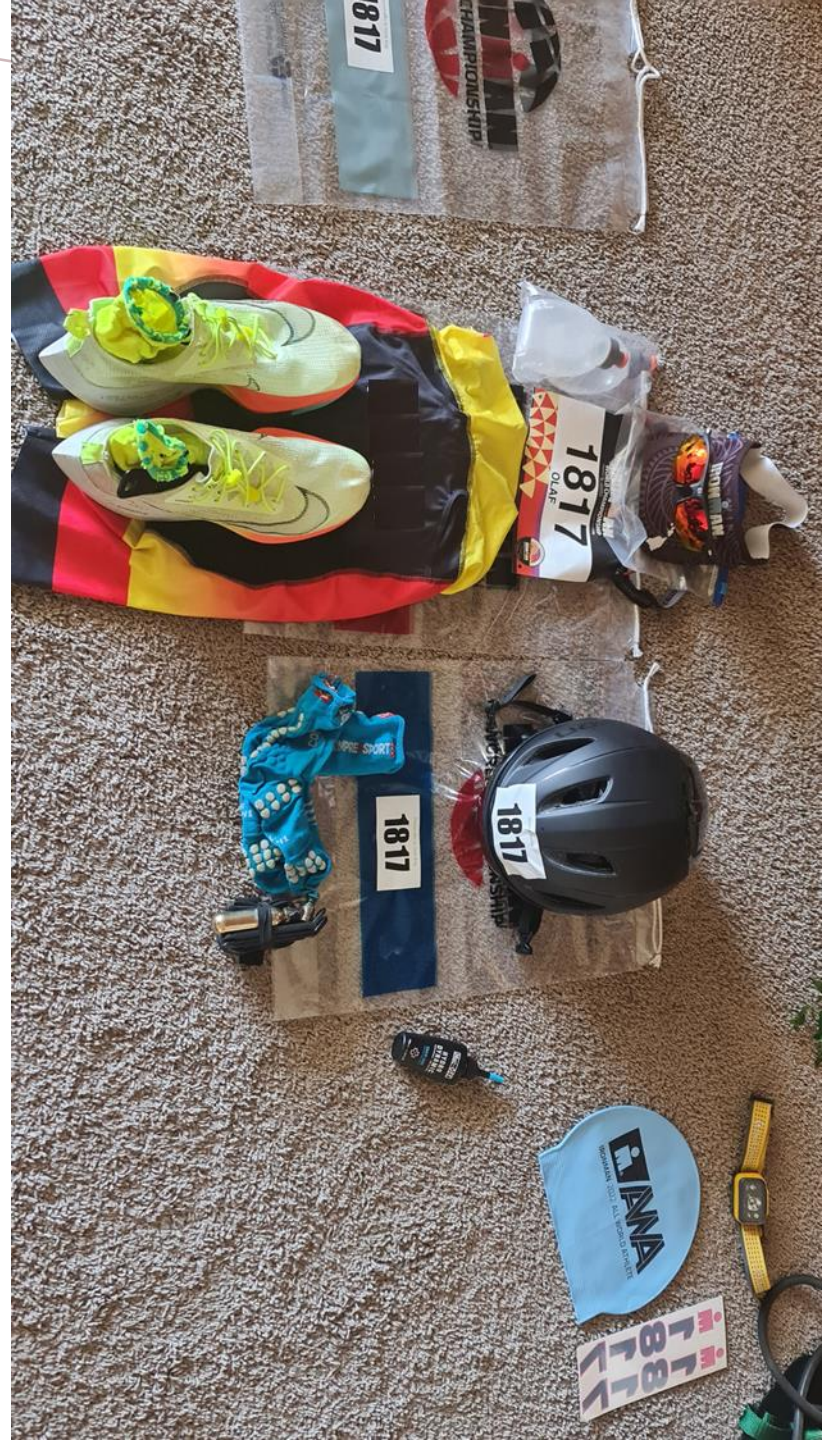
- Pompe, gourdes, kit réparation, casque, chaussures de vélo, lunettes, vaseline, crème solaire, chaussettes, ordi vélo, ceinture pour dossard

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. 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 pénalite sur le XS et 2 minutes sur le M avant de repartir. Vélo de route, VTT et vélos de contre la montre sont acceptés.
- **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**.

RÉGLEMENTATION SPORTIVE
LA NATATION

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

1

AUTORISÉS

- Lunette de natation
- Masque
- Pince-nez

INTERDITS

- Aides artificielles
- Recouvrement pieds et mains

2

Combinaison interdite

3

- Utilisation du bonnet de l'organisation

- Utilisation du fond interdite

- Autorisé de se reposer en point fixe

Les exposés de course audio

Donnez votre avis

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

RÉGLEMENTATION SPORTIVE
DÉPART, COURSE À PIED, ARRIVÉE

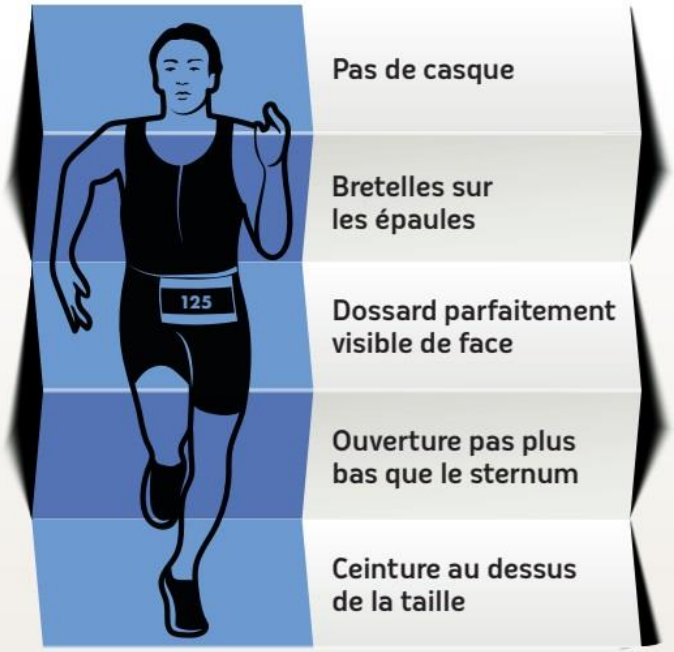
1

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

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

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

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

RÉGLEMENTATION SPORTIVE
AIRE DE TRANSITION

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 2E DOSSARD.

2

PROTÉGER LES EXTRÉMITÉS DU GUIDON

SYSTÈME DE FREINAGE PAR ROUE

VÉLO À 2 ROUES MÛ PAR LA FORCE MUSCULAIRE DU CONCURRENT

Les exposés de course audio

Donnez votre avis

PENDANT LA COURSE

3

Transition 1

Ranger à son emplacement	Prendre son matériel	Se déplacer vers la sortie
▪ Chaussures en Duathlon. ▪ Combinaison, bonnet, lunettes.	▪ Prendre et mettre et attacher le casque. ▪ Mettre le dossard derrière. ▪ Prendre son vélo.	▪ Déplacement à pied. ▪ Utiliser les couloirs. ▪ Monter sur le vélo après la ligne de montée.

4

Transition 2

Se déplacer vers l'emplacement	Poser/prendre son matériel	Se déplacer vers la sortie
▪ Descendre avant la ligne de descente. ▪ Déplacement à pied. ▪ Utiliser les couloirs. NE PAS DÉTACHER LE CASQUE.	▪ Déposer le vélo correctement à l'emplacement. ▪ Déposer le casque.	▪ Placer le dossard devant, au dessus de la taille. ▪ Utiliser les couloirs.

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

RÉGLEMENTATION 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

Accompagnement interdit

Aide extérieure interdite

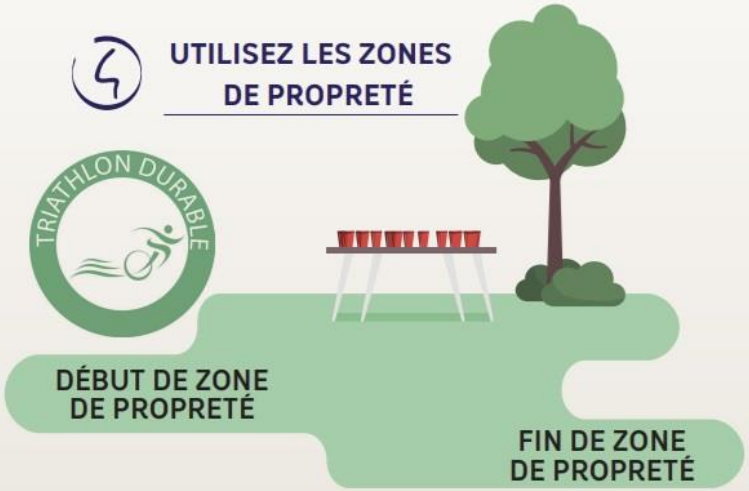
Respect

Respect des bénévoles, arbitres, officiels et des autres concurrents

Respect des parcours

3 ÉCOUTEURS ET TÉLÉPHONE EN COMMUNICATION INTERDITS

4 UTILISEZ LES ZONES DE PROPRETÉ



Les exposés de course audio

Donnez votre avis

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

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 ORGANISATRICE

Boris Odry

Responsable Organisation

Triathlète et président de la Ligue de Triathlon de Martinique

Olaf Kasten

Responsable Organisation

Allemand, Champion du monde Ironman 2021 entrepreneur et consultant

Manu Thibault

Responsable Organisation

Triathlète spécialiste digital et téléphonie

Clément Brière

Responsable Logistique

Triathlète et responsable développement de la Ligue de Triathlon de Martinique

Maggy Dalmat

Project Management

Sport Loisir et Psychologue Clinicienne

Fred Philippy

Responsable Natation

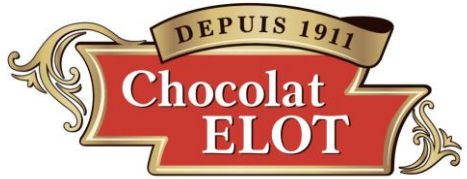
Ultra-nageur coach de natation professeur de Kizomba

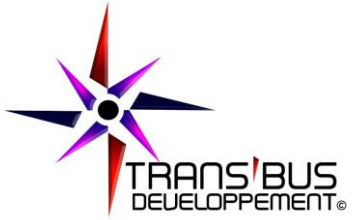
Joel de Chadirac

Project Management

Triathlète et Expert Informatique

NOUS REMERCIONS AUSSI NOS SPONSORS ET PARTENAIRES





HÂTE DE VOUS VOIR TOUS LE 2 JUIN!
BONNE CHANCE!!

CONTACTS:

Olaf KASTEN	0696 03 99 05
Boris ODRY	0696 21 56 49
Manuel THIBAULT	0696 90 09 00
Maggy DALMAT	0696 03 78 08

Email:	info@madintri.fr
Website:	www.madintri.fr