

**ON  
Y  
EST !**

Quelques informations  
techniques pour  
parfaire votre intense  
préparation hivernale  
et arriver au top  
en ce jour J ensoleillé

# TRIATHLON MONTREUIL JUIGNÉ





## PROGRAMME DU DIMANCHE 12 MAI 2024

**10h30** : Triathlon *S avec drafting*  
(à partir de cadet)  
300 places

**12h30** : Duathlon 6/9 ans

**12h50** : Run&Bike 10/15 ans

**14h30** : Triathlon *M sans drafting*  
(à partir de junior)  
300 places

RDV au parc de la Guyonnière  
Rue Saint Jean-Baptiste à Montreuil-Juigné

Club organisateur : **SCO ANGERS TRIATHLON**

Coordinateurs Club : **Ludovic BOUGET**  
: **Christelle OLIVE-MARCHESI**

Interlocuteurs Villes :

- **Montreuil-Juigné - La Meignanne - La Membrolle**

Animateur : **Olivier BACHET**

DJ : **Léo**      Photographe : **Thierry SOURBIER**

Chronométrie : **IPITOS**      Graphisme : **Chloé LEMOIGNE**

Inscription en ligne : **NJUKO**

Secours : **SNSM**      Arbitres : **Ligue des Pays de la Loire**

Gestion des Bénévoles : **VORG.fr**

Motards : **ASM85**



RETRAIT DES DOSSARDS	SAMEDI 11 MAI de 11h00 à 17h00 Chez notre partenaire Running Conseil Angers - 7bis quai Félix Faure - Angers			
	DIMANCHE 12 MAI - PARC DE LA GUYONNIERE			
	8h30 à 10h00	11h00 à 12h15		12h30 à 14h00
	Triathlon S	Duathlon 6/9 ans	Run&Bike 10/15 ans	Triathlon M
NATATION	750m	250m càp	-	1.500m
CYCLISME	20km	1.000m	4.000m	40km
COURSE A PIED	5km	250m		10km
TARIFS <small>+ coût Pass Compétition pour les non-licenciés (Ligue)</small>	25€ +5€	5 €	8€ par duo	35€ +20€
QUOTAS	300	75	75	300
TEMPS LIMITE	non	non	non	Natation + vélo < 3h
OUVERTURE <small>AIRE DE TRANSITION</small>	9h00	12h00 <small>Parc de la Guyonnière</small>	12h45 <small>Parc de la Guyonnière</small>	13h00
FERMETURE <small>AIRE DE TRANSITION</small>	10h20	12h15 <small>Parc de la Guyonnière</small>	12h45 <small>Parc de la Guyonnière</small>	14h20
EXPOSE DE COURSE	10h20	12h20	12h45	14h20
DEPART	10h30	12h30	12h50	14h30
PODIUMS	12h00	13h30	13h30	17h00

## Deux temps possibles pour retirer votre dossard :

- la veille chez notre partenaire **Running Passion**, 7bis quai Félix Faure à Angers, de **11h00 à 17h00**
- **le jour J** au parc de la Guyonnière, rue Saint Jean-Baptiste, Montreuil-Juigné, aux horaires indiqués pour votre course



## Dans votre enveloppe, vous trouverez (S/M) :

- un dossard, à positionner en trois points fixes
- une puce à placer à votre cheville gauche
- une tige de selle pour le vélo

Un lot vous sera également remis sur présentation de votre dossard, à proximité du barnum "Retrait des dossards"

*Rappel : le bonnet de natation n'est pas fourni*

A positionner sur la tige de selle du vélo



Sur le devant du casque

De chaque côté du casque



**DOSSARD**

Format S



Format M



Jeunes



## Pour bien vivre ma course, je n'oublie pas :

### NATATION

- trifonction ou maillot de bain
- combinaison néoprène (obligatoire)
- bonnet de natation
- lunettes de natation
- vaseline, huile d'amande douce ou autre pour retirer plus facilement la combi
- sac plastique ou gants pour ne pas abimer ma combi en l'enfilant

### VÉLO

- vélo
- chaussures adaptées
- paire de chaussettes (ou pas)
- casque homologué NF
- prolongateurs sur le M (interdits sur le S)
- élastiques pour la transition
- gants
- si pas de trifonction : cuissard et maillot
- lunettes de soleil
- gourde d'eau, barre
- kit de réparation et pompe (vérif avant de déposer son vélo dans l'aire de transition)

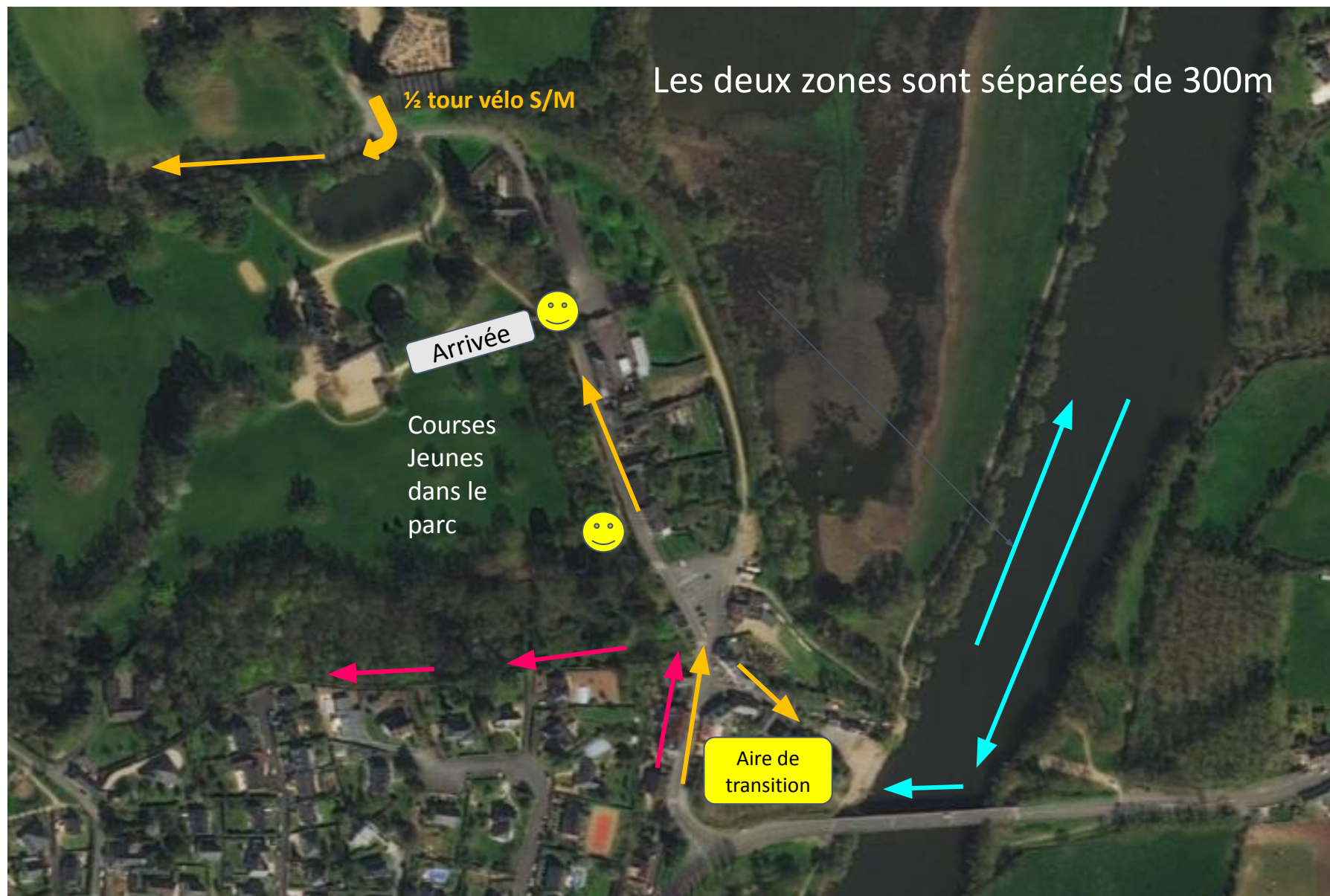
### COURSE À PIED

- baskets
- casquette
- talc

### SANS OUBLIER

- ma pièce d'identité
- ceinture porte-dossard ou épingles à nourrice
- un peu de monnaie ou ma CB (TPE sur place)
- mes supporteurs
- mon téléphone pour le selfie

# VUE GÉNÉRALE DES ZONES AIRE DE TRANSITION ET DOSSARDS/ARRIVÉE



**Dossards** : le retrait se fera le jour J dans le parc, côté arrivée.

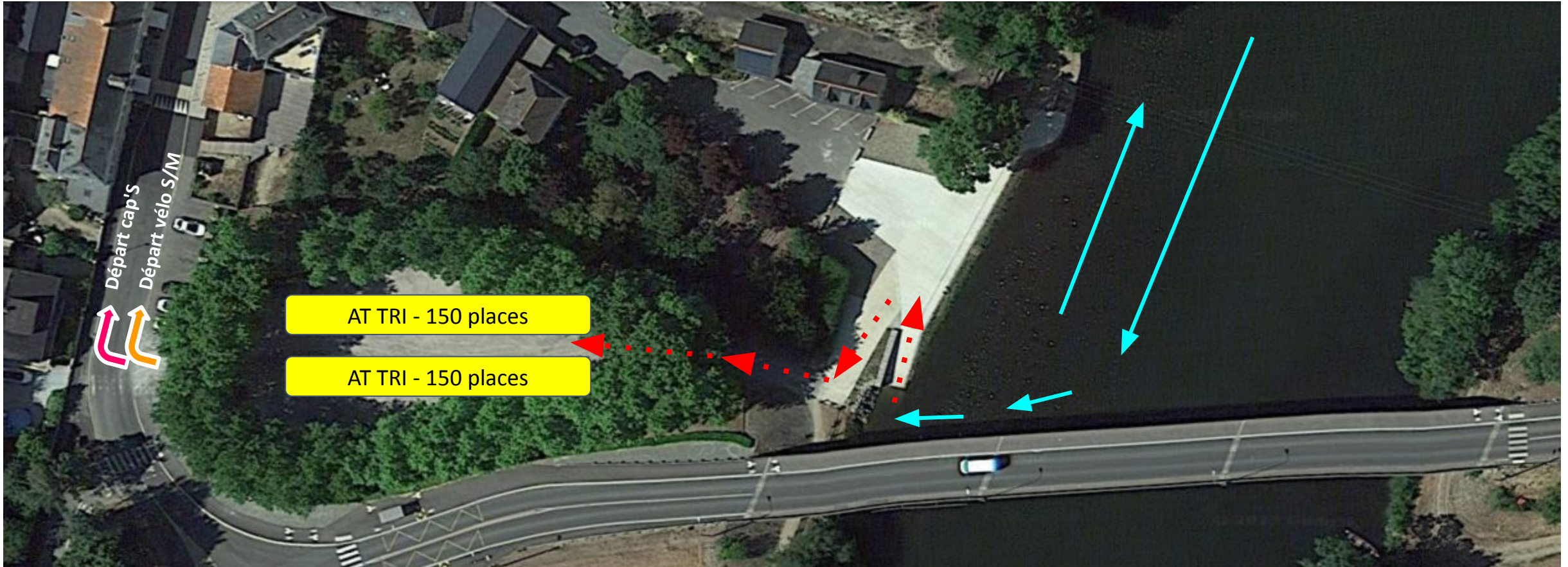
**Natation** dans la Mayenne, 1 ou 2 boucles selon le format. Départ dans l'eau. Sortie par la côle, proche AT.

**Cyclisme** sur les routes goudronnées, 2 boucles pour les deux formats S/M, circulation interdite dans le sens contraire de la course.

**Course à pied** : une partie le long de la Mayenne pour le M, dans le parc de la Guyonnière et sur la voie verte située à proximité pour la fin du M et le S.

**Arrivée** dans l'allée menant au château.

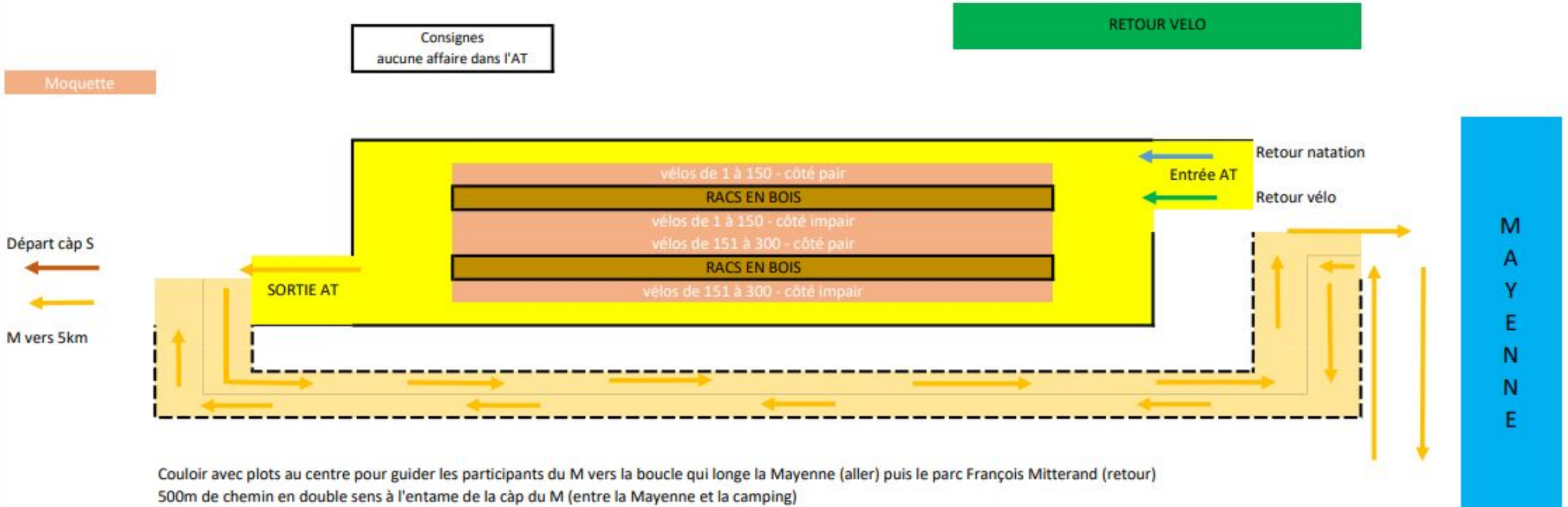
# AIRE DE TRANSITION - place du marché, près de la place Robert Schuman



Vélos disposés sur des racks en bois mis à disposition par Villevêque à Venir, organisateur du Triathlon de Villevêque (1er septembre 2024)



# AIRE DE TRANSITION - PLACE DU MARCHE (formats S/M)



Couloir avec plots au centre pour guider les participants du M vers la boucle qui longe la Mayenne (aller) puis le parc François Mitterrand (retour)  
500m de chemin en double sens à l'entame de la cap du M (entre la Mayenne et la camping)



# FORMAT S

## Distance

> 750m de natation en 1 boucle

<https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=1391112#map>

> 20km de vélo en 2 boucles

<https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=1391114#map>

> 5km de course à pied en 2 boucles, parc et voie verte

<https://www.openrunner.com/route-details/18704892>

## Public - 300 maxi

> à partir de la catégorie cadet

> licenciés et non-licenciés\*

\* *pas besoin de certificat médical : questionnaire santé en ligne*

## Course avec drafting

**2 boucles**

 Collier 2e tour



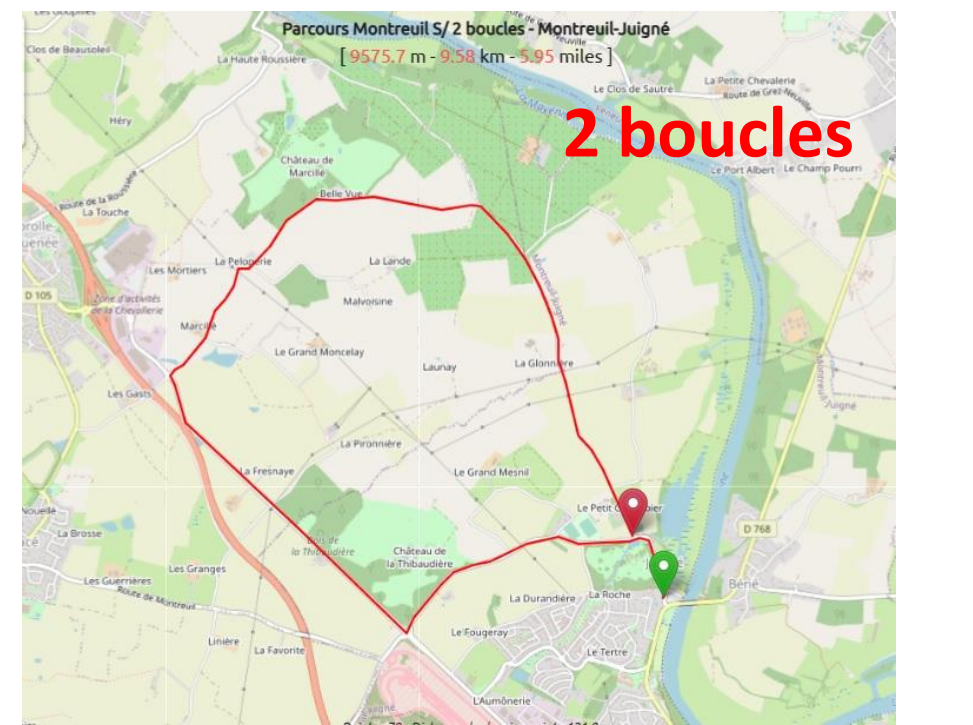
Natation Montreuil S 1 boucle/M 2 boucles - Montreuil-Juigné  
[ 780 m - 0.78 km - 0.48 miles ]

**1 boucle**



Parcours Montreuil S/ 2 boucles - Montreuil-Juigné  
[ 9575.7 m - 9.58 km - 5.95 miles ]

**2 boucles**





# EPREUVES JEUNES

## Duathlon Format 6/9 ans

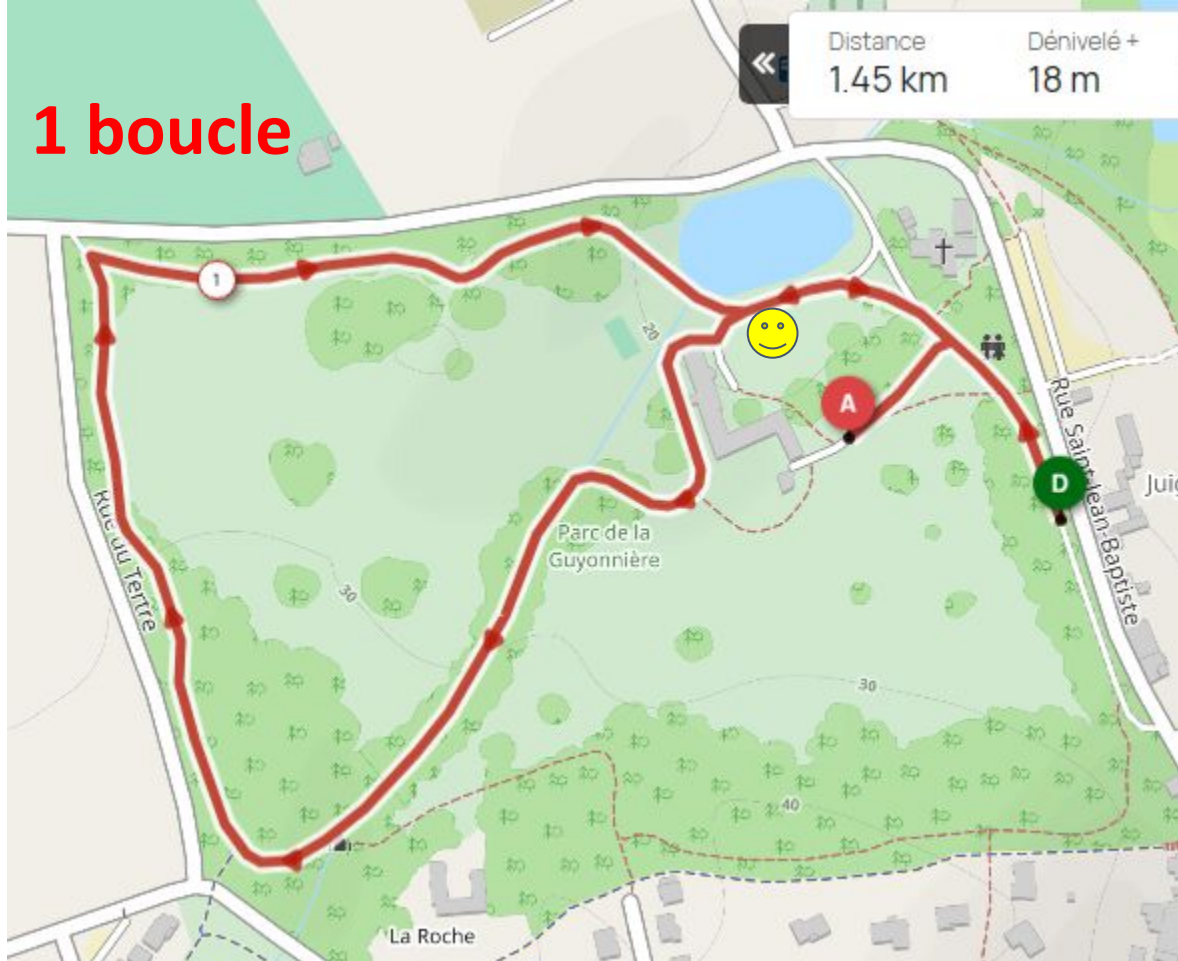
- > en individuel
- > 250m course à pied
- > 1.000m vélo
- > 250m course à pied
- > dans le parc de la Guyonnière

## RunBike Format 10/15 ans

- > par binôme, 1 VTT, 2 casques
- > sur 4 km, dans le parc de la Guyonnière (2 boucles)

## Duathlon Format 6/9 ans

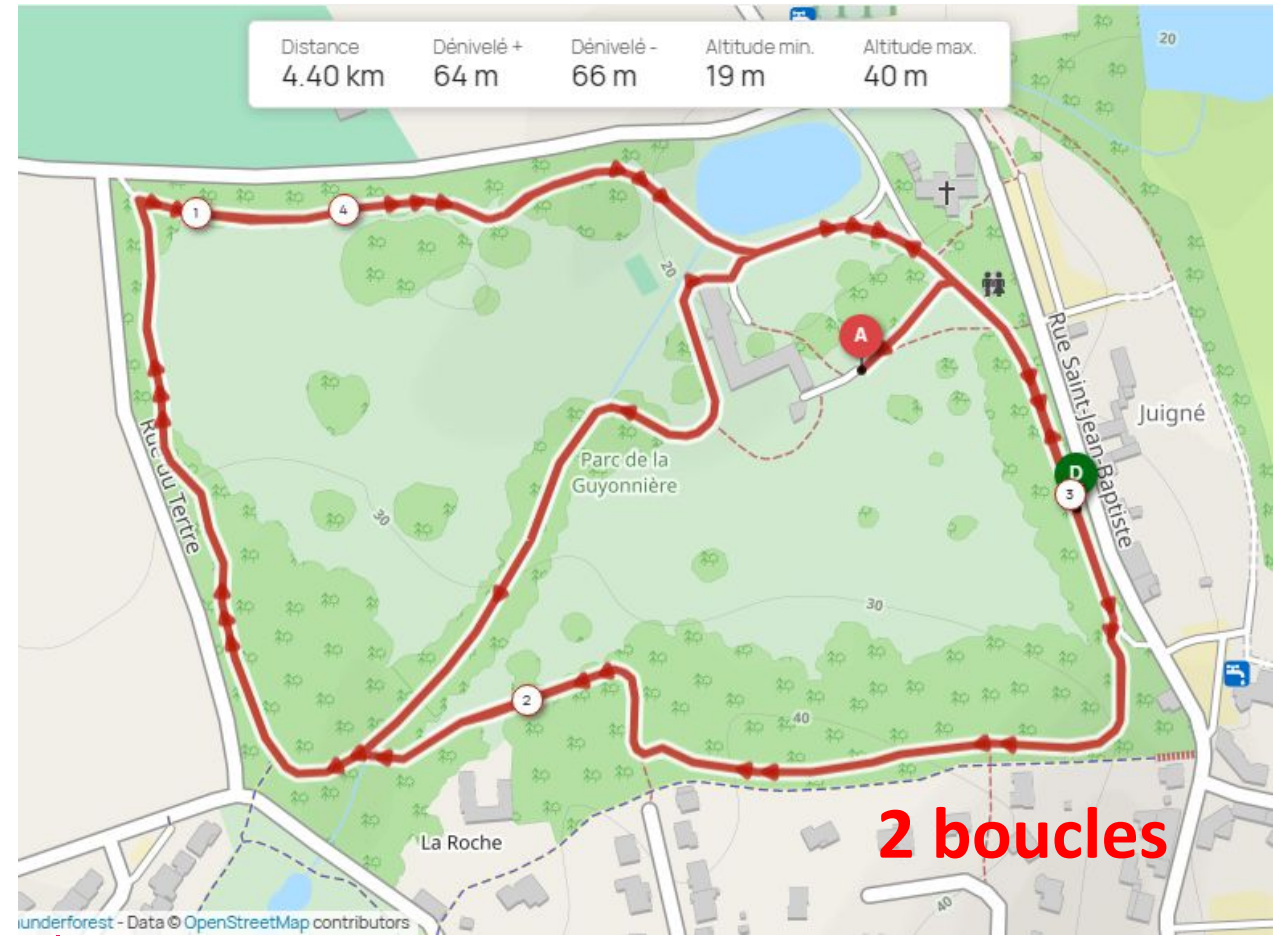
<https://www.openrunner.com/route-details/18886645>



1 boucle

## RunBike Format 10/15 ans

<https://www.openrunner.com/route-details/18886748>



2 boucles

😊 Aire de transition des champions en herbe, VTT posé le long de barrières : départ en bas de la descente, ils prennent leur vélo, partent derrière le château, rejoignent la boucle, déposent leur vélo et franchissent la ligne 250m plus loin

Départ du coureur en bas de de la descente, il rejoint son VTTiste 250m plus loin, ils partent derrière le château, rejoignent la boucle qui fait le tour du parc (idem S du matin, sans la voie verte) qu'ils vont réaliser deux fois



# FORMAT M

## Distance

> 1.500m de natation en 2 boucles

<https://www.calculitineraires.fr/index.php?id=1391112#map>

> 40km de vélo en 2 boucles traversant La Meignanne et les abords de La Membrolle/Longuenée

<https://www.openrunner.com/route-details/18360861>

> 10km de course à pied en 1 boucle le long de la Mayenne et 2 boucles dans le parc

<https://www.openrunner.com/route-details/18852114>

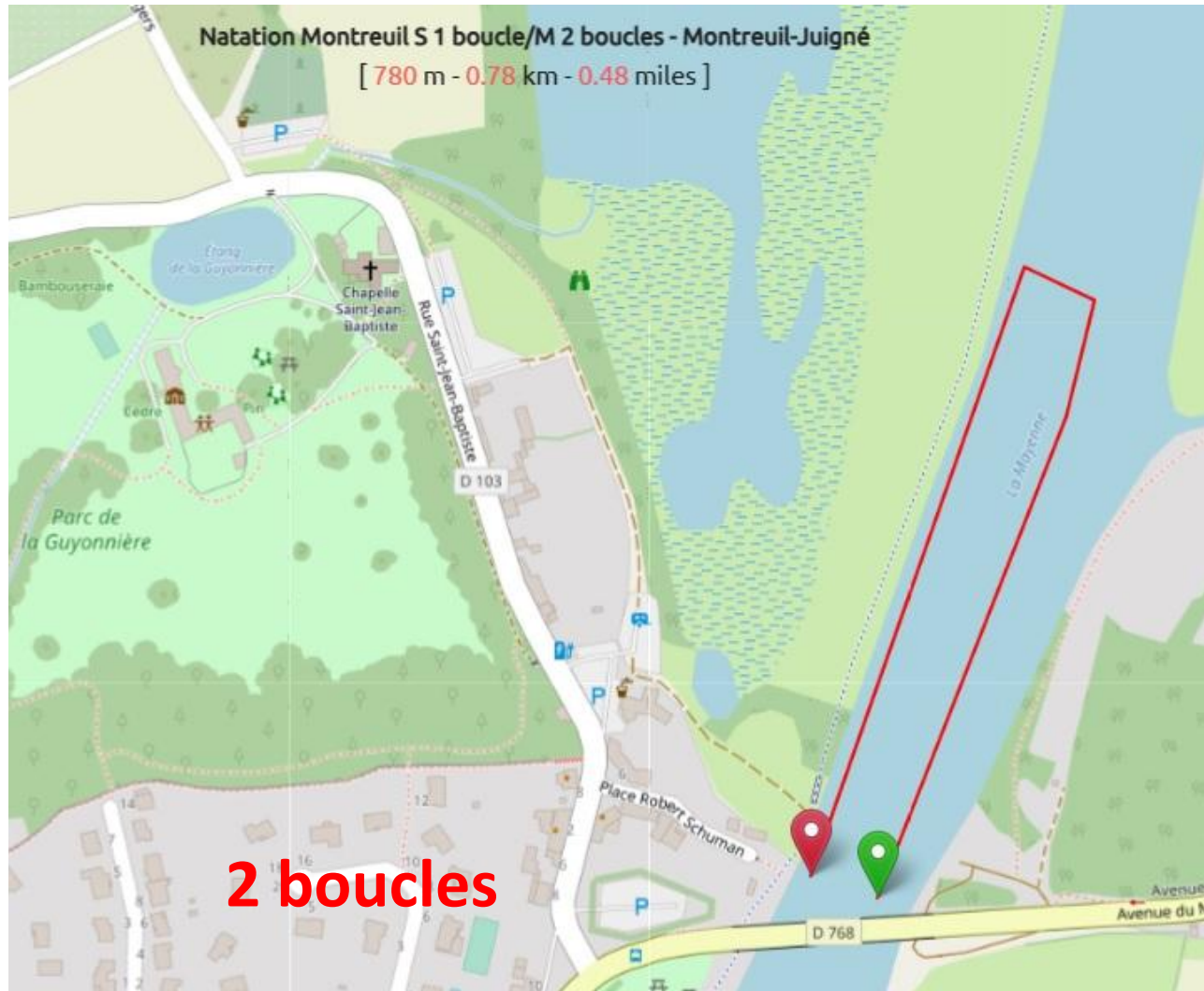
## Public - 300 maxi

> à partir de la catégorie junior

> licenciés et non-licenciés\*

*\*pas besoin de certificat médical : questionnaire santé en ligne*

**Course sans drafting**



## NATATION dans la MAYENNE\*

Entrée et sortie d'eau sur une cale  
bétonnée et moquettée pour  
l'occasion, à proximité immédiate de  
l'aire de transition

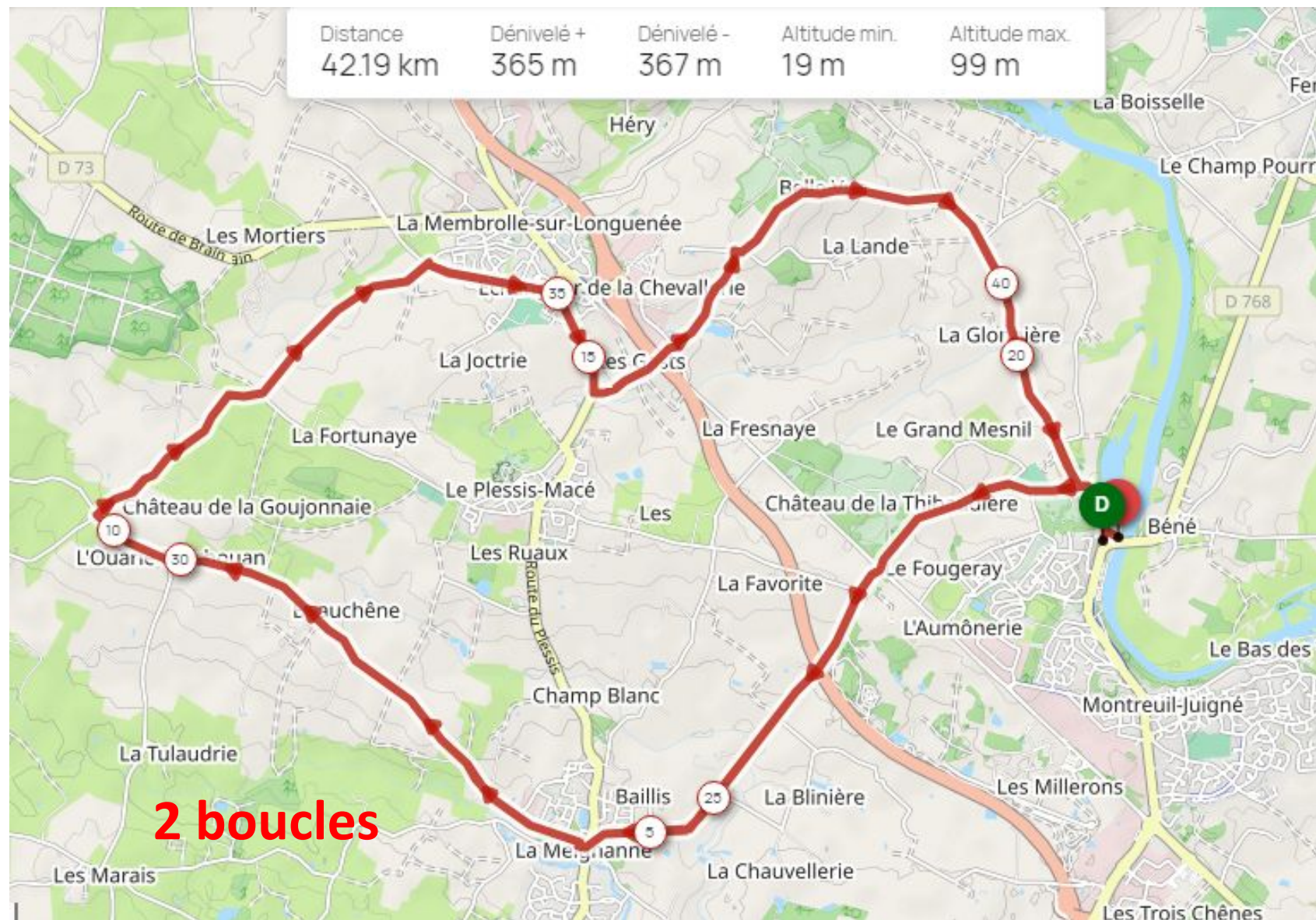
Départ dans l'eau

Départ anticipé des féminines (5')

Deux boucles pour le M (1 pour le S)

\* analyses d'eau effectuées par la laboratoire Inovalys

# PARCOURS VELO - FORMAT M - SANS DRAFTING



2 boucles de 20,5 km sur routes communales et départementales goudronnées.

Fermeture des routes dans le sens contraire de la course, priorité de passage des participants, déviations mises en place.

ASM85 : 1 moto ouvreuse, 1 moto en fermeture, 5 motos arbitres, 1 moto en sécurité supplémentaire.





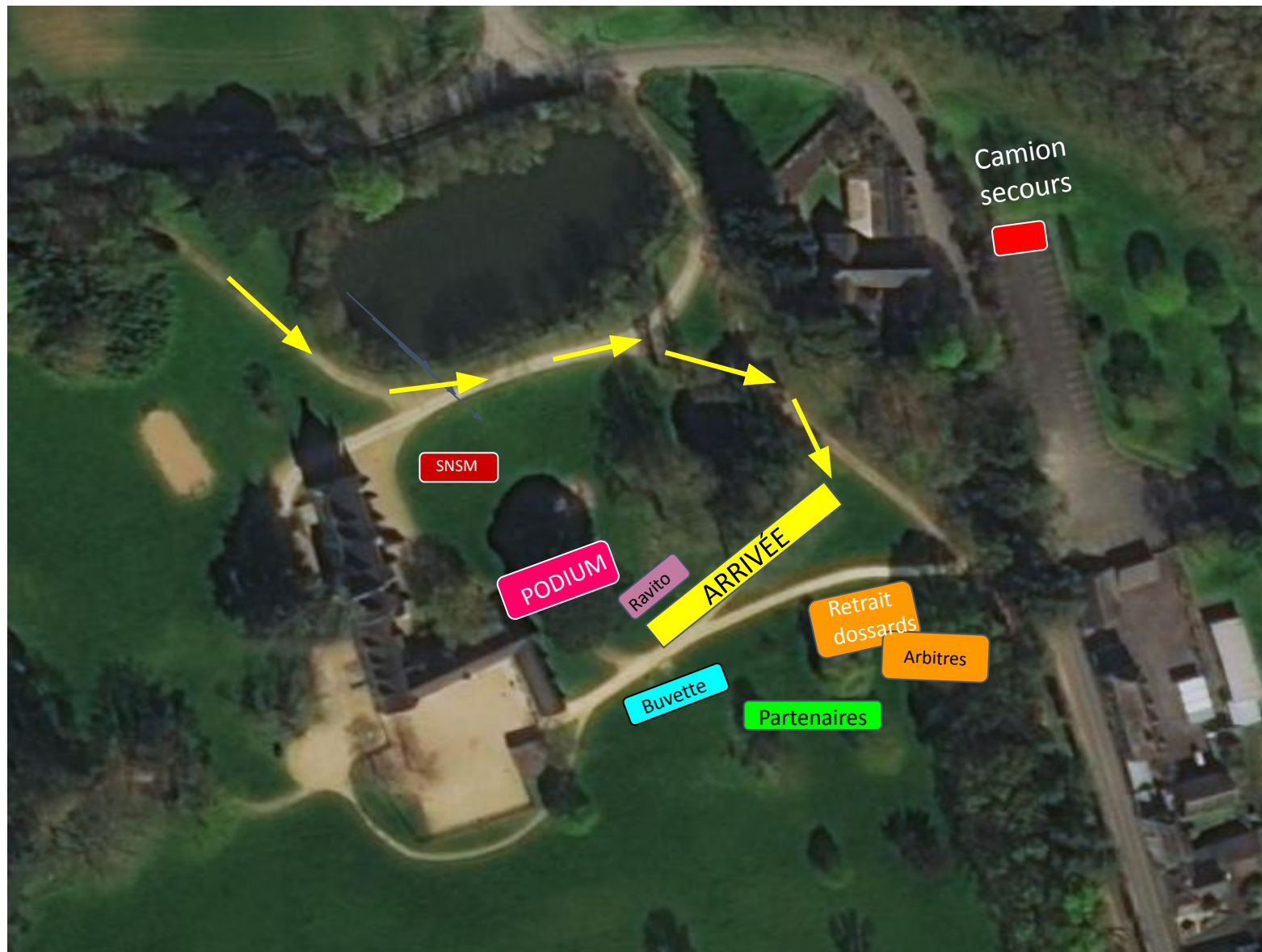
## Course à pied :

1 boucle de 3km sur les sentiers de la Mayenne et dans le parc de la mairie, puis deux boucles dans le parc de la Guyonnière

Terrain souple : falun, bitume

1 ravitaillement eau au 4e km (2 passages)

# ZONE D'ARRIVÉE - PARC DE LA GUYONNIÈRE



Le village d'arrivée se situe dans le parc de la Guyonnière, à Montreuil-Juigné.

**Vous y trouverez :**

- le retrait des dossards
- l'arrivée
- la buvette de Jean-Louis\*
- nos partenaires
- l'accueil des Bénévoles
- le podium
- la tente des arbitres
- les secouristes

\***A la buvette** : sandwichs, frites, saucisses, crêpes, boissons ... CB acceptées

# ZONES DE STATIONNEMENT

Nous vous invitons à prendre vos dispositions pour arriver en avance pour éviter tout stress lié à d'éventuelles difficultés de stationnement ou éloignement de stationnement.



**P1/P4** : Réouverture de la circulation entre le S du matin et le M de l'après-midi (les courses jeunes se déroulant dans l'enceinte du parc) pour partir et/ou accéder aux parkings aux abords du parc, toujours avec sécurisation bénévoles sur la voie publique)

# ILS NOUS ACCOMPAGNENT DANS NOTRE ORGANISATION

---

**nestenn**  
GROUPE D'AGENCES IMMOBILIÈRES

  
**running conseil**

**SPORTeco**  
CYCLE

  
**HYUNDAI**  
**BEAUCOUZÉ**

  
**Crédit Mutuel**

  
**Montreuil Juigné**

  
**Longuenée**  
**en Anjou**

DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE  
**anjou**

  
**RÉGION**  
**PAYS**  
**DE LA LOIRE**

**MAKO**

Gérer vos bénévoles  
  
**Verg.fr**

## CLUB PARTENAIRES :

Novéo Travaux, Appro Utilitaires, L'Accordeur, BDO, Welko, Kominov, Atoll Opticiens, Stonart, Sombat, Super U Andard, Batiplaf, Marolleau Couvertures et Honorance

**ET N'OUBLIEZ PAS QUE SANS EUX, IL N'Y AURAIT PAS DE FÊTE !!**

**MERCI À NOS  
185 BÉNÉVOLES  
PRÉSENTS !!**

Un merci, un sourire, un signe de la main et ils seront comblés !



Tee-shirt : graphisme : Alexandre HEINRY - Floccage : Honorance