



Bienvenue au MMA Triathlon ! Merci d'écouter attentivement ce briefing : plusieurs points importants concernant les limitations de vitesse, les zones neutralisées ainsi que d'autres informations utiles vont vous être communiqués.

Je présenterai d'abord le briefing en français, puis en anglais !

Nous avons plus de 700 triathlètes au départ, ainsi que plus de 150 bénévoles, officiels et membres de l'organisation. Nos athlètes et nos équipes viennent de nombreux pays différents. Merci donc de respecter le fait que notre épreuve est véritablement internationale. Les bénévoles et les officiels sont présents pour vous aider et assurer la sécurité de tous : ils doivent être traités avec respect en toutes circonstances.

- La température de l'eau est de 21.5 degrés à 3 jours de l'épreuve, donc le port de la combinaison néoprène sera sûrement autorisé, mais non obligatoire. La température officielle sera annoncée la matinée de l'épreuve.
- Vous devez porter le bonnet de natation fourni par l'organisation.
- Si vous avez besoin d'aide de la part de l'équipe de sécurité aquatique, mettez-vous sur le dos et levez une main en l'air.
- Assurez-vous d'avoir bien consulté les cartes du parcours natation et d'en connaître le tracé.
- Le temps limite pour la natation est de 25 minutes.

T1 – PREMIÈRE TRANSITION

- À la sortie de l'eau, placez votre équipement de natation dans le sac fourni par l'organisation.
- Mettez votre casque et attachez la jugulaire avant de toucher à votre vélo.
- Votre dossard doit être porté dans le dos.
- Vous ne devez monter sur votre vélo qu'après la ligne de montée, qui sera clairement matérialisée.

PARCOURS VÉLO

Merci de considérer le parcours vélo comme une route ouverte à la circulation. Vous devez respecter toute la signalisation routière ainsi que les autres usagers de la route et les piétons.

Les signaleurs présents sur le parcours sont là pour assurer la sécurité et gérer la circulation ; ils ne sont pas là pour vous assister dans votre course.

Le non-respect du code de la route, le franchissement de la ligne médiane, un dépassement dangereux, le fait de bloquer la circulation ou de dépasser la limitation de vitesse dans une zone neutralisée pourra entraîner une pénalité ou une disqualification.

- À la sortie de T1, traversez le parking puis tournez à droite sur la route principale. Rappel : la route est ouverte à la circulation. Restez sur la droite, sauf lorsque vous dépassez un autre athlète.
- Soyez particulièrement prudents dans le village des Lindarets, où vous rencontrerez de nombreux piétons et des chèvres. Des bénévoles seront présents pour gérer cette section.
- Dans la montée du Joux Verte, restez bien sur la droite de la chaussée. Certaines portions comportent des virages sans visibilité et des véhicules peuvent circuler sur le parcours.
- Au col de Joux Verte, tournez à droite pour entamer la descente. Un signaleur sera présent au niveau de l'intersection.

- Il s'agit d'une descente de montagne technique. Roulez avec prudence, respectez le code de la route et adoptez une vitesse adaptée aux conditions. Tout franchissement de la ligne médiane entraînera une disqualification immédiate.
- Au rond-point en bas de la descente, il y a une sortie à droite. Ralentissez et soyez particulièrement prudents à cette intersection.
- Vous continuerez sur la route, passerez un virage en épingle, puis tournerez à gauche au rond-point.
- Vous monterez ensuite une petite côte. À partir du sommet de cette côte, la section suivante est neutralisée jusqu'à T2.
- La limitation de vitesse dans cette zone neutralisée est de 30 km/h.
- Rappelez-vous que vous n'êtes pas chronométrés pendant cette section.
- Tout excès de vitesse dans cette zone entraînera une disqualification automatique. Les motos ouvreuses rouleront à 30 km/h.
- En raison de ces zones neutralisées, votre classement peut ne pas refléter votre position réelle, selon la vitesse à laquelle vous roulez dans la zone neutralisée par rapport à vos concurrents.
- La barrière horaire vélo est fixée à 15h20. Si vous n'entrez pas dans T2 avant cette heure, vous ne serez pas autorisé à prendre le départ de la course à pied.

T2 – DEUXIÈME TRANSITION

- À votre arrivée à T2, rangez votre vélo sur le rack et sortez votre équipement de course à pied de votre sac.
- Votre dossard doit maintenant être porté sur le devant.

COURSE À PIED

- Vous prendrez ensuite le départ de la course à pied. Vous descendrez la Rue du Bourg, où vous pourrez voir des participants encore à vélo en train de remonter. Restez sur la voie centrale.
- Suivez les indications du parcours pour rejoindre la Vallée de la Manche.
- Le parcours sera clairement balisé à l'aide de drapeaux et de flèches.
- Soyez prudents lors des traversées de routes. Nos bénévoles seront présents pour vous aider.
- Il y aura un ravitaillement au point de demi-tour du parcours S, au kilomètre 2,5 ainsi qu'à la sortie du T2 (uniquement l'eau)
- Les participants du S tourneront vers la piste au niveau de Nyon, tandis que les participants du M continueront sur le chemin le long de la rivière.
- Vous redescendrez ensuite par le chemin et remonterez vers le centre de Morzine pour terminer sur la place de l'Office de Tourisme.

APRÈS LA COURSE

- Vous pourrez récupérer votre vélo et vos sacs entre 14h30 et 16h00 à T2.
- Venez sans sac, muni de votre dossard et de votre bracelet athlète.
- Vous récupérerez d'abord votre vélo, puis vos sacs.
- Les sacs combinaison néoprène et vêtements seront acheminés jusqu'à T2.
- Les podiums auront lieu à 15h30 devant l'Office de Tourisme de Morzine.
- Des massages post-course ainsi qu'un espace récupération seront disponibles, avec une sélection de nourriture et de boissons chaudes et froides.

Je vais maintenant laisser la parole au chef arbitre, qui va vous présenter quelques-unes des règles importantes de l'épreuve.

Bonne course à toutes et à tous !

