



# GUIDE DU DUATHLETE

## DUATHLON PARIS-BOIS DE BOULOGNE

Dimanche 31 mars 2024

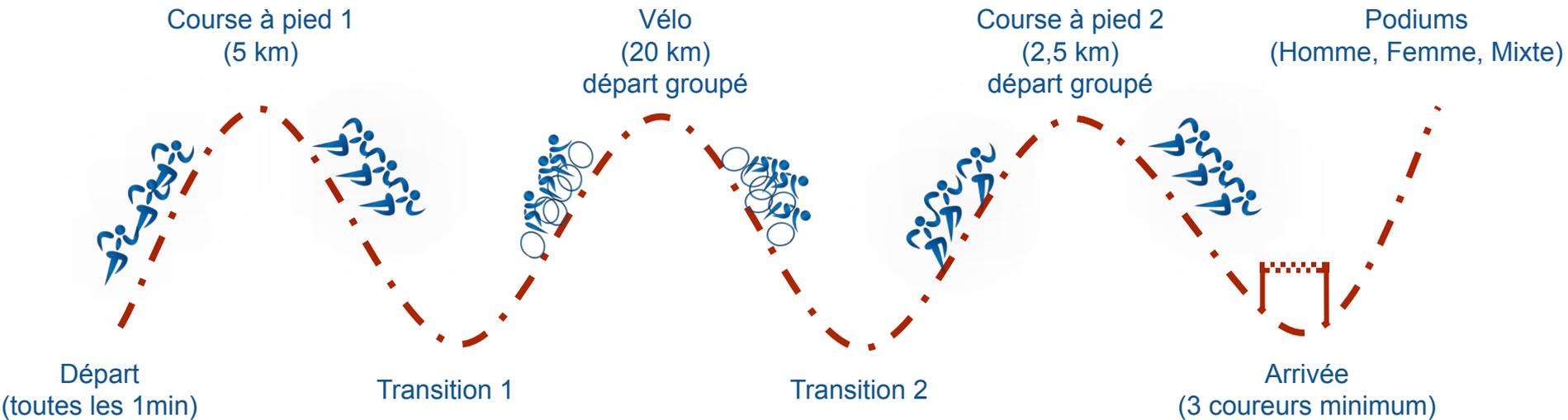
# LE DUATHLON CLM PAR ÉQUIPE, C'EST QUOI ?

## Le détail de l'épreuve :

- L'enchaînement :
  - **5 km** de course à pied
  - **20 km** de vélo
  - **2,5 km** de course à pied
- Tous les membres de l'équipe prennent le départ **en même temps.**
- Les équipes partent les unes après les autres, un départ est donné **toutes les minutes.**
- Pour être classée, une équipe doit franchir la ligne d'arrivée composée d'au moins 3 concurrents.



# LE DÉROULÉ DE LA COURSE



# Horaires

<b>Distribution des dossards</b>	<b>8h30 - 9h30</b>
<b>Ouverture du parc à vélo</b>	<b>8h45</b>
<b>Ouverture des consignes</b>	<b>9h15</b>
<b>Fermeture du parc à vélo</b>	<b>9h45</b>
<b>Briefing OBLIGATOIRE des coureurs</b>	<b>9h45</b>
<b>Premier départ</b>	<b>10h00</b>
<b>Dernier départ</b>	<b>11h05</b>
<b>Dernière arrivée</b>	<b>12h15</b>
<b>Podium</b>	<b>12h30</b>

# SE RENDRE AU DÉPART

Départ : 5 avenue de Saint-Cloud, 75016 PARIS



## Transport en commun :

- Bus 123 & 241, arrêt Gambetta (à 100m du départ)
- Métro ligne 10, station Boulogne Jean Jaurès (à 900m du départ)



## Voiture personnelle :

- Privilégier le covoiturage
- Stationnement possible sur l'avenue de la Porte d'Auteuil et dans les rues adjacentes (voie publique)

# RETRAIT DES DOSSARDS

Les dossards seront remis dans la Boutique "Allure Marathon" à Boulogne - Billancourt du jeudi 28 mars au samedi 30 mars de 10:30 à 19:00.

Un seul membre de l'équipe peut venir récupérer l'enveloppe contenant son dossard et celui de ses coéquipiers. L'enveloppe vous sera remise uniquement sur présentation d'une pièce d'identité.

Pour les retardataires, vous pourrez également retirer votre dossard le jour de la course à partir de 8h30 à la tente accueil du village de l'épreuve.



# Check-list matériel

## OBLIGATOIRE

- Casque
- Vélo homologué
- Ceinture porte dossard
- Trifonction (ou t-shirt) de la même couleur pour tous les membres d'une équipe
- Chaussure de running

## INTERDIT

- Téléphone
- Ecouteurs
- Vélo fixie (sans frein)
- Assistance électrique

## RECOMMANDÉ

- Lunettes de vélo
- Bidon
- Petites collations (Barres/gels)
- Gants
- Veste de pluie
- Casquette
- Crème solaire (même fin mars !)

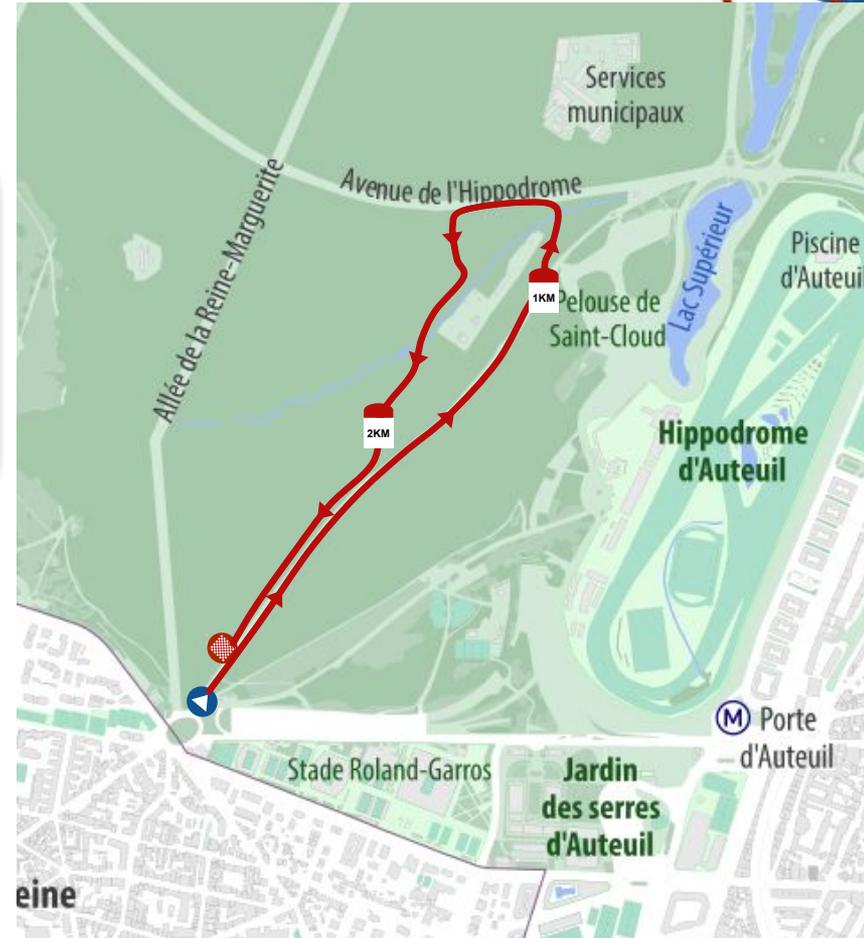
# PARCOURS

- Parcours vélo
- Parcours course à pied
- Zone de transition
- Montée/descente vélo
- Départ
- Arrivée



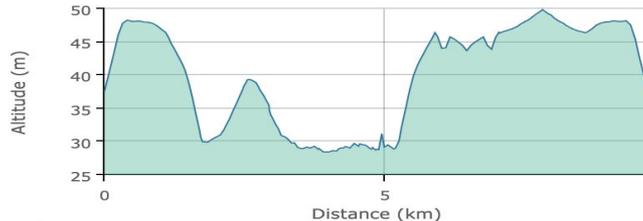
# PARCOURS COURSE À PIED

- Boucle de 2,5 Km :
  - CAP 1 : 2 boucles à réaliser
  - CAP 2 : 1 boucle
- Parcours sur route
- Tous les membres de l'équipe réalisent le parcours ensemble

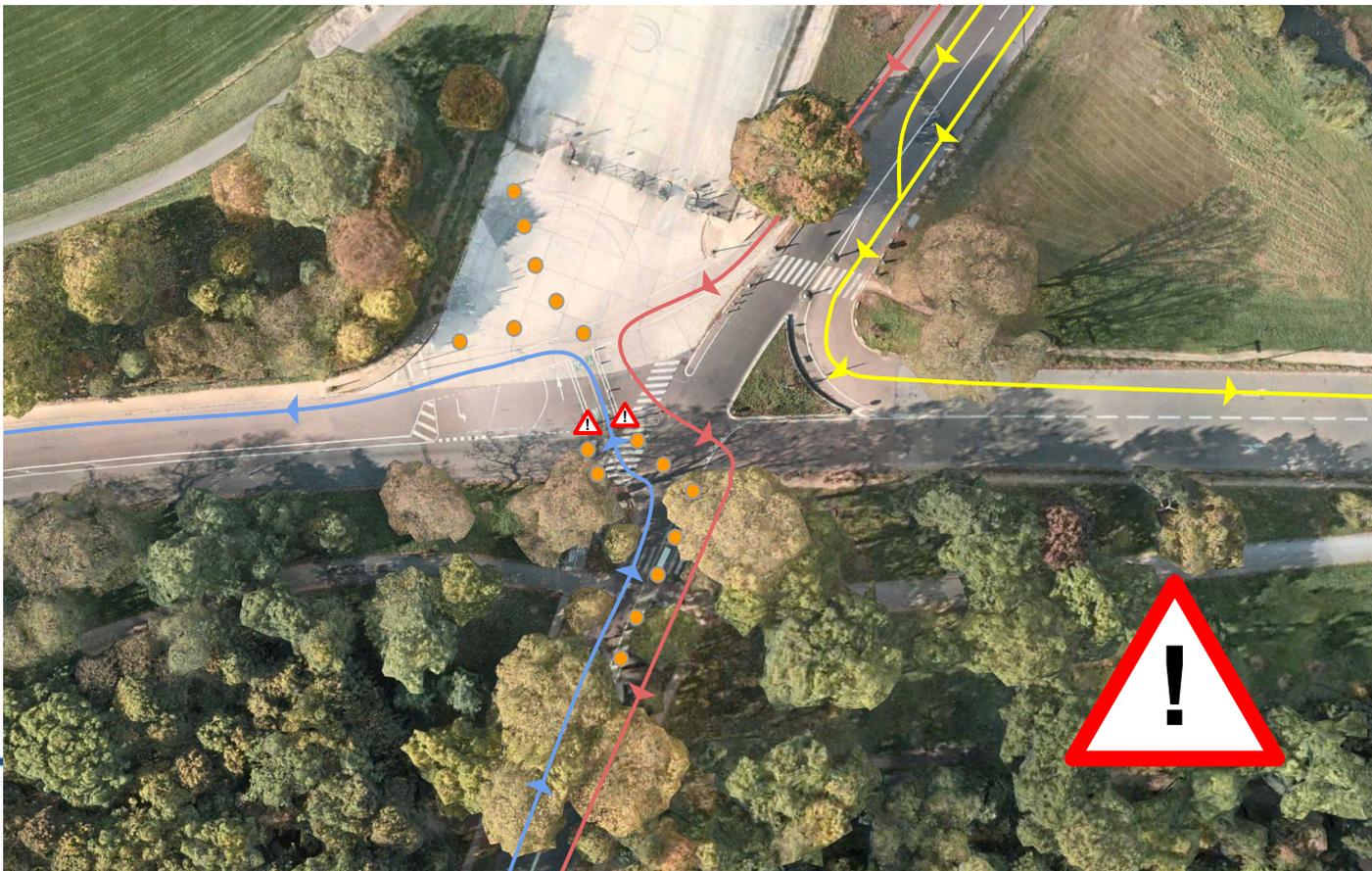


# PARCOURS VÉLO

- Boucle de 10 Km à réaliser 2 fois
- Parcours sur routes
- Tous les membres de l'équipe réalisent le parcours vélo ensemble
- Dossard porté dans le dos
- Drafting inter-équipe interdit
- Attention le parcours s'effectue dans le sens horaire, il faut donc **rouler à gauche** !



# Parcours vélo (Entrée/sortie anneau cyclable)

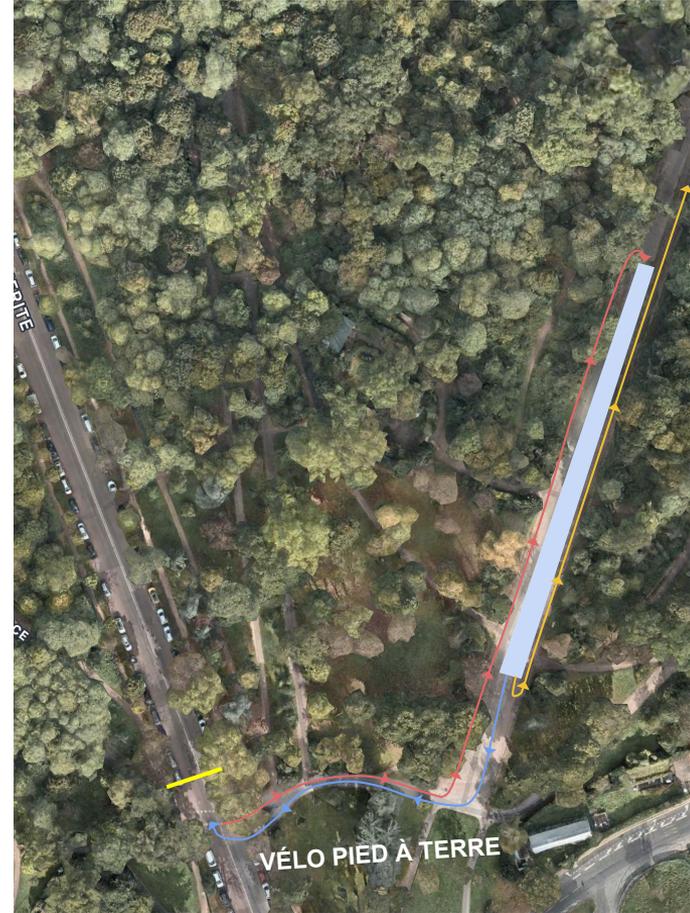


-  Aller Vélo
-  Retour vélo
-  Flux voiture

Attention, l'anneau cyclable  
n'est pas fermé à la  
circulation des autres  
cyclistes

# Zone de transition

- Une barre du parc à vélo (5 places) est attribuée par équipe en fonction de votre numéro de dossard.
- Vous pouvez déposer votre vélo dans le parc de 8h45 à 9h45. Après la course, le parc ouvrira dès que la dernière équipe sera sortie de la zone de transition.
- Les coureurs ont l'obligation de tenir leur vélo à la main dans la zone de transition. Les concurrents ne peuvent en aucun cas monter sur leur vélo au sein de cette zone sous peine de sanctions par les arbitres.
- A la sortie de l'air de transition, une zone de regroupement est matérialisée. Vous devez attendre le signal des arbitres avant de poursuivre. Vous devez être trois minimum et les concurrents retardés ne pourront pas s'élancer sur la suite de la course.



# Zone de transition



# Arrivée

Coordonnées : 48°51'01.6"N 2°14'40.8"E



Arrivée



Retour Course à pied 1



Départ course à pied 1 & 2



Retour vélo



1 : Tente chrono  
2 : Tente ravitaillement



Arche d'arrivée



# Village



Différents services s'offriront à vous sur notre village :



Une tente accueil pour toute question



Des consignes pour déposer vos affaires le temps de la course



Un foodtruck pour vous restaurer avant et après l'effort



Le showroom de notre partenaire Ciklet (une surprise vous y attend !)



# Village



Tentes :

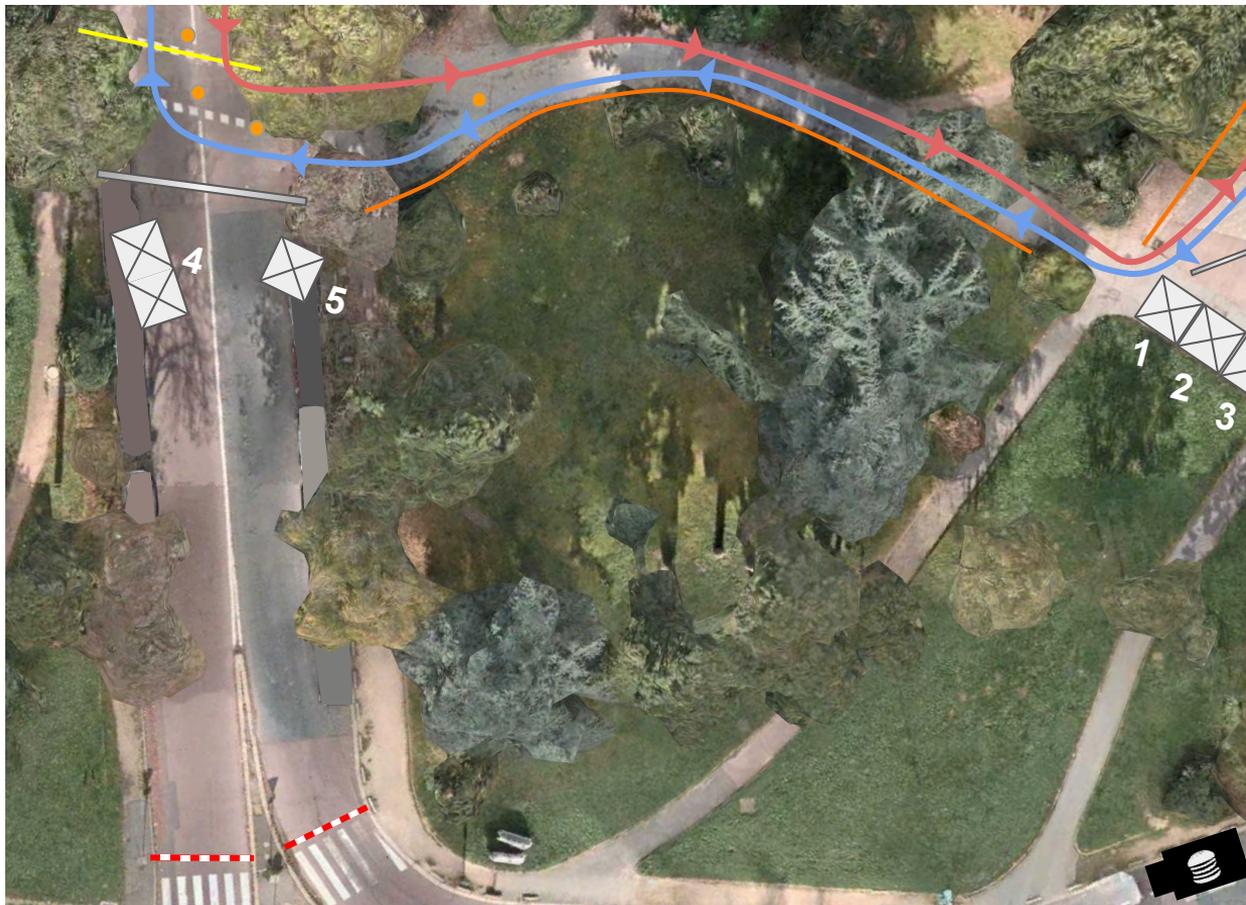
1. Accueil
2. Logistique
3. Arbitres
4. 2 tentes consignes
5. Tente Ciklet



Foodtruck



Ligne de descente vélo



# Consignes

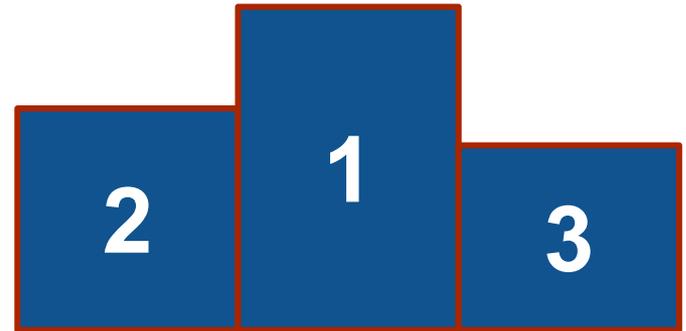
- Le jour de l'épreuve, une consigne sera à disposition de toutes les équipes
- Une étiquette à coller sur votre sac vous sera distribuée lors de la remise des dossards
- Le dépôt de vos sacs sera possible dès 9h15



# Podium

Seront récompensés :

- ★ Les 3 premières équipes femmes
- ★ Les 3 premières équipes homme
- ★ Les 3 premières équipes mixte
- Pas de classements par catégorie d'âge



# UN ÉVÉNEMENT ÉCORESPONSABLE

- Ravitaillement 100% bio
- Aucune bouteille en plastique, nous utilisons l'eau potable du réseau Eau de Paris
- **Interdiction** de jeter des déchets sur le parcours (tout concurrent pris à jeter ses déchets pendant la course sera exclu)



# Partenaires

Nous remercions nos partenaires privés :



Allure Marathon

Boutique spécialisée running  
8bis Av. Jean-Baptiste Clément,  
Boulogne-Billancourt



Ciklet

Vélos reconditionnés  
109 Bd Davout, 75020 Paris



Chocolaterie Keiflin

Artisan chocolatier  
48 Rue Barthelemy Danjou,  
92100 Boulogne-Billancourt



Queues de Cerises

Supermarché 100% Bio  
21 Av. Jean Baptiste Clément,  
92100 Boulogne-Billancourt

Ainsi que notre partenaire institutionnel :





# Contact

[duathlon@triathlon.paris](mailto:duathlon@triathlon.paris)

