

**ZONE 3**

**CHTRIMAN GRAVELINES**

**01 & 02 JUILLET 2017**



**TRIATHLON / DUATHLON**

Triathlon  
XXL / L / S / XS / Jeunes (1, 2, 3)

Duathlon  
L / S

Un programme pour une sortie club

Encore une création [www.creamcom.fr](http://www.creamcom.fr) !  
Photos © Pierre Berthemin

**INFORMATIONS / INSCRIPTIONS [www.chtriman.com](http://www.chtriman.com)**

***Livret d'accueil***



# Nos partenaires





[www.smartathlete.eu](http://www.smartathlete.eu)

# ZONE3





## *Le mot du Président du Conseil Régional*



On connaît Gravelines pour sa cité fortifiée, son musée du dessin et de l'estampe originale, unique en France. On la connaît aussi pour son traditionnel Chtriman triathlon, devenu le rendez-vous des amateurs de la discipline. La recette de ce succès renouvelé à chaque édition et dont la Région Hauts-de-France est un fidèle partenaire : une compétition qui fédère des sportives et sportifs de plusieurs pays européens, voire d'outre-Atlantique, des épreuves très variées et adaptées à tous les niveaux, et une volonté forte de s'ouvrir au plus grand nombre, à l'image de ce mini triathlon auquel des jeunes de 6 à 13 ans peuvent participer. Du sport pour tous, généreux et convivial, qui a su trouver son public puisque plus de 5000 spectateurs y assistent chaque année. Félicitons la ligue régionale de triathlon et les nombreux bénévoles qui contribuent à la réussite de cette manifestation et au rayonnement de ce sport au-delà des frontières des Hauts-de-France.

Beau Chtriman à tous,

**Xavier Bertrand**  
Président de la Région Hauts-de-France

## *Le mot du Président du Conseil Départemental*



Les 1<sup>er</sup> et 2 juillet prochains, Gravelines sera de nouveau le théâtre d'un formidable rassemblement avec près de 2 000 compétiteurs qui affronteront non seulement le chronomètre mais aussi les éléments naturels météorologiques pour être « finisher » d'une épreuve du Chtriman 2017.

Je remercie Monsieur Jean-Michel Buniet, Président du comité d'organisation du Chtriman, et Monsieur Christophe Legrand, Président du comité départemental nord de triathlon, pour avoir permis l'inscription de ces journées au calendrier fédéral.

Bravo à l'ensemble des techniciens et félicitations aux bénévoles, arbitres, juges, assistants sécurité et signaleurs pour leur participation à l'ensemble des épreuves que compte le Chtriman et permet notamment aux sportives et sportifs de relever un challenge.

Je rappelle que le Conseil départemental du Nord est non seulement partenaire volontaire de ce regroupement des 1<sup>er</sup> et 2 juillet et du triathlon nordiste dans son ensemble mais aussi et surtout que la collectivité que je préside a joué un rôle prépondérant en soutenant la construction de ce bassin international d'aviron.

Je remercie également Dany Wattebled, Conseiller départemental Délégué aux sports, qui sait mobiliser l'assemblée délibérante du Département du Nord en vue d'aider les nombreux dirigeants bénévoles, tous sports confondus, pour organiser des compétitions sportives.

**Jean-René LECERF**  
Président du Conseil départemental du Nord

## ***Le mot du Maire de Gravelines***



Cher(e)s ami(e)s sportifs,

La ville de Gravelines et le PAarc des Rives de l'Aa sont heureux d'accueillir une nouvelle fois, ces 1er et 2 juillet, le Chtriman.

Il faut dire que le PAarc est un site idéal pour l'organisation de cette compétition, tant pour les épreuves aquatiques, avec son stade nautique olympique Albert Denvers, que pour la pratique du vélo et de la course à pied de par sa situation géographique.

Fort du succès des éditions précédentes, le Chtriman 2017 devrait réunir près de 2000 participants de tout niveau et, nous l'espérons, plus de 5000 spectateurs venus applaudir les athlètes et découvrir cette discipline spectaculaire.

taculaire.

Je souhaite remercier vivement les volontaires, et leurs partenaires, mobilisés pour faire de ce rendez-vous une étape importante de la vie sportive de notre ville, basée sur l'esprit sportif, ludique et citoyen.

Bon courage à toutes et à tous, au plaisir de vous croiser dans notre belle ville de Gravelines ou sur le PAarc.

Vive le sport à Gravelines

**Bertrand RINGOT**  
**Maire de Gravelines**  
**Conseiller département du Nord**

## ***Le mot du Président de la CUD***



Entre mer et canaux, plages et ports, le territoire dunkerquois entretient une relation forte avec le nautisme (Départ du Tour de France à la voile, soutien aux clubs de l'agglomération et lieux de pratique et de découverte), le cyclisme (départ et arrivée des Quatre Jours de Dunkerque – Tour des Hauts de France) et l'athlétisme (matérialisé par la présence de nombreux clubs dans l'agglomération). Praticants, bénévoles, spectateurs, de nombreux habitants de notre littoral

rivalisent d'initiatives pour offrir à tous des moments d'émotions et de convivialité. Une énergie qui s'appuie sur de nombreuses infrastructures de qualité, financées par la Communauté urbaine et les communes de l'agglomération dunkerquoise.

Ce premier week-end de juillet prévoit de nombreuses épreuves, sur petites comme longues distances, avec l'ambition de permettre à tous de pratiquer ce sport complet qu'est le triathlon. Ces deux journées de courses intenses, au cours desquelles sont attendus plus de 1800 concurrents encouragés par plus de 5000 spectateurs, permettront de faire connaître et rayonner notre territoire, grâce à l'investissement de quelques 400 bénévoles.

Alors rendez-vous au PAarc des Rives de l'Aa pour vibrer et partager la passion du sport !

**Patrice Vergriete**  
**Président de la Communauté Urbaine de Dunkerque**  
**Maire de Dunkerque**





Samedi 1 Juillet 2017



**14h00** : Départ du Chtri S et Dua S - Vague féminine

**14h05** : Départ du Chtri S et Dua S

**16h20** : Départ du Chtri XS - Vague féminine

**16h25** : Départ du Chtri XS

**18h00** : Départ du Chtri Jeunes 3 - 10/13 ans

**18h50** : Départ du Chtri Jeunes 2 - 8/9 ans

**19h10** : Départ du Chtri Jeunes 1 - 6/7 ans

Dimanche 2 Juillet 2017



**07h00** : Départ du Chtriman 226

**12h00** : Départ du Chtriman 113 et du Duathlon 111

**15h30** : Arrivée estimée du 1er Duathlon 111

**15h50** : Arrivée estimée du 1er Chtriman 113

**16h00** : Arrivée estimée du 1er Chtriman 226

**22h30** : Arrivée estimée du dernier Chtriman 226

# Chtri Jeunes - Samedi 1er Juillet

	6/7 ans	8/9 ans	10/13 ans
<b>Départ</b>	19h10	18h50	18h00
<b>Retrait des dossards</b>	11h00-17h30		
<b>Ouverture / fermeture parc</b>	16h10 – 19h00	16h10 – 18h40	16h10 – 17h 50
<b>Podium</b>	19h30		
	 50 m  1000 m  500 m	 100 m  2000 m  1000 m	 200 m  5000 m  1800 m

## Jeunes 1 (6/7ans)



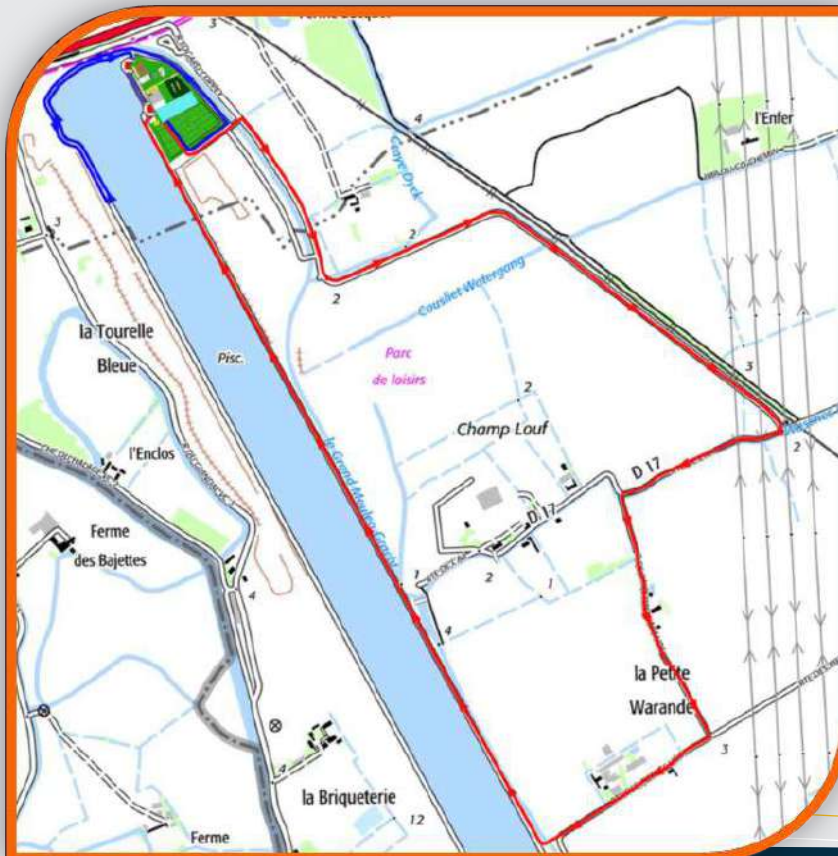


# Chtri Jeunes - Samedi 1er Juillet

## Jeunes 2 (8/9 ans)



## Jeunes 3 (10/13 ans)



### Ravitaillement final :

- Liquide : eau – coca
- Solide : pains au lait – fruits frais – fruits secs – sucre – gâteaux salés – compotes de fruits – salades de fruits



# aptonia

SPÉCIALISTE DE LA NUTRITION ET DE LA  
RÉCUPÉRATION DU SPORTIF

**ENSEMBLE FAISONS LE CHTRIMAN**

Faites le Chtriman avec les produits Aptonia !  
Vous êtes triathlète ou débutant et vous avez besoin  
d'être endurant ? Nos produits sont testés et approuvés  
par nos triathlètes.



Iso / Iso+



Sans Gluten



Barres de protéines




Récupération

Venez nous rencontrer, tester et déguster nos produits sur  
le stand au Chtriman. Toute notre équipe sera présente :  
Chefs de Produit, Designers, Ingénieurs ...

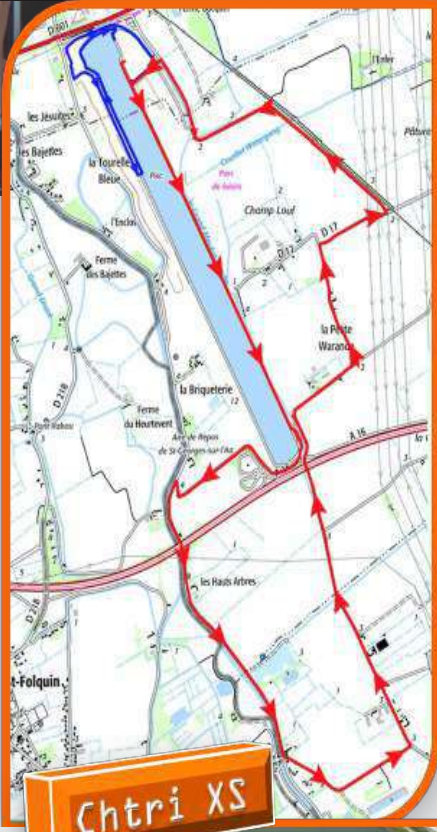
**DECATHLON**

# Chtri XS, Chtri S Duathlon S

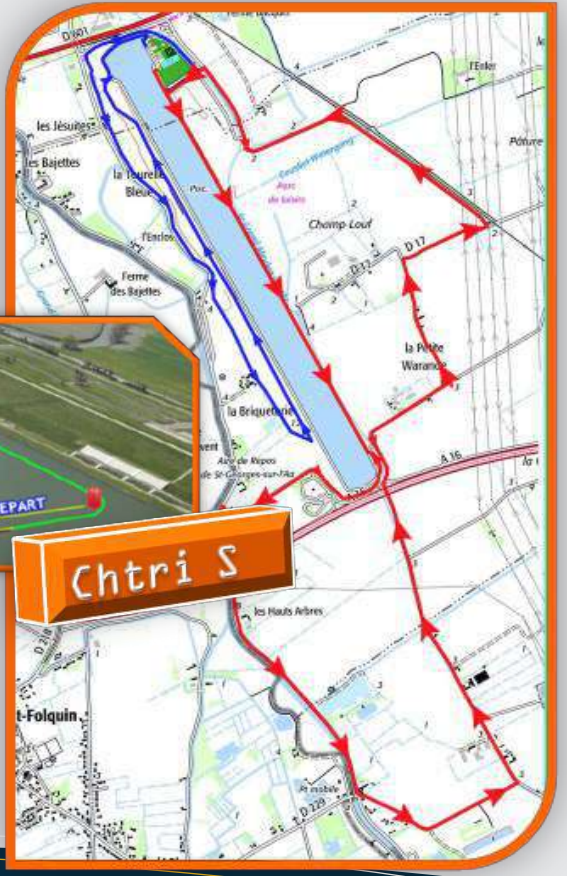
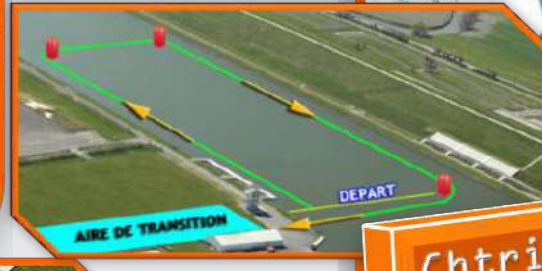
	Chtri XS	Chtri S / Dua S
<b>Départ</b>	♀ 16h20 - 16h25 ♂	♀ 14H00 - 14H05 ♂
<b>Retrait des dossards</b>	11h00 - 15h45	11h00 - 13h30
<b>Ouverture / fermeture parc</b>	14h40 - 15h55	12h30 - 13h40
<b>Podium</b>	19h30	16h00

 400 m  
 10 km  
 2,5 km

 750 m     2,5 km  
 20 km     20 km  
 5 km     5 km



**Chtri XS**



**Chtri S**



**Ravitaillement final :**  
 Liquide : eau – coca Solide : pains au lait – fruits frais – fruits secs – sucre  
 gâteaux salés – compotes de fruits – salades de fruits



# *Chtri XS, Chtri S Duathlon S*

Le Zone 3 - Chtriman Gravelines respecte le règlement fédéral édité par le FFTri que vous pouvez consulter ici :

<http://www.fftri.com/reglementation-sportive>

**Un briefing de course sera réalisé 15 min avant le départ !**

- **Dossard**

Trois points d'attache sont nécessaires pour le dossard.

Il doit être visible lors de la partie vélo (dans le dos) et sur la partie course à pied (placé devant).

Nous vous conseillons d'utiliser une ceinture.

Si vous n'avez pas de ceinture, nous tolérerons exceptionnellement le port du dossard sur le devant lors de la partie vélo et de la partie course à pied.

- **Natation**

Le port de la combinaison est obligatoire lorsque la température de l'eau est inférieure à 16°C, facultatif entre 16 et 24°C et interdit au-dessus de 24°C. La nudité est strictement interdite. Le changement de vêtements, s'il y a lieu, doit se faire à l'abri des regards dans les tentes prévues à cet effet.

- **Vélo**

Le port du casque est obligatoire.

Le Drafting est autorisé, les routes seront fermées à la circulation.

Les vélos de contre la montre sont interdits.

Les prolongateurs ne doivent pas dépasser la ligne créée par les points les plus en avant des leviers de freins. L'accompagnement et l'assistance sont interdits

- **Course à pied**

Le jet de déchet est interdit en dehors de la zone de propreté située au ravitaillement au pied de la butte.



# LE PAARC

**UN SITE EXCEPTIONNEL**

**COMBINANT SPORTS, LOISIRS ET NATURE**

## **VOS PROMENADES SÉCURISÉES EN TOUTE LIBERTÉ :**

Le PAarc offre 175 hectares de nature et d'eau, plus de 15 km de chemins pour s'évader en pratiquant son activité favorite (Roller, vélo, promenade, jogging, skike...) !

Les 5 km de pistes macadamisées permettent également aux plus petits de découvrir le vélo, la trottinette ou le roller en toute sécurité.

## **UNE BASE D'ENTRAÎNEMENT DE HAUT NIVEAU :**

Au cœur de l'Europe, un stade nautique et de compétition pour l'aviron, le canoë kayak, la nage en eau libre et le triathlon

## **À PARTIR DU 10 JUIN, DES ACTIVITÉS FUN ET LUDIQUES À VOLONTÉ !**

Balades guidées nature, tyrolienne, structures gonflables, water roller, pass multi-activités, locations nautiques et terrestres, séances encadrées :  
des activités pour tout âge et tout type de public (individuel, groupe, entreprise)





## LES ACTIVITÉS POUR TOUTE LA FAMILLE

DE RETOUR EN JUIN 2017

UN MAXIMUM  
D'ACTIVITÉS  
POUR 5 OU 8 €  
SEULEMENT !

### LE PASS'PAARC

DÉCOUVERTE 2 h  
5 € par pers.

Kid's PAarc : 20 min  
Water Roller : 10 min  
Paddler : 10 min  
Vélo : 30 min  
Pédalo : 20 min

FAMILLE 1/2 JOURNÉE  
8 € par pers.

Kid's PAarc : 20 min  
Water Roller : 10 min  
Paddler : 10 min  
Vélo : 30 min  
Pédalo : 30 min  
Rosalie : 30 min (4 ou 2 places)  
Kayak : 30 min (1 ou 2 places)



**NOUVEAU!**

**VENEZ DESCENDRE LA COLLINE  
DE L'AA EN TYROLIENNE!  
A PARTIR DE 3,00€!!**





# Chtriman 226 - Chtriman 113 et Dua 111

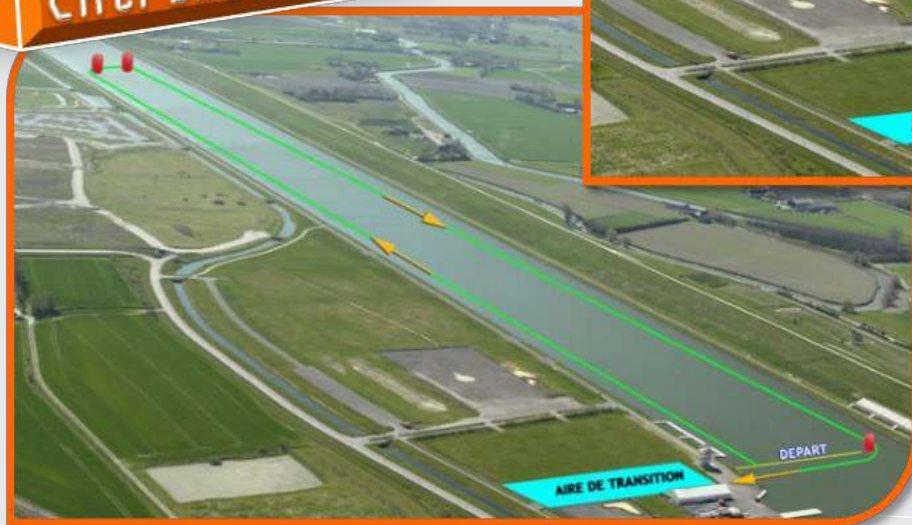


	Chtriman 113/ Dua 111	Chtriman 226
<b>Départ</b>	<b>12h00</b>	<b>07h00</b>
<b><u>Retrait des dossards</u></b>	16h00- 19h00 le samedi 08h10 - 10h40	16h00- 19h00 le samedi 05h10 - 06h20
<b><u>Ouverture / fermeture parc</u></b>	09h00 - 11h30	05h00 - 06h40
<b><u>Briefing</u></b>	19h00 le samedi	19h00 le samedi
<b><u>Podium</u></b>	18h30	20h00
	1900 m     10 km 90 km     90 km 21 km     10,5 km	3800 m <b>09h00</b> 180 km <b>16h00</b> 42 km <b>20h30</b> Temps limite

## Natation

Chtri 113 : 1 tour

Chtri 226 : 1 tour



**Ravitaillement à la sortie de l'eau :**  
**Eau—Coca Cola**  
**Thé—Sucre**



# Chtriman 226 - Chtriman 113 et Dua 111

## Vélo



Parcours de 45 km

Chtri 113 : 2 tours

Chtri 226 : 4 tours

2 Ravitaillements

Liquide : eau, Coca

Energie : Barres énergétiques,  
gels énergétiques et boissons  
isotoniques **aptonia**

Solide : Fruits frais, sucre

Sac ravito perso 226  
(ravito 2)

Ravit<sup>t</sup> 1



# Chtriman 226 - Chtriman 113 et Dua 111



## Course à pied

Parcours de 10 km

Chtri 113 : 2 tours

Chtri 226 : 4 tours

### 4 Ravitaillements

**Liquide** : eau, Coca, eau pétillante

**Energie** : barres énergétiques, gels énergétiques

***aptonia***

**Solide** : fruits frais, fruits secs, gâteaux salés, sucre

Sac ravito perso 226  
(ravito 1)





# Duathlon 111, Chtriman 113 et 226

Le Zone 3 - Chtriman Gravelines respecte le règlement fédéral édité par le FFTri que vous pouvez consulter ici :

<http://www.fftri.com/reglementation-sportive>

**Un briefing de course sera réalisé le samedi à 19h00 !**

- **Dossard**

Trois points d'attache sont nécessaires pour le dossard.

- **Drafting Interdit**

Vous devez vous tenir au moins 12 mètres derrière le vélo qui vous précède.

- **Respecter le code de la route**

Rouler à droite, ne pas franchir les lignes blanches continues, sauf indications contraires des bénévoles ou des forces de l'ordre. Les routes ne sont pas fermées à la circulation automobile. Les routes étroites seront mises en sens unique.

- **L'accompagnement et l'assistance sont interdits**

- **Le jet de déchet est interdit en dehors des zones de propreté situées sur l'ensemble des ravitaillements**

Si vous ne respectez pas le règlement, vous serez pénalisé par un arbitre qui :

- Siffle
- Cite le N° de dossard
- Montre le carton
  - Carton jaune : Remise en conformité
  - Carton bleu : Pénalité (Drafting) 4 min sur le 113 et 6 min sur le 226
  - Carton rouge : Disqualification

Si vous avez reçu un carton bleu, présentez-vous aux arbitres à la penalty box située dans le premier kilomètre sur le parcours pédestre.

C'est à vous de vous présenter à l'arbitre pour votre pénalité.

# Plan d'accès/Plan of access



## En provenance de Lille et de Dunkerque

- Autoroute A25, suivre Calais, puis Autoroute A16 sortie 52B (Bourbourg/Gravelines)
- A la sortie, direction Gravelines et continuer sur la D11 (sur 4,3 km)
  - Au rond point, prendre à gauche direction PArc des rives de l'Aa sur la D601 ( sur 1,6km)
  - Sur la gauche se trouve le PArc des rives de l'Aa  
Tourner à gauche pour y accéder

## En provenance de Calais

- Autoroute A26, suivre Dunkerque puis Autoroute A16 sortie 52 (Bourbourg/Gravelines)
- Au Stop de la sortie 52, prenez à gauche direction Gravelines et continuer sur la D11 (sur 4.3km)



# Parkings

## Nombres de places / parkings

N°1 : 30 places

N°2 : 200 places

N°3 : 150 places

N°4 : 150 places

N°5 : 140 places

N°6 : 70 places



### Samedi :

- Les véhicules sont garés du N°1 au N°6.
- La sortie des véhicules des P2 ainsi que P5 sera difficile de 14h à 18h, des possibilités de sorties seront offertes entre les courses.
- La difficulté pour se garer se situera entre 16h et 18h quand les 1800 inscrits seront sur place

### Dimanche :

- Les véhicules sont garés du N°1 au N°6.
- La sortie des véhicules des P2 ainsi que P5 sera difficile sur la journée de dimanche en raison du passage des participants.

# Plan du site



## Restauration sur place :

### **Samedi :**

Food Truck Bella Pasta

### **Dimanche :**

Friterie SENSAS

### **Durant tout le week-end :**

Boissons

Sandwiches

Croque monsieur

Panini Nutella

## Pasta Party le Samedi soir :



L'option doit avoir été achetée en ligne

Pour rappel, la Pasta party a lieu samedi 1er juillet à partir de 20h00 (SPORTICA – Place du Polder – GRAVELINES à 4km du PAarc), la Pasta Party sera servie de 20h00 à 21h30

**Coordonnées GPS : 50.99814,2.124201**



# Les précédents vainqueurs - 2016

## Ch'triMan 226



Emilie Lacourt (B) – 12h31



Hans Van Den Bouverie (B) – 09h06

## Ch'triMan 113



Inge Roelandt (B) – 04h57



Antoine Perche – 04h10

## Duathlon 111



Bénédicte Blanc – 04h43



Stéphane De Paula (B) – 03h50



**ZONE3**

# CHTRIMAN GRAVELINES

01 & 02 JUILLET 2017

*Merci à tous !*

*Participants*

*Bénévoles*

*Partenaires*

*Spectateurs !!*

*Rendez-vous en 2018*

*Pour la 7ème édition !*

IMPRIMÉ PAR

**SAXOPRINT**

