

Le Triathlon made in Flandres

30 JUIN / 1^{er} JUILLET 2018



Un programme pour tous : familles, clubs
> Triathlons XXL / L / S / XS / Jeunes > Duathlon L



Encore une création www.chtriman.com.fr - Photos : Jessy Rasko

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS www.chtriman.com



LIVRET D'ACCUEIL



CHEZ NOUS, VOUS ÊTES PLUS QU'UN CLIENT : VOUS ÊTES UN CLIENT SOCIÉTAIRE ET NOS CONSEILLERS NE SONT PAS COMMISSIONNÉS.

Gravelines : 12, rue Pasteur

Loon-Plage : 5, rue Georges Pompidou



Appelez-nous

0 820 047 047

Service 0,12 €/min + prix appel



Connectez-vous sur **cmne.fr**

Suivez-nous !



Le Crédit Mutuel, banque coopérative qui appartient à ses clients-sociétaires.

SOMMAIRE



SOMMAIRE	2
PARTENAIRES	3
LA PAROLE AUX ELUS	5
DEROULEMENT GENERAL	8
PLAN DU SITE	9
CHECKLIST, INFOS	10
CHTRI JEUNES	13
CHTRI S ET XS	14
CHTRIMAN 113 226 ET DUA 111	17
RAVITAILLEMENTS	20
ACCES ET PARKINGS	22
FEED-BACK	23
REGLEMENT	24
RAPPEL	25



NOS PARTENAIRES



#Chtriman2018



Chtriman Gravelines



www.chtriman.com

3



EAU
54%



GÉNIE CIVIL
15%



SERVICES
4%



TÉLÉCOMS
15%



ÉNERGIE
12%

La SADE s'inscrit dans une logique de responsabilité environnementale, économique, commerciale, sociale et sociétale. Elle cultive un développement rentable et durable, respectueux de ses clients, de ses collaborateurs et de ses fournisseurs.

Elle recherche en permanence, à limiter l'impact de ses chantiers avec des alternatives plus respectueuses de l'environnement : économie de consommation de matières premières ; réduction des pollutions en gaz à effet de serre, en bruit et en poussières ; minimisation de la gêne occasionnée aux riverains supportant des travaux pourtant nécessaires.



Mr Didier LEMAIRE, Directeur d'agence
5 Rue Louis Blanqui - 59760 Grande Synthe
tél : 03 28 25 90 90
www.sade-cgth.fr



LE MOT DU PRESIDENT DU CONSEIL REGIONAL

Les triathlètes ne s'y trompent pas en participant au Chtriman de Gravelines. Il est devenu une référence, en Hauts-de-France et ailleurs, avec pas moins de 8 courses, adaptées à tous les niveaux et toutes les distances, pour que chacun puisse y participer. Les plus aguerris de la discipline côtoient les nouveaux initiés et chacun peut pleinement profiter de ce triathlon made in Hauts-de-France. À commencer par les plus jeunes, qui sont loin d'être oubliés : dès 6 ans, ils sont invités à vivre les épreuves. Une découverte ludique de cette discipline très complète, mais surtout une approche conviviale de la compétition. Le sport c'est aussi notre jeunesse et la meilleure façon de rester une grande région sportive c'est de donner envie aux jeunes de pratiquer une activité, en amateur ou en futur sportif de haut niveau. Les manifestations comme le Chtriman y contribuent beaucoup.

À tous, nous souhaitons un excellent Chtriman 2018.



XAVIER BERTRAND,
PRÉSIDENT DE LA RÉGION HAUTS-DE-FRANCE

LE MOT DU PRESIDENT 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). Trois disciplines réunies les 30 juin et 1^{er} juillet, au PArc des Rives de l'Aa, pour cette édition 2018 du Chtriman. Dans l'écrin du stade nautique gravelinois, aux dimensions

olympiques et labellisé par quatre fédérations sportives (triathlon, aviron, canoë-kayak et natation), le Chtriman propose de nombreuses épreuves, sur petites comme longues distances, permettant à tous de pratiquer ce sport complet qu'est le triathlon. Ces deux journées de courses intenses, rassemblant plus de 2000 concurrents encouragés par plus de 7000 spectateurs, permettront de faire connaître et rayonner notre territoire et sa fibre sportive grâce à l'investissement de quelque 400 bénévoles.

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

PATRICE VERGRIETE
PRESIDENT DE LA COMMUNAUTE URBAINE DE
DUNKERQUE, MAIRE DE DUNKERQUE



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 30 juin et 1^{er} juillet 2018, le Chtriman. Ces grands événements, qui attirent de nombreux spectateurs et qui fédèrent, sont partie intégrante de notre site. Avec son stade nautique olympique Albert Denvers pour les épreuves nautiques et ses chemins de randonnées pour la course à pied ou en vélo, le PAarc est le site idéal pour l'organisation de cette compétition spectaculaire. Fort du succès des éditions précédentes, le Chtriman 2018 devrait réunir près de 2000 participants de tout niveau et, nous l'espérons, plus de 7000 spectateurs viendront applaudir les athlètes et profiter de notre grand équipement également dédié aux loisirs des familles. 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 et au PAarc pendant tout ce week-end. Vive le sport à Gravelines,



BERTRAND RINGOT,
MAIRE DE GRAVELINES,
CONSEILLER DEPARTEMENTAL DU NORD

LE MOT DU PRESIDENT DU CONSEIL DEPARTEMENTAL



Du 30 juin au 1^{er} juillet prochain, le PAarc des rives de l'Aa de Gravelines accueillera une nouvelle fois l'édition 2018 du Chtriman. Comme à son habitude, le département du Nord est là!

En effet, la collectivité que j'ai l'honneur de présider est un fidèle partenaire qui sait reconnaître et aider de manière volontariste les associations sportives méritantes promouvant le Nord.

Je remercie Monsieur Jean-Michel Buniet, Président de l'association Haut-De-France triathlon Organisation ainsi que Monsieur Christophe Legrand, Président du comité Nord de triathlon qui sont les maîtres d'oeuvre de ce formidable rassemblement. Je félicite l'ensemble des 400 bénévoles qui sauront donner de leur temps pour plus de 2 000 compétitrices et compétiteurs qui s'affronteront durant plusieurs heures, pour le plus grand plaisir des 7 000 spectateurs.

Je remercie également Marine Arlabosse, Conseillère départementale Déléguée aux sports, qui reconnaît l'engagement des nombreuses associations sportives et sait mobiliser l'assemblée délibérante du Département du Nord en vue d'aider les très nombreux dirigeants associatifs qui, chaque samedi et dimanche, font du Nord un territoire attrayant et dynamique.

JEAN-RENE LECLERF,
PRESIDENT DU DEPARTEMENT NORD





Ligne de Soins pour véhicules
AUTO, MOTO & CYCLE

L'EXPERTISE, GS27 AU SERVICE DE VOS VELOS

NOUVEAU!



NETTOYANTS & PROTECTEURS



PRODUITS TECHNIQUES



PARTENAIRE OFFICIEL DU



Retrouvez toutes nos gammes auto, moto & cycle sur GS27.com et en magasins spécialisés.



PLANNING

SAMEDI 30 JUIN

- 13H30** • Départ du chtri S Féminin
- 15H00** • Départ du Chtri S Masculin et Relais
- 17H15** • Départ du Chtri XS Benjamins et Minimes
- 17H20** • Départ du Chtri XS Cad. Jun. Sen. et Vét.
- 18H30** • Départ du Chtri Jeunes 10/13 ans
- 19H15** • Départ du Chtri Jeunes 8/9 ans
- 19H45** • Départ du Chtri Jeunes 6/7 ans

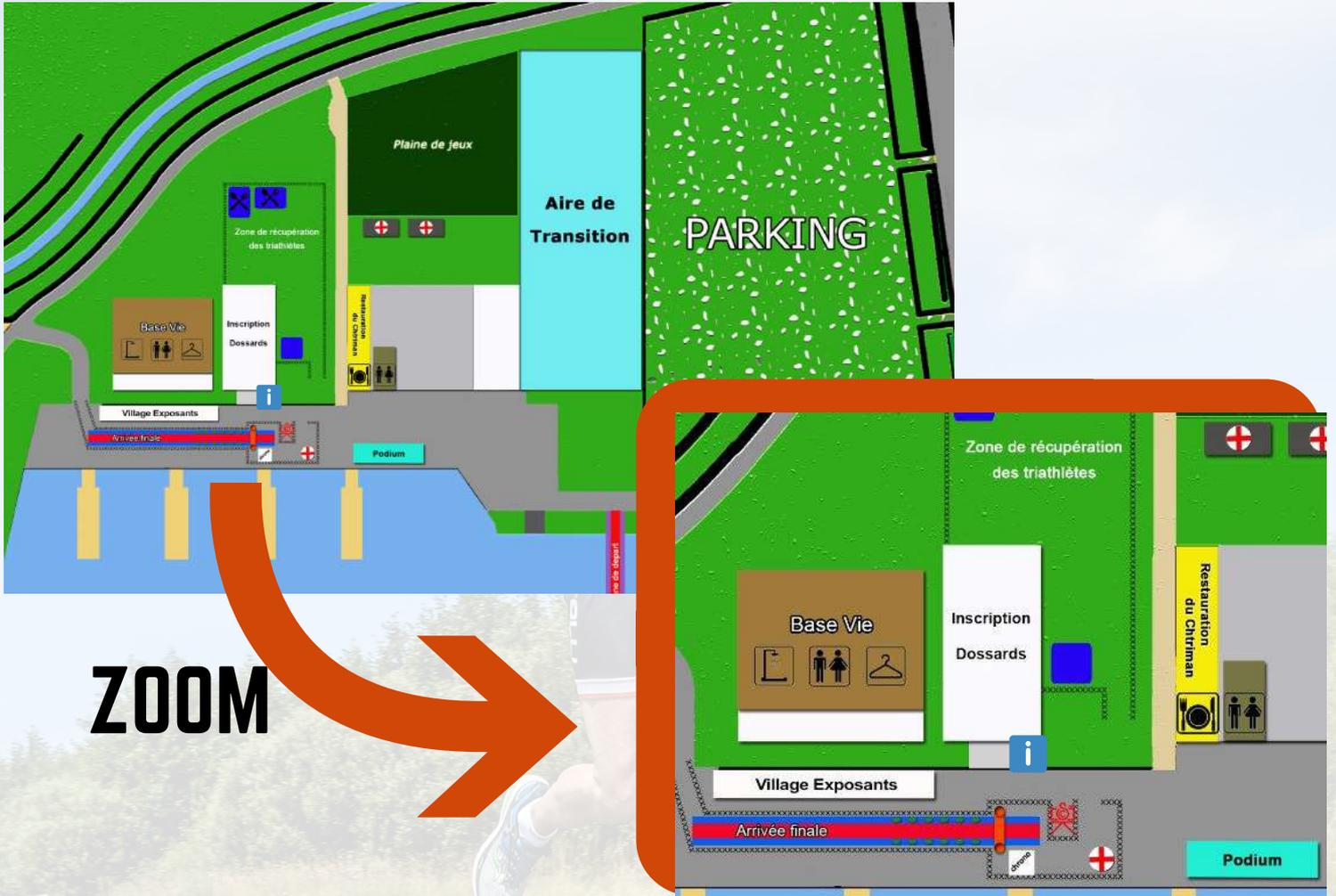


DIMANCHE 1 JUILLET

- 07H00** • Départ du Chtriman 226
- 12H00** • Départ du Chtriman 113 et 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



PLAN DU SITE



RESTAURATION

Tout le week-end un glacier ainsi qu'un espace buvette et restauration seront aussi mis en place avec sandwichs, croques monsieurs, paninis, crêpes, boissons, bières etc.



POUR TRIATHLETES & SPECTATEURS

SAMEDI

Food truck : midi: menu foodtruck
soir: Pâtes et riz poulet curry

DIMANCHE

Friterie sensas : frites, hamburger, etc.



#Chtriman2018



Chtriman Gravelines



www.chtriman.com

CHECKLIST/INFORMATIONS



ENTRAINEMENT

vendredi 29 juin : 17h - 18h

Entraînement pour les volontaires,
encadré par des diplômés BNSSA.

RETRAIT DOSSARTS

Chtri S :

féminin 10h00 - 13h00

masculin 10h00 - 14h30

Chtri XS : 10h00 - 16h45

Chtri jeunes : 10h00 - 18h00

Chtri 226 : 16h00 - 19h00 le samedi
05h10 - 06h40

Chtri 113 : 16h00 - 19h00 le samedi
08h00 - 10h40

Dua 111 : 16h00 - 19h00 le samedi
08h00 - 10h40

BRIEFING

Nouveauté 2018,

le briefing sera envoyé par e-mail.

PARC A VELOS

Samedi :

Chtri S :

féminin 12h00 - 13h10

masculin 12h00 - 14h40

Chtri XS : 15h40 - 16h55

10/13 ans : 17h00 - 18h20

8/9 ans : 17h00 - 19h05

6/7 ans : 17h00 - 19h35

Dimanche :

Chtri 226 : 05h00 - 06h20

Chtri 113 : 09h00 - 11h30

Dua 111 : 09h00 - 11h30

PODIUMS

Samedi :

Chtri jeunes : 20h00

Chtri XS : 20h00

Chtri S : 17h30

Dimanche :

Chtri 113 : 18h30

Dua 111 : 18h30

Chtri 226 : 20h00



#Chtriman2018



Chtriman Gravelines



www.chtriman.com

Nos PASS particuliers été 2018

À partir du 23 juin jusqu'au 2 septembre

LE PASS KIDS

1 HEURE

3€

C'est une formule pour les enfants de - 6 ans à 3€ pour 1 heure.

Cette formule permet aux enfants de réaliser : du paddler ; du château gonflable ; de la pêche aux canards et du water roller.

Tous les jours, sauf le lundi, de 14h à 18h.

PADDLER • CHÂTEAU GONFLABLE
PÊCHE AUX CANARDS
WATER ROLLER



LE PASS AQUA-NAUTIQUE

12€

C'est la formule AquaPAarc + du water roller + du pédalo + du kayak ou canoé.

Tous les jours, sauf le lundi, de 14h à 18h

WATER ROLLER • PÉDALO • CANOË OU KAYAK

LE PASS AQUAPAARC

Ce Pass fonctionne sous forme de créneaux avec une capacité maximale de 70 personnes par créneau.

Tous les jours, sauf le lundi, de 14h30 à 17h30.

Il faut avoir 6 ans minimum et savoir nager pour pouvoir accéder à la structure, tout enfant de - 12 ans non accompagné ne sera pas accepté dans l'aire de jeu. Le port du gilet est obligatoire pour accéder sur la structure.



LE PASS PAARC

Il s'agit du Pass qui vous permet de faire toutes les activités : L'aquaPAarc ainsi que les activités nautiques et terrestres.

Tous les jours, sauf le lundi, de 14h à 18h.

WATER ROLLER • PÉDALO
CANOË OU KAYAK • ROSALIE • VÉLO

Le rendez-vous des Champions !

50 MINUTES

7€



15€



nouveau !

**Le téléskinautique proposé
sur les mêmes créneaux que les activités grand public.**



LE PAARC C'EST AUSSI :

PLUS D'INFOS
SUR
LEPAARC.COM

- Des locations pédalo, rosalie, kayak, vélo, roller...
- Des Cours d'aviron, de biathlon, kayak polo, dragon boat, baby foot humain...
- Des Formules clés en main possibles :
Pass enterrement de vie de garçon / jeune fille,
Pass anniversaire, séminaire...

LE PAARC

Renseignements et réservations :

03 28 23 59 82 - www.lepaarc.com

contact@lepaarc.com

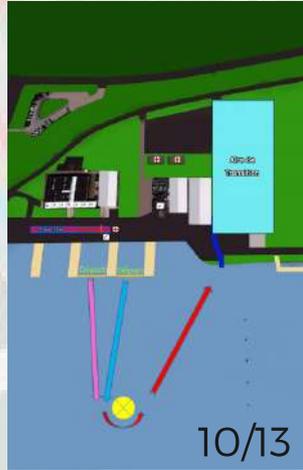
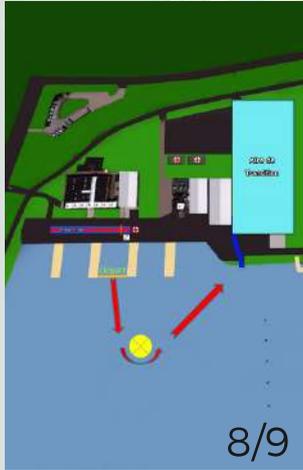
📍 Le PAarc des Rives de l'Aa

Avenue Edgar Coppey - 59820 Gravelines



NATATION

-  50m
-  100m
-  200m



VELO

-  1000m (aller-retour)
-  2000m (aller-retour)
-  5000m

	Chtri jeune 6/7
	Chtri jeunes 8/9
	Chtri jeunes 10/13
	Départ
	Arrivée
	Bouée



COURSE

-  500m
-  1000m
-  1800m

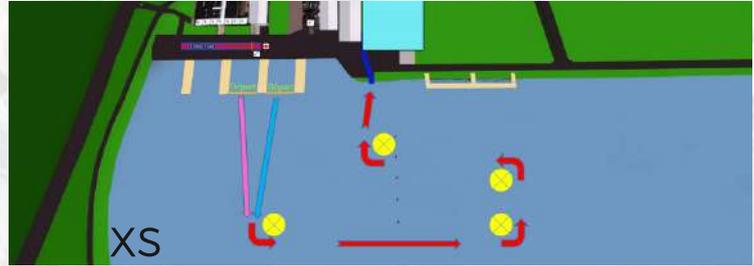
CHTRI XS CHTRI S



NATATION

400m

750m



VELO

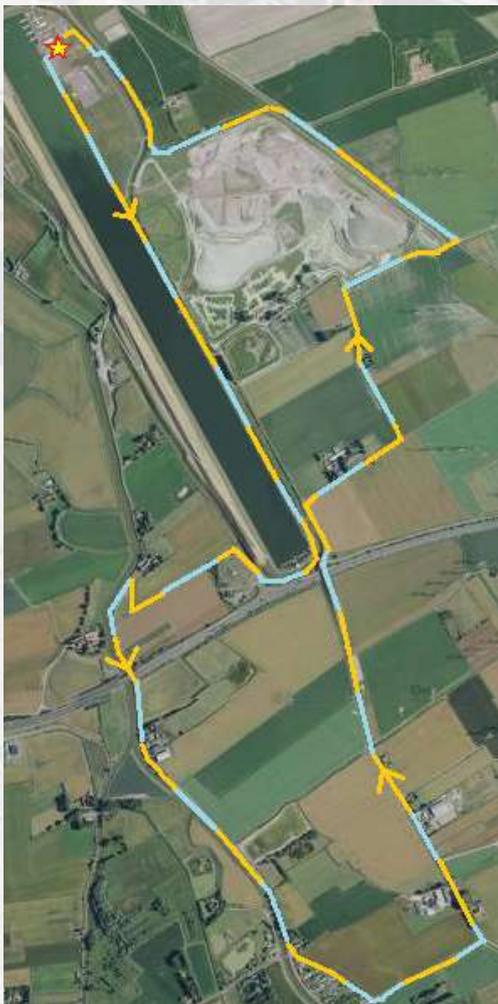
10km (1 tour)

20km (2 tours)

COURSE

2.5km

5km





SUEZ

SUEZ partenaire de l'édition 2018
du Ch'triman - Gravelines

Acteur engagé au service des territoires, SUEZ soutient les initiatives mises en place par les associations locales et qui s'inscrivent dans des valeurs de solidarité, de préservation de l'environnement et d'accès à l'emploi.

Retrouvez-nous sur suez.com



prêts pour la révolution de la ressource



DUATHLON 111
CHTRIMAN 113
CHTRIMAN 226



NATATION



1900m

3800m

Pour le duathlon : course

10.5 km

(voir parcours sur place)

	Chtri 113
	Chtri 226
	Dua 111
	Départ
	Arrivée
	Bouée



#Chtriman2018



Chtriman Gravelines



www.chtriman.com

17

DUATHLON 111 CHTRIMAN 113 CHTRIMAN 226



VELO



-  90 km (2 tours)
-  90 km (2 tours)
-  180 km (4 tours)

	Chtri 113
	Chtri 226
	Dua 111
	Départ
	Arrivée
	Ravitaillement

Sac ravito perso 226:
ravito 2



#Chtriman2018



Chtriman Gravelines

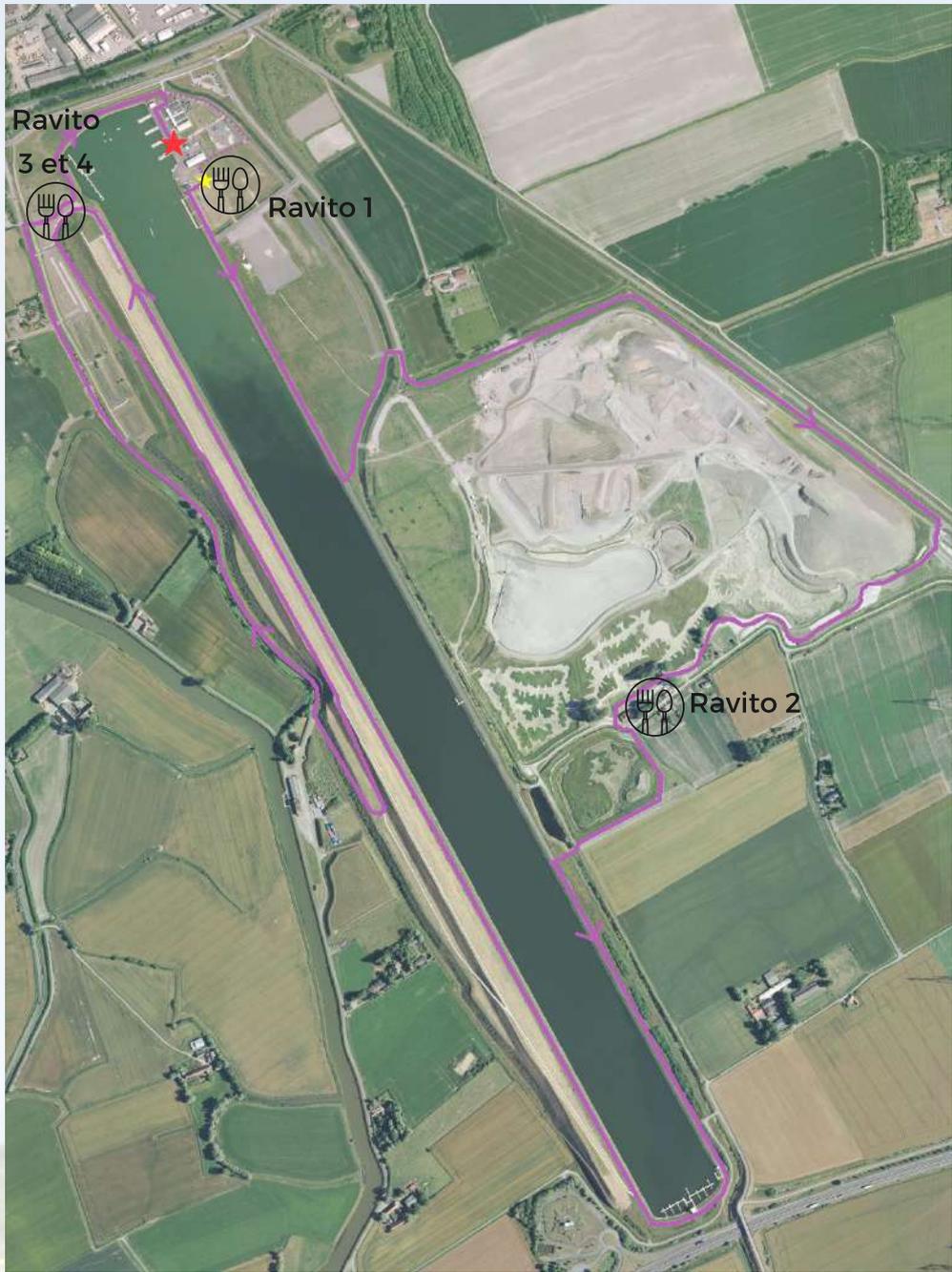


www.chtriman.com

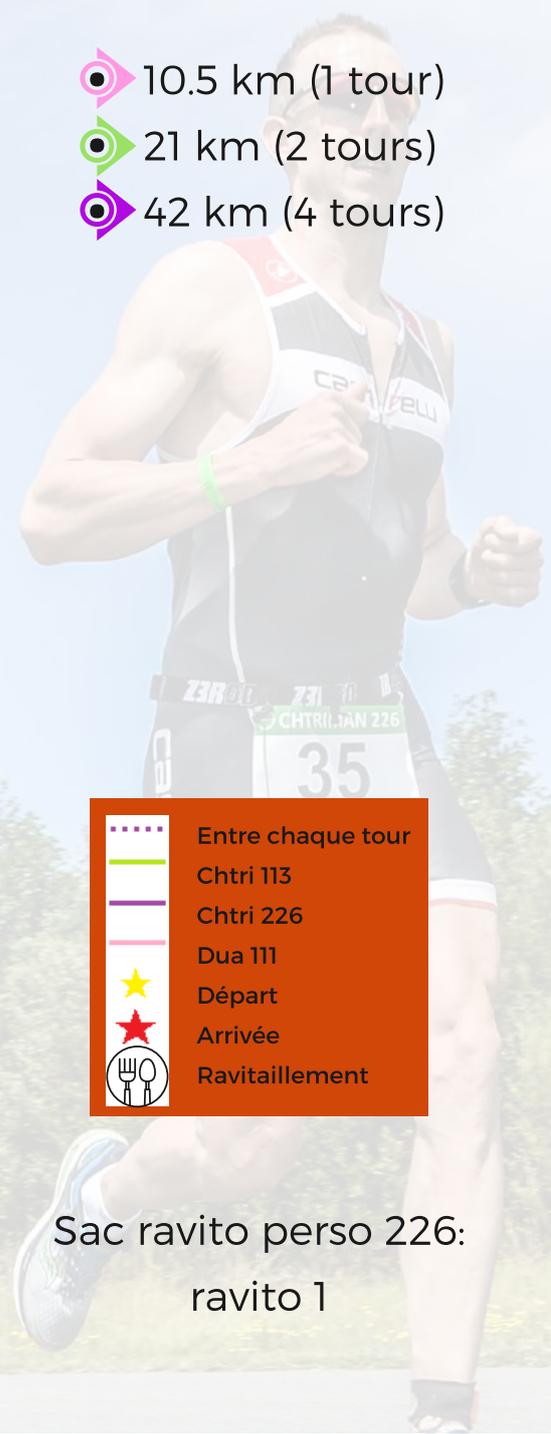
DUATHLON 111
CHTRIMAN 113
CHTRIMAN 226



COURSE



- 10.5 km (1 tour)
- 21 km (2 tours)
- 42 km (4 tours)



	Entre chaque tour
	Chtri 113
	Chtri 226
	Dua 111
	Départ
	Arrivée
	Ravitaillement

Sac ravito perso 226:
ravito 1

RAVITAILLEMENTS

RAVITAILLEMENT 226, 113 ET 111

APRÈS NATATION

sucre - eau - coca cola - thé

PENDANT VÉLO

eau - coca cola - gels énergétiques
aptonia - barres énergétiques aptonia -
boissons énergétiques aptonia - bananes -
sucre

PENDANT COURSE À PIED

eau - coca cola - eau pétillante - gels
énergétiques aptonia - barres
énergétiques aptonia - fruits - fruits secs
- sel - sucre - gateaux - biscuits salés -

RAVITAILLEMENT FINAL

eau - coca cola - eau pétillante - jus de
fruit - fruits - fruits secs - sel - sucre -
gateaux - compotes - yaourts - biscuits
salés

APTONIA

DECATHLON



Gel Énergétique : Energy
Gel Long Distance
Goûts : Coca et Citron

Barre Énergétique : Ultra
Bars

Goûts : Fruits Rouges /
Banane / Chocolat

Orange et Barres Salées



Boisson Énergétique : ISO
Goûts : Orange et Citron
Des bidons Aptonia,
remplis de boisson
isotonique vous seront
proposés lors de votre
passage aux différents
ravitaillements vélo.



#Chtriman2018



Chtriman Gravelines



www.chtriman.com

20



Restaurant Hôtel Bar

03 61 44 69 78

**Digue de mer
14 avenue de la mer
59820 Gravelines
Petit Fort Philippe
facealamer-gravelines.fr**

Véranda et terrasse extérieure vue sur mer

Accessibilité PMR

Accueil de groupes

Ouvert du lundi au dimanche

FEED- BACK

HISTOIRE

Création du Chtriman par le club de triathlon de Cambrai en 2009 à Cambrai, alors 1er triathlon format "Ironman" de la région Nord-Pas-De-Calais.

En 2012, suite à la création du pArc des rives de l'Aa à Gravelines pour les JO, le Chtriman est repris par la ligue NPDC de triathlon et est transféré à Gravelines.

Il est cette année organisé par l'association Haut De France Triathlon Organisation, avec le soutien de la ligue des Hauts-De-France de triathlon.

RECORDS

épreuve
générales

Chtriman 226 : 08:58 (Van Den Bouverie Tom)

Chtriman 113 : 04:01 (Gillodts Guillaume)

RECORDS

Par
Discipline

Chtriman 226 :

- Natation : 51'18
- Vélo : 04:39'28
- Course à pied : 02:58'44

Chtriman 113 :

- Natation : 25'45
- Vélo : 02:07'20
- Course à pied : 01:13'08

VAINQUEURS 2017



KRISTEL POLET (BE)

Chtriman 226 (10:45:26)



ROELENS STIJN (BE)

Chtriman 226 (09:11:24)



YESSICA PEREZ (ES)

Chtriman 113 (04:38:21)



DALAI DEN QUENTIN (BE)

Chtriman 113 (04:02:30)



GHYSELEN DEBORAH (BE)

Duathlon 111 (03:53:57)



MEYSMANS JAN (BE)

Duathlon 111 (03:32:21)



#Chtriman2018



Chtriman Gravelines



www.chtriman.com

REGLEMENT

Quelques règles d'arbitrage:

1 / AVERTISSEMENT VERBAL

Lorsqu'une faute est sur le point d'être commise.

- Dossard mal positionné dans l'aire de transition
- Possibilité d'aide extérieure
- Possibilité d'accompagnement par un tiers

2 / CARTON JAUNE - REMISE EN CONFORMITÉ

Lorsqu'une faute a été commise et peut être rectifiée.

- Jugulaire non attachée dans l'aire de transition (avec le vélo à la main)
- Circulation à vélo dans l'aire de transition
- Tenue non conforme (tri-fonction ouverte trop bas)
- Accompagnement par un tiers
- Remise d'équipement à un tiers
- Vélo ou équipement mal rangé dans l'aire de transition

3 / CARTON ROUGE - DISQUALIFICATION

Lorsque la faute ne peut plus être rectifiée.

- Parcours coupé sans possibilité de remise en conformité
- Assistance ou dépannage par un tiers
- Ravitaillement hors zone (aide extérieure)
- Non respect du code de la route
- Nudité dans l'aire de transition
- Abri-aspiration caractérisé.

5 / CARTON BLEU - ARRÊT EN ZONE DE PÉNALITÉ

Sur la partie vélo uniquement. Le dimanche les concurrents ne sont pas autorisés à s'abriter derrière ou à côté d'un autre concurrent, à profiter de l'aspiration d'un concurrent ou d'un véhicule. La zone d'abri-aspiration est définie ainsi :

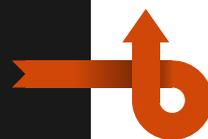
- Sur les épreuves jusqu'à distance M : 7 mètres de roue avant à roue avant et 3 mètres sur le côté
- Sur les épreuves à partir de L : 12 mètres de roue avant à roue avant et 3 mètres sur le côté



ZONE DE PENALITE

Tout triathlète qui a reçu une pénalité durant sa course devra effectuer un arrêt dans la zone de pénalité. Celle-ci sera surveillée par un arbitre qui gèrera le chronométrage et donnera le feu vert à l'athlète pour repartir une fois le temps écoulé.

Le numéro de l'athlète qui doit effectuer sa pénalité sera noté sur un tableau devant la tente, s'il n'effectue pas sa pénalité il sera automatiquement disqualifié.



Abri - aspiration:
autorisé le samedi
INTERDIT le dimanche



AVANT

LA PUCE DE CHRONOMÉTRAGE DOIT ÊTRE PLACÉE À VOTRE CHEVILLE GAUCHE. POUR LE DOSSARD, MUNISSEZ-VOUS D'ÉPINGLES À NOURRICE OU PORTE-DOSSARD, IL DOIT TOUJOURS ÊTRE VISIBLE.



NATATION

POUR L'ENSEMBLE DES COURSES, IL EST OBLIGATOIRE DE PORTER LE BONNET DE BAIN FOURNI PAR L'ORGANISATEUR, (SAUF COURSES JEUNES)

VELO

LE DÉPLACEMENT DANS LE PARC SE FAIT VÉLO À LA MAIN. LE FRANCHISSEMENT DE LA LIGNE CONTINUE ET LES VIRAGES COUPÉS SONT INTERDITS.

MERCI DE RESPECTEZ LA NATURE ET L'ENVIRONNEMENT, SANCTION SI JETS DE DÉCHETS SUR LA VOIE PUBLIQUE HORS ZONE DE PROPRIÉTÉ.

COURSE

LE DOSSARD DOIT ÊTRE VISIBLE ET PORTÉ DEVANT SUR LA POITRINE. S'IL EST PORTÉ SUR UNE CEINTURE, CELLE-CI SERA POSITIONNÉE AU NIVEAU DE LA TAILLE.

LES CONCURRENTS NE PEUVENT PAS COMPTER SUR UNE AIDE EXTÉRIEURE ; L'ACCOMPAGNEMENT ET LE RAVITAILLEMENT PAR UN TIERS SONT INTERDIT. LA PUCE DE CHRONOMÉTRAGE DOIT ÊTRE RESTITUÉE, LES BÉNÉVOLES LES RÉCUPÉRERONT AU MOMENT DE QUITTER LA ZONE D'ARRIVÉE.



NOUVEAU

LE TRIATHLON CHEZ **DECATHLON**

ÉQUIPEMENT & ACCESSOIRES
NUTRITION & HYDRATATION
RÉCUPÉRATION & SOLAIRE

TRIFONCTION SD
SHORT DISTANCE

30€⁰⁰

RAPIDITÉ
DE SÉCHAGE

ÉVACUATION DE
LA TRANSPIRATION

CONFORT
D'ASSISE
peau en mousse



*Nos conseils, pour accompagner votre triathlon
ainsi que votre nutrition et récupération,
sont sur aptonia.fr*

Retrouvez nos produits sur decathlon.fr

APTONTIA

CHTRIMAN GRAVELINES 30 JUIN ET 01 JUILLET 2018



**MERCI A TOUS!
PARTICIPANTS,
BENEVOLES,
PARTENAIRES,
SPECTATEURS!**

**RENDEZ-VOUS EN 2019 POUR LA
8ÈME ÉDITION !**