

29 & 30 JUIN 2019

Un programme pour tous :
familles, clubs

- > Triathlons
XXL / L / S / XS / Jeunes
- > Duathlon L
- > Swim Bike L



Nouveauté 2019

SWIM BIKE

1,9 / 90 km



LIVRET D'ACCUEIL



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



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
PROGRAMME	8
PLAN DU SITE	9
INFORMATIONS	10
CHTRI JEUNES	13
CHTRI S ET XS	14
EPREUVE 1 CHTRI 226, 113, 111, 92 ..	17
EPREUVE 2 CHTRI 226, 113, 111, 92..	18
EPREUVE 3 CHTRI 226, 113, 111	19
ACCES ET PARKINGS	20
RAVITAILLEMENTS	21
FEED-BACK	23
REGLEMENT	25
LES ESSENTIELS	26



PARTENAIRES





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.



23-25, avenue du Docteur Lannelongue - 75014 Paris
Tél. : 01 53 75 99 11 - Fax : 01 53 75 99 02
www.sade-cgth.fr



LE MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL REGIONAL

Le 8e Chtriman - Gravelines est déjà, avant même les départs donnés les 29 et 30 juin, l'édition de tous les records. Record par le nombre de participants sur la ligne de départ : bravo aux 2 500 sportifs qui vont se mesurer aux parcours préparés dans le PAarc des Rives de l'Aa. Record, aussi, par la foule de supporters attendue pour encourager les athlètes. Record, enfin, grâce au développement d'une dynamique d'ouverture unique, avec des épreuves adaptées pour tous, des «pros» aux graines de futurs champions. Nous saluons cette ambition, portée par des organisateurs que nous sommes fiers de soutenir : le sport a cette force de permettre à toutes les générations de se rassembler autour d'efforts communs, dans une ambiance que seuls les Hauts-de-France peuvent offrir.



Très bonnes compétitions à toutes et à tous.

Xavier BERTRAND, Président de la Région Hauts-de-France
Florence BARISEAU, Vice-présidente en charge de la jeunesse, des sports et du tourisme

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 (matérialisée par la présence de nombreux clubs dans l'agglomération). Trois disciplines réunies les 29 et 30 juin, au PAarc des Rives de l'Aa, pour cette édition 2019 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 2700 concurrents encouragés par des milliers de spectateurs, permettront de faire connaître et rayonner notre territoire et sa fibre sportive grâce à l'investissement de quelque 400 bénévoles.

Alors, lors de cette 8e édition du Chtriman, vibrons et partageons la passion du sport au PAarc des Rives de l'Aa !

Patrice VERGRIETE
Président de la communauté urbaine de Dunkerque
Maire de Dunkerque

LE MOT DU MAIRE DE GRAVELINES

Bienvenue à vous tous : triathlètes, familles, fervents supporters. C'est avec grand plaisir que la ville de Gravelines et le PArc des Rives de l'Aa sont heureux d'accueillir une nouvelle fois le Chtriman, ces 29 et 30 juin 2019.

Cette course est appréciée des athlètes pour son unité des lieux : 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 PArc est le site idéal pour l'organisation de cette compétition spectaculaire.

Fort du succès des éditions précédentes, le Chtriman 2019 devrait réunir plus de 2500 participants, tout public confondu, avec des jeunes, des sportifs qui découvrent le triathlon, et des sportifs de haut-niveau.

Je souhaite remercier vivement l'association organisatrice et les professionnels, qui sont mobilisés pour faire de ce rendez-vous une étape importante de la vie sportive de notre ville, basé sur l'esprit sportif, ludique et citoyen.

Bonne course à tous et rendez-vous sur la Finish Line !!

Bertrand RINGOT, Maire de Gravelines, Vice-président de la Communauté urbaine de Dunkerque Grand Littoral, Conseiller départemental du Nord



LE MOT DU PRESIDENT DU CONSEIL DEPARTEMENTAL

Les 29 et 30 juin 2019, le Nord accueille la 9ème édition du Chtriman. Nul doute que l'équipe de Monsieur Jean-Michel BUNIET, Président des Hauts de France Triathlon Organisation, réalisera une performance durant ce week-end sportif.

Je remercie l'ensemble des bénévoles qui permettra aux 2 700 compétitrices et compétiteurs mais aussi aux accompagnateurs de passer une très belle journée sur cet exceptionnel site du PArc de l'AA dont l'aménagement a bénéficié d'une participation financière du Département du Nord.

Je vous encourage toutes et tous à venir applaudir les participants mais aussi celles et ceux qui ne connaissent pas ce sport, à venir découvrir le triathlon et pourquoi pas tester ce sport dès l'année prochaine en participant au Chtri-XS ou au swim-bike.

En 2018, l'organisateur a accueilli plus de 7 000 spectateurs et accompagnants pour suivre les 8 épreuves proposées durant ce week-end festif et convivial.

Je félicite Monsieur Christophe LEGRAND, Président du Comité Nord de Triathlon, pour son implication dans l'organisation de cette compétition. Il en a fait un événement incontournable pour toutes celles et ceux qui souhaitent relever un défi.

Je remercie également Martine Arlabosse, Conseillère départementale déléguée aux Sports, qui permet au Département du Nord de s'associer aux épreuves sportives de renommée, permettant ainsi à la collectivité territoriale d'être aux côtés des dirigeants associatifs qui œuvrent pour le bien du plus grand nombre et font du Nord un territoire attractif.

Jean-René LECERF, Président du Département du Nord





TRIATHLON PANOPLIE COURTE DISTANCE

30€
00



TRIFONCTION SD COURTE DISTANCE

Idéal pour enchaîner les 3 disciplines :
Full zip devant, 2 poches dans le dos.
Bandes au niveau des cuisses avec silicone
pour un maintien optimal. Peau en mousse,
confortable et peu épaisse.

Réf.: 8495311 (Homme) / 8495308 (Femme)

6€
00



CEINTURE PORTE DOSSARD COURTE DISTANCE

Incontournable pour porter son dossard
derrière à vélo et le passer rapidement
devant pour la course à pied, cette ceinture
offre les trois points d'attache réglementaires
et permet de porter quatre gels ou barres.

Réf.: 8495356

DECATHLON

APTONIA

PROGRAMME

SAMEDI 29 JUIN



- 13H30** - Départ du Chtri S Féminin
- 15H00** - Départ du Chtri S Masculin et Relais
- 17H15** - Départ du Chtri XS Juniors, Seniors, Vétérans
- 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 30 JUIN



- 7H00** - Départ du Chtriman 226
- 8H30** - Départ du Swim Bike 92
- 11H45** - Départ du Chtriman 113 femmes (licenciées et non licenciées)
- 12H00** - Départ du Chtriman 113 hommes (licenciés FFTRI et ITU)
- 12H15** - Départ du Chtriman 113 (hommes non licenciés)
- 12H15** - Départ du Duathlon 111

PLAN DU SITE



RESTAURATION

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

INFORMATIONS

RETRAIT DES DOSSARTS

Chtri S : F : 10h00 - 13h00
M : 10h00 - 14h30

Chtri XS : 10h00 - 16h45

Chtri Jeunes : 10h00 - 18h00

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

Chtriman 113 : 16h00 - 19h00 le samedi
: 08h00 - 10h40 le dimanche

Duathlon 111 : 16h00 - 19h00 le samedi
: 08h00 - 10h40 le dimanche

Swim Bike 92 : 16h00 - 19h00 le samedi
: 05h10 - 06h40 le dimanche

BRIEFING

Le briefing vous sera envoyé par mail

AIRE DE TRANSITION

Samedi

Chtri S : F : 12h00 - 13h10
M : 12h00 - 14h40

Chtri XS : 15h30 - 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

Duathlon 111 : 09h00 - 11h30

Swim Bike 92 : 05h00 - 08h10

PODIUMS

Samedi

Chtri S : 17h30

Chtri XS : 20h00

Chtri Jeunes : 20h00

Dimanche

Swim Bike : 14h00

Chtri 113 : 18h30

Chtri 111 : 18h30

Chtri 226 : 20h00

A vibrant green landscape featuring a river with a waterfall on the right side. The water is surrounded by dense foliage and trees, creating a natural and serene environment. The scene is captured in bright daylight, with sunlight filtering through the leaves.

SUEZ

SUEZ partenaire de l'édition 2019
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



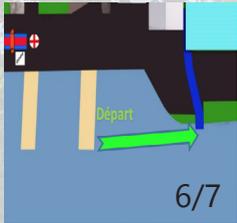
prêts pour la révolution de la ressource



CHTRI JEUNES

VTT OBLIGATOIRE POUR LES COURSES 6/7 ET 8/9

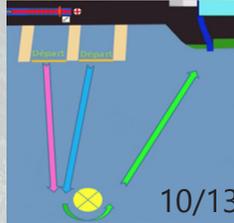
NATATION



6/7



8/9



10/13

6/7 ans : 50 mètres

8/9 ans : 100 mètres

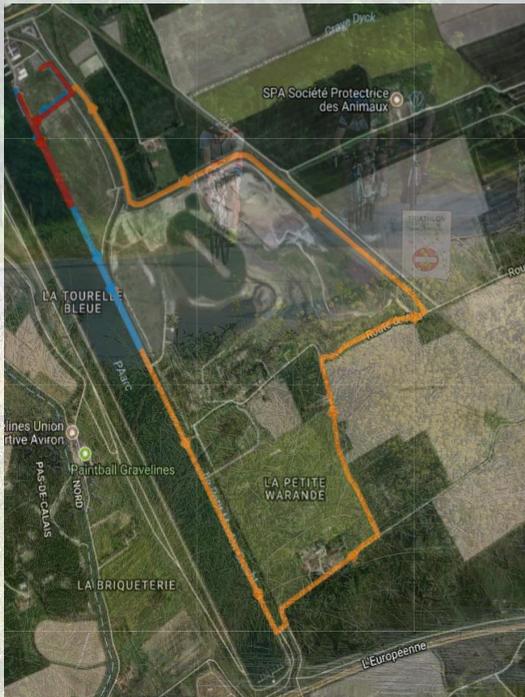
10/13 ans : 200 mètres

— Filles

— Garçons

VELO

COURSE A PIED



 **6/7 ans VTT** : 1000 m (aller-retour)

 **8/9 ans VTT** : 2000 m (aller-retour)

 **10/13 ans** : 5000 m



 **6/7 ans** : 380 mètres

 **8/9 ans** : 1000 mètres

 **10/13 ans** : 2000 mètres

CHTRI XS - S

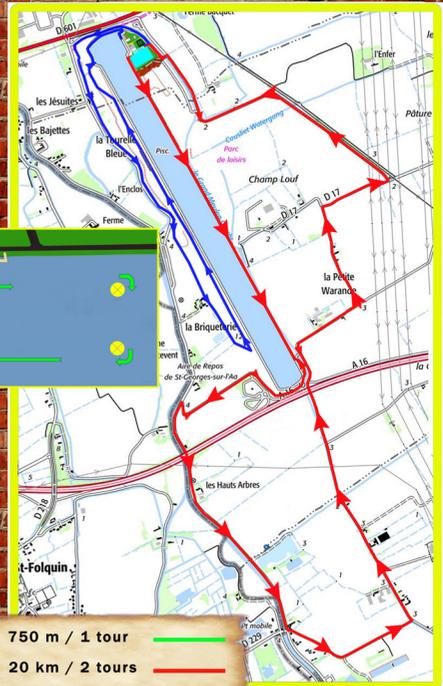
Parcours Général Chtri XS - H & F



Natation : 400 m / 1 tour
 Cyclisme : 10 km / 1 tour
 Course à pied : 2,5 km / 1 tour

— Filles
 — Garçons

Parcours Général Chtri S - H & F



Natation : 750 m / 1 tour
 Cyclisme : 20 km / 2 tours
 Course à pied : 5 km / 1 tour

Nos PASS particuliers été 2019

› Avant les vacances d'été :

Ouverture les week-ends du 22 juin au 7 juillet 2019

› Pendant les vacances d'été : Tous les jours

SAUF LE LUNDI - du 9 juillet au 1^{er} septembre

LE PASS KIDS

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



1 HEURE

3€

LE PASS AQUA-NAUTIQUE

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

12€

LE PASS AQUAPAARC

Ce Pass fonctionne sous forme de créneaux avec une capacité maximale de 50 personnes par créneau.

FERMÉ LE LUNDI

Ouverture mardi, jeudi, samedi et dimanche de 14h à 18h (Dernier créneau démarre à 17h)

Ouverture mercredi et vendredi de 14h à 19h (Dernier créneau démarre à 18h)

! ATTENTION ! CONDITIONS D'ACCÈS À L'AQUAPAARC :

- Savoir nager (minimum 20 mètres)
- Accessible à partir de 6 ans
- MAIS tout enfant de moins de 12 ans devra être obligatoirement accompagné d'une personne majeure dans l'eau.

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€



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...

15€



LE PAARC

Renseignements et réservations :

03 28 23 59 82 - www.lepaarc.com

contact@lepaarc.com

f Le PAarc des Rives de l'Aa

Avenue Edgar Coppey - 59820 Gravelines

CHTRIMAN 226

DUATHLON 111

CHTRIMAN 113

SWIM BIKE 92

EPREUVE 1

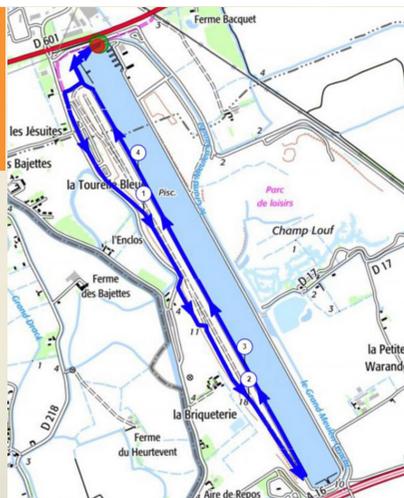
NATATION



COURSE A PIED

Duathlon 111

Course de 10,5 km en 2 boucles
de 5km



CHTRIMAN 226
DUATHLON 111

CHTRIMAN 113
SWIM BIKE 92

EPREUVE 2



VELO

Chtri 226 :
180 km (4 tours)

Chtri 113 :
90 km (2 tours)

Duathlon 111 :
90 km (2 tours)

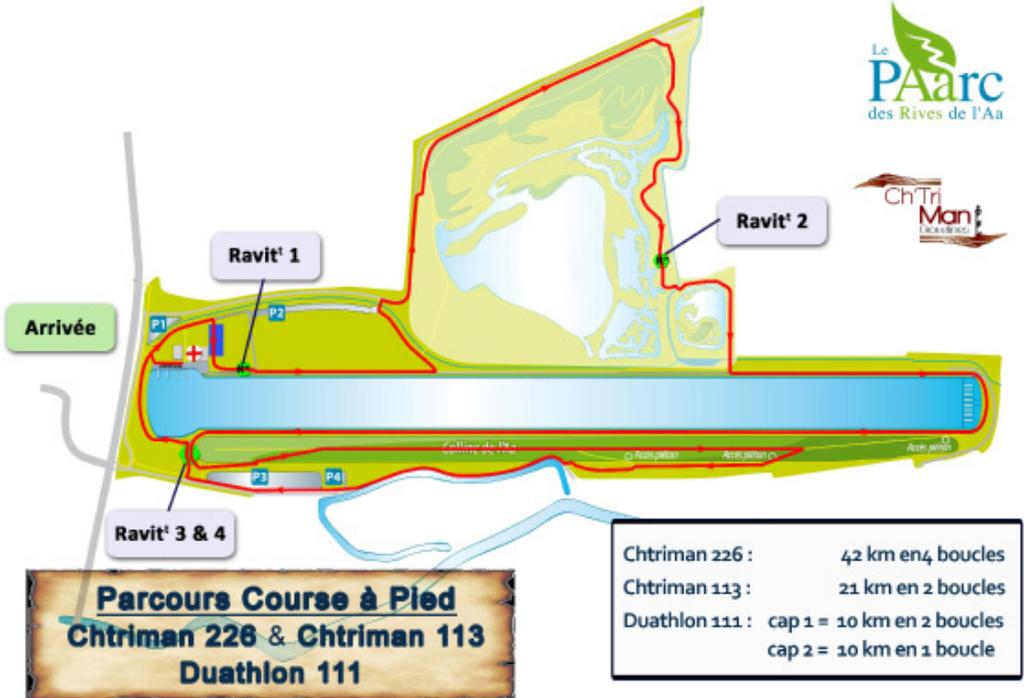
SwimBike :
90 km (2 tours)

Sac Ravito perso 226 :
ravito 2

CHTRIMAN 226 CHTRIMAN 113 DUATHLON 111

EPREUVE 3

COURSE A PIED

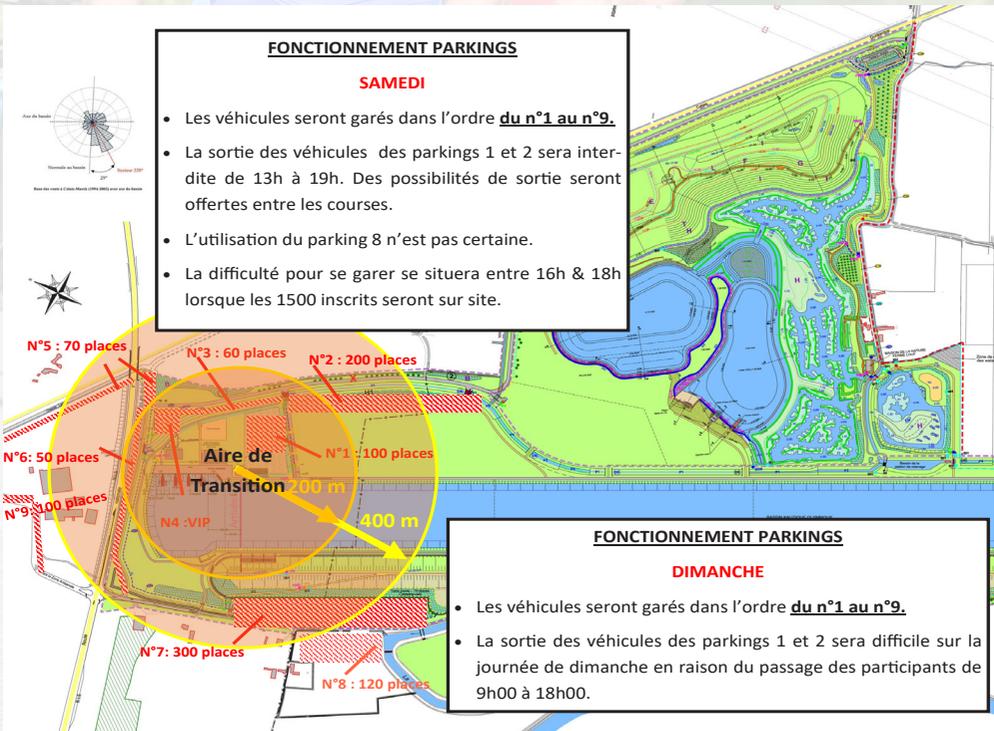


Sac ravito perso 226 : ravito 1

ACCES ET PARKING



- Provenance Lille Dunkerque : Autoroute A25 suivre Calais
- Provenance de Calais : Autoroute A26 suivre Dunkerque
- Puis A16, prendre sortie 52B direction Bourbourg/Gravelines
- Après la sortie 52, prenez direction Gravelines et continuez sur la D11 sur 4,3km.
- Au rond point, prendre à gauche direction le PArc des Rives de l'Aa sur la D601.



FONCTIONNEMENT PARKINGS

SAMEDI

- Les véhicules seront garés dans l'ordre **du n°1 au n°9.**
- La sortie des véhicules des parkings 1 et 2 sera interdite de 13h à 19h. Des possibilités de sortie seront offertes entre les courses.
- L'utilisation du parking 8 n'est pas certaine.
- La difficulté pour se garer se situera entre 16h & 18h lorsque les 1500 inscrits seront sur site.

FONCTIONNEMENT PARKINGS

DIMANCHE

- Les véhicules seront garés dans l'ordre **du n°1 au n°9.**
- La sortie des véhicules des parkings 1 et 2 sera difficile sur la journée de dimanche en raison du passage des participants de 9h00 à 18h00.

RAVITAILLEMENTS

RAVITAILLEMENT 226, 113, 111 et 92

APRES NATATION

Eau, sucre, coca cola, thé

PENDANT VELO

Eau, coca cola, boissons énergétiques aptonia en bidon, barres énergétiques aptonia, gels énergétiques aptonia, bananes, sucre

PENDANT COURSE A PIED

Eau, coca cola, eau pétillante, gels énergétiques aptonia, barres énergétiques aptonia, fruits, fruits secs, sel, sucre, gâteaux, biscuits salés

A L'ARRIVEE

Eau, coca cola, eau pétillante, jus de fruits, fruits, fruits secs, sel, sucre, gâteaux, compotes, yaourts, biscuits salés

LES ECOCUPS

Vos boissons seront dans des ECOCUPS :

BLANC : Eau,
BLEU : boisson énergétique
ROUGE : Coca-Cola



Vous vous en séparerez dans les 20m suivant le ravitaillement

A P T O N I A

DECATHLON

Gels énergétiques :

Energy gel long distance
Goûts Coca ou citron

Barres énergétiques :

Ultra Bars
Goûts Fruits rouges, banane, chocolat orange ou barres salées

Boissons énergétiques :

ISO
Goûts : orange ou citron

Des bidons remplis d'eau et de boisson isotonique vous seront proposés lors de votre passage aux différents ravitaillements vélo



APTONIA SUR TON RAVITO

SUR LES LONGUES DISTANCES



Gel énergétique longue distance

Conçu pour vous apporter de l'énergie rapide lors de vos entraînements et compétitions de plus de 3h.

Goût citron, cola

Réf : 8385588 / 8385590



Barre énergétique aux dattes

Conçue pour vous apporter de l'énergie rapide lors d'un effort de plus de 3 h.

Goût fruits rouges, orange chocolat, bananes, amandes salées

Réf : 8321521 / 8358610 / 8409191 / 8409200



Boisson isotonique poudre ISO et ISO+

Conçue pour vous hydrater et vous apporter de l'énergie

pour un effort de plus de 3H : ISO+ goût citron

pour un effort de moins de 3H : ISO goût orange

Réf : 8335625, 8335615



Barre de céréales clak chocolat

Conçue pour vous apporter de l'énergie lors d'un effort de moins de 3h.

Réf : 8274433

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

DECATHLON

APTONIA

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 PAarc des Rives de l'Aa à Gravelines pour les JO, le Chtriman est repris par la ligue NDPC de triathlon et est transféré à Gravelines.

Il est depuis 2018 organisé par l'association Hauts-de-France Triathlon Organisation, avec le soutien de la ligue Hauts-de-France de Triathlon.

RECORDS

Chtriman 226 : 08:58 Van Den Bouverie Tom

Chtriman 113 : 04:01 Gillodts Guillaume

RECORDS Par épreuves

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 2018



François FOUSS (BE)

Chtriman 226 (09:09)



Christel MUIS (NL)

Chtriman 226 (12:12)



Arne DEVLINGHER (BE)

Chtriman 113 (04:11)



Valérie Van HAUWAERT (BE)

Chtriman 113 (04:58)



Wim DE COENE (BE)

Duathlon 111 (03:45)



Heidi Machiels (BE)

Duathlon 111 (04:56)



REGLEMENT



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 CONFORMITE

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

- Jugulaire non attachée dans l'aire de transition (vélo à la main)
- Circulation à vélo dans l'aire de transition
- Tenue non conforme
- Accompagnement d'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 extérieur)
- Non respect du code de la route
- Nudité dans l'aire de transition
- Abri-aspiration caractérisé

4. CARTON BLEU - ARRET EN ZONE DE PENALITE

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

ZONE DE PENALITE

Tout triathlète qui reçoit une pénalité durant la 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 une 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

LES ESSENTIELS

AVANT

La puce de chronométrage doit être placée à votre cheville gauche. Pour le dossard, munissez-vous d'épingles à nourrice ou d'un porte-dossard. Celui-ci doit toujours être visible.



NATATION

Pour l'ensemble des courses, il est obligatoire de porter le bonnet de bain fourni par l'organisation.



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 respecter la nature et l'environnement. Sanction si jet de déchets sur la voie publique hors zone de propreté.



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 est interdit. La puce de chronométrage doit être restituée après la ligne d'arrivée.

CHTRIMAN GRAVELINES

29 ET 30 JUIN 2019

MERCI A TOUS

PARTICIPANTS,
BENEVOLES,
PARTENAIRES,
SPECTATEURS !

RENDEZ-VOUS EN 2020 POUR LA 9^{ème} EDITION

Informations et inscriptions : www.chtriman.com