



**3 & 4 JUILLET
2021**

8 FORMATS

CHTRIMAN 226 / CHTRIMAN 113
DUATHLON 111 / SWIM BIKE L / AQUATHLON L
CHTRI S / CHTRI XS / CHTRI JEUNES



WWW.CHTRIMAN.COM

LIVRET D'ACCUEIL

● Casque RACER

50€[VOIR SUR DECATHLON.FR](#)● Combinaison
Trifonction LD**70€**[VOIR SUR DECATHLON.FR](#)● Chaussures vélo
Triathlon**85€**[VOIR SUR DECATHLON.FR](#)

Découvrez la vidéo de
présentation ici



@van_rysel



SOMMAIRE



PARTENAIRES	3
PROTOCOLE SANITAIRE.	5
PROGRAMME.	8
PLAN DU SITE	9
INFORMATIONS.	10
CHTRI XS	13
CHTRI S	14
CHTRIMAN 226, 113, DUA 111, SB 92.	15
ACCÈS ET PARKINGS	18
RAVITAILLEMENTS	21
FEED-BACK	23
RÈGLEMENT	25
LES ESSENTIELS.	26



PARTENAIRES



Hauts-de-France
Triathlon Organisation





EAU



TÉLÉCOMS



GÉNIE CIVIL



ÉNERGIE



SERVICES



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



PROTOCOLE SANITAIRE

Le Pass Sanitaire sera obligatoire pour accéder à la zone de course !

Fonctionnement

Le pass sanitaire permet de vérifier le statut vaccinal, le résultat d'un test négatif ou le certificat de rétablissement d'une personne, lui permettant l'accès à l'évènement.

Il consiste en la présentation, numérique (via l'application TousAntiCovid) ou papier, d'une preuve sanitaire, parmi les trois suivantes :

I / La vaccination, à la condition que les personnes disposent d'un schéma vaccinal complet.

II / La preuve d'un test négatif de moins de 48h.

III / Le résultat d'un test RT-PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement de la Co-vid-19, datant d'au moins 15 jours et de moins de 6 mois.

[Cliquez ici pour plus d'informations.](#)

PROTOCOLE SANITAIRE

Le Pass Sanitaire sera obligatoire pour accéder à la zone de course !

Dispositif



Afin d'éviter l'attente aux points de contrôle, nous vous invitons à arriver un peu plus tôt !



**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.

PROGRAMME

Samedi 3 juillet

- 14h00** - Départ du Chtri S Femmes
- 15h30** - Départ du Chtri S Hommes
- 17h30** - Départ du Chtri XS



Dimanche 4 juillet

- 07h00** - Départ du Chtriman 226
- 08h30** - Départ du Swim Bike 92
- 11h45** - Départ du Chtriman 113 Femmes
- 12h00** - Départ du Chtriman 113 Hommes (licenciés FFTRI et ITU)
- 12h00** - Départ du Duathlon 111
- 12h15** - Départ du Chtriman 113 Hommes (non licenciés)



Toutes les courses sont à suivre sur

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, croque-monsieurs, paninis, crêpes, boissons, bières...

INFORMATIONS

RETRAIT DES DOSSARDS

Chtri S Femmes	10h00 - 13h30	
Chtri S Hommes	10h00 - 15h00	
Chtri XS	10h00 - 17h00	
Chtriman 226	sam	10h00 - 19h00
	dim	05h10 - 06h20
Chtriman 113 Duathlon 111	sam	10h00 - 19h00
	dim	08h00 - 10h40
Swim Bike 92	sam	10h00 - 19h00
	dim	05h10 - 07h45

Pour le retrait des dossards, munissez-vous de votre QR-code reçu par mail.

AIRE DE TRANSITION

Samedi

Chtri S Femmes	12h30 - 13h40
Chtri S Hommes	12h30 - 15h10
Chtri XS	15h40 - 17h10

Dimanche

Chtriman 226	05h10 - 06h40
Chtriman 113	09h00 - 11h30
Duathlon 111	09h00 - 11h30
Swim Bike 92	05h10 - 08h10

Une caisse plastique sera à la disposition de chaque concurrent dans l'aire de transition.

PODIUMS

Samedi

Chtri S	17h30
Chtri XS	18h45

Dimanche

Swim Bike 92	14h00
Chtriman 113	18h30
Chtriman 111	18h30
Chtriman 226	20h00

BRIEFING

Le briefing vous sera envoyé par mail.



Suez, partenaire de l'édition 2021 du Ch'triman Gravelines

Acteur engagé au service du Dunkerquois, Suez soutient les initiatives des associations locales qui s'inscrivent dans des valeurs de solidarité, de préservation de l'environnement et d'accès à l'emploi.



CHTRI XS

Parcours Général Chtri XS - H & F



Départ :
17h30

CHTRI S

Parcours Général Chtri S - H & F



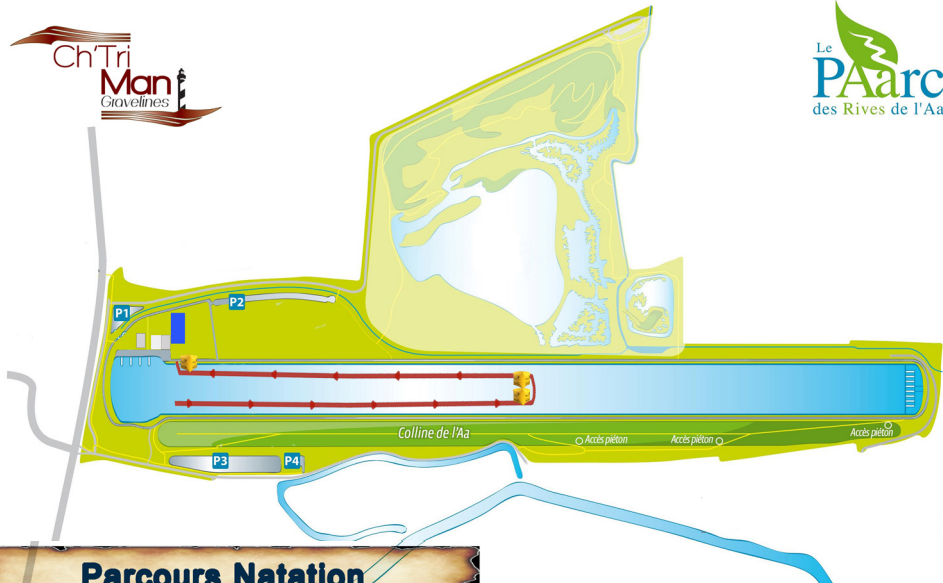
Départs :

14h00 (femmes)

15h30 (hommes)

CHTRIMAN 226, CHTRIMAN 113, DUATHLON 11, SWIMBIKE 92

NATATION



Parcours Natation
Chtriman 226
Chtriman 113 & SwimBike

Chtriman 226 :	3800 m en 2 boucles
Chtriman 113 :	1900 m en 1 boucle
Swimbike :	1900 m en 1 boucle

DUATHLON

2 tours de 5 km



CHTRIMAN 226, CHTRIMAN 113, DUATHLON 111, SWIMBIKE 92

VÉLO

**ATTENTION : Cette année,
les bidons ne seront pas tendus.
Chaque concurrent devra s'arrêter et
se servir lui-même pour bénéficier du
ravitaillement.**

Montée de Watten

Section sélectionnée
1.00 km
Distance
6.8 %
Dénivelé moyen
68
Gain d'altitude
0 m
Perte d'altitude

Montée de la Porte d'Aire

Section sélectionnée
1.50 km
Distance
7.0 %
Dénivelé moyen
104
Gain d'altitude
0 m
Perte d'altitude

Chtriman 226 : 180 km (2 tours)

Chtriman 113, Duathlon 111, Swimbike : 90 km (1 tour)

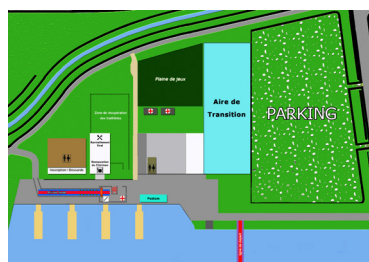


Sac ravito perso Chtriman 226 : Ravito n°5 - km 90.

[Cliquez ici](#) pour visualiser le parcours.

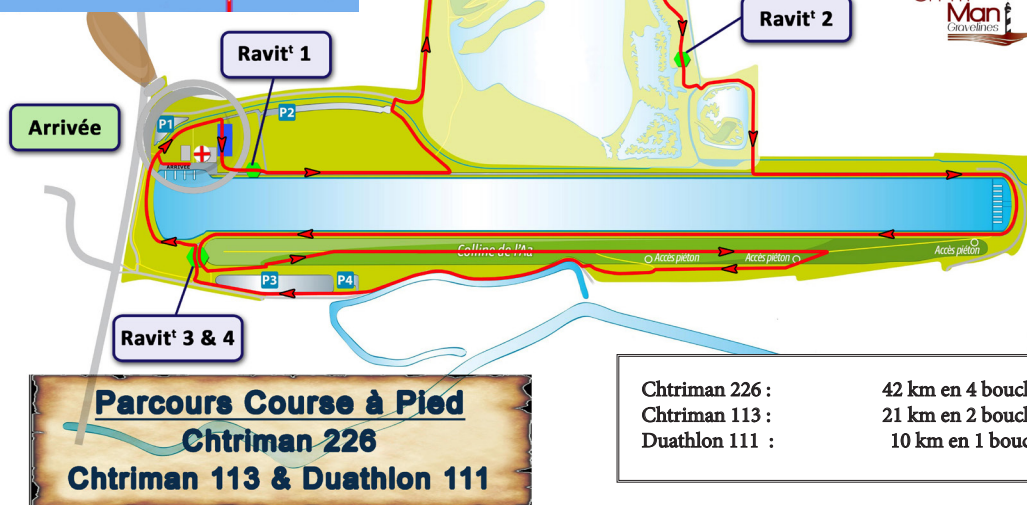
CHTRIMAN 226, CHTRIMAN 113, DUATHLON 111

COURSE À PIED



Le
PAarc
des Rives de l'Aa

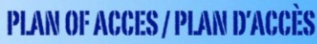
ChTri
Man
Garelnes



Ravit' 1

Sac ravito perso Chtriman 226 :
Ravito n°1, accessible à chaque tour.

ACCÈS ET PARKINGS

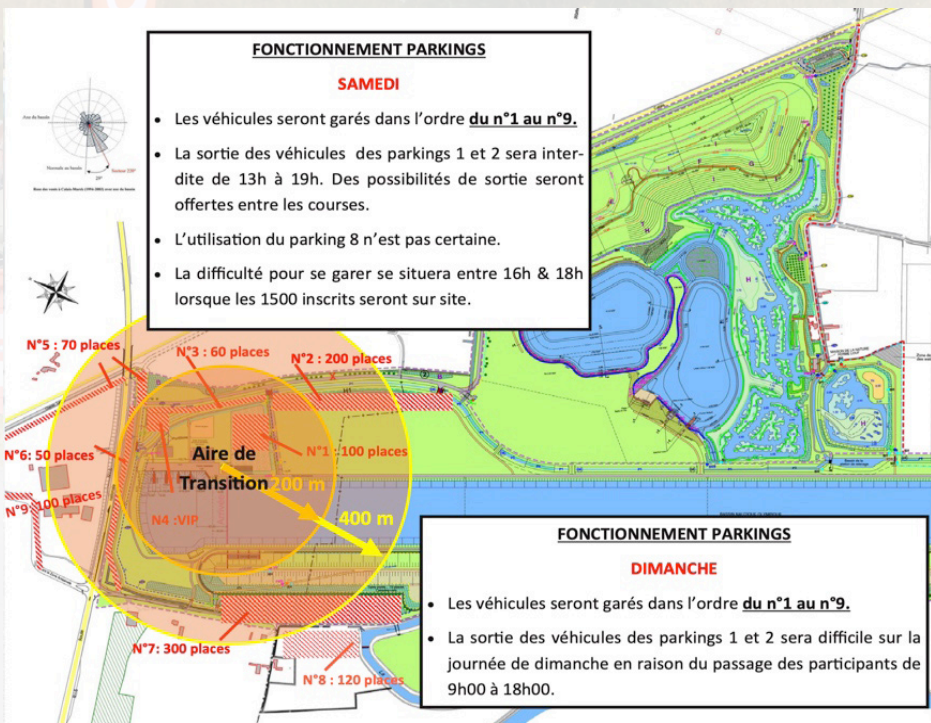


- Provenance Lille Dunkerque
autoroute A25, suivre Calais
- Provenance Calais auto
route A26, suivre Dunkerque
- Puis A16, prendre sortie
52B direction Bourbourg/
Gravelines
- Direction Gravelines, conti-
nuer sur la D11 sur 4 km.
- Au rond-point, prendre à
gauche direction le PArc des
Rives de l'Aa sur 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.



Foudoo.com

Aqua Park • Wakeboard & ski nautique
Stand up paddle board • Kayak • Pédalo

GRAVELINES

59820 Gravelines • Rue du Guindal



€10*



€10*



€15*

Foudoo.com

GRAVELINES

59820 Gravelines • Rue du Guindal



€10*



€5*

* Prix par personne à partir de

RAVITAILLEMENTS

RAVITAILLEMENT 226, 113, 111 et 92

AVANT LE DÉPART

Barres et gels Aptonia (au retrait des dossards, gestion en autonomie).

APRÈS LA NATATION

Eau, sucre, coca-cola, thé.

PENDANT LE VÉLO

Eau, boisson isotonique Aptonia en bidon, bananes (le reste en autonomie).

PENDANT LA COURSE À PIED

Eau, eau pétillante, coca-cola, boisson isotonique, fruits, fruits secs, sel, sucre, gâteaux, biscuits salés.

À L'ARRIVÉE

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

APT ONIA
DECATHLON

Gels énergétiques :

Energy gel longue distance
Goût Coca ou citron

Barres énergétiques :

Barres de céréales clak
Fruits rouges ou chocolat
caramel ou chocolat

Boissons énergétiques :

ISO
Goûts : citron

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

ATTENTION : Cette année,
les bidons ne seront pas tendus.
Chaque concurrent devra s'arrêter et se servir lui-même pour bénéficier du ravitaillement.

APTONIA DECATHLON

Ton partenaire
nutrition sportive
sur le ravito du
CHTRIMAN



ASTUCE : Pensez à tester la nutrition du ravito, pendant vos entraînements.

Produits à retrouver en magasin ou sur [Decathlon.fr](https://www.decathlon.fr)



BOISSON ISOTONIQUE POUDRE ISO+ CITRON 2KG

Notre équipe d'athlètes passionnés a développé cette poudre ISO+, source d'énergie longue durée, à diluer dans vos bidons lors d'un effort de plus de 3h
Réf: 8518586

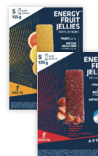
25€



GEL ÉNERGÉTIQUE X4 ENERGY GEL+ CITRON ou COLA

Notre équipe de triathlètes passionnés a développé ce gel pour vous aider à faire le plein d'énergie lors de vos efforts supérieurs à 3h.
Réf: 8385588/8385590

5€



PÂTE DE FRUITS ENERGY FRUIT JELLIES FRAISE CRANBERRIES ou AGRUMES

Notre équipe de triathlètes passionnés a développé cette pâte de fruits, source d'énergie rapide, pour vos ravitaillements en course ou à l'entraînement.
Réf: 8561923/8561924

3,50€



BARRE DE CÉRÉALES CLAK FRUITS ROUGES ou CHOCOLAT CARAMEL ou CHOCOLAT 6 X 21G

Notre équipe de passionnés a conçu cette barre de céréales pour l'effort et le plaisir lors de vos entraînements vélo ou trail de moins de 3 h.
Réf: 8562324/965744/8562323

1,90€



Toute la liste d'ingrédients disponible sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr)

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

FEED BACK

HISTOIRE

Création du Chtriman par le club de triathlon de Cambrai en 2009, 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 NPDC 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 : ♀ : 10h45' : Kristel POLET
♂ : 08h58' : Vientcent LIEGEOIS

CHTRIMAN 113 : ♀ : 04h33' : Charlotte MOREL
♂ : 03h58' : Antoine PERCHE

RECORDS PAR ÉPREUVES

	CHTRIMAN 226	CHTRIMAN 113
Natation	50'22"	23'16"
Vélo	04h39'28"	02h07'20"
Course	02h58'44"	01h13'08"

VAINQUEURS 2019



Lucky BERLAGE (BE)
Chtriman 226 (09:05)



Marie DETRY (BE)
Chtriman 226 (11:41)



Antoine PERCHE (FR)
Chtriman 113 (03:58)



Lies VERMONT (BE)
Chtriman 113 (04:51)



Cedric CALLEWAERT (BE)
Duathlon 111 (03:38)



Tamara KUIJLEN (NL)
Duathlon 111 (04:06)



Jan VANALLEMEERSCH (BE)
Swim Bike 92 (02:52)



VANDER MASSEN Helene (BE)
Swim Bike 92 (03:06)



RÈGLEMENT



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 (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

Lorsqu'une 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 sur l'aire de transition
- Abri-aspiration caractérisé

4. CARTON BLEU - 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 :

- 12 mètres de roue avant à roue avant, 15 mètres derrière une moto et 3 mètres sur le côté. Pénalité : 5 minutes.

ZONE DE PÉNALITÉ

Tout triathlète qui reçoit une pénalité durant la course devra effectuer un arrêt dans la penalty box. Cette dernière se situera à l'entrée du parc. Cette zone sera surveillée par un arbitre qui 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.

VÉLO

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



CHTRIMAN GRAVELINES

03 ET 04 JUILLET 2021

Participants
Bénévoles
Partenaires
Spectateurs

MERCI À VOUS !

Ainsi qu'au SECOURS POPULAIRE qui nous accompagne
depuis de nombreuses années.

RENDEZ-VOUS LES 2 ET 3 JUILLET 2022

www.chtriman.com