

Le **PA**arc  
des Rives de l'Aa

# Ch'Tri 2022 Man Gravelines



CHTRIMAN 226 / CHTRIMAN 113 / DUATHLON 111 / SWIM BIKE L

CHTRI XS / CHTRI S / CHTRI JEUNES



02 & 03 JUILLET  
2022

CHTR MAN 26  
41

CHTRIMAN 113  
634

WWW.CHTRIMAN.COM

# LIVRET D'ACCUEIL

GAGNEZ DU TEMPS EN **TRANSITION !**

TRIATHLON **SHOES**

Vendu exclusivement sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr)



**VAN RYSEL**

# SOMMAIRE

PARTENAIRES . . . . .	3
PROGRAMME . . . . .	6
PLAN DU SITE . . . . .	7
HORAIRES . . . . .	8
CHTRI JEUNES . . . . .	11
CHTRI XS . . . . .	13
CHTRI S . . . . .	15
CHTRIMAN 226, 113, DUA 111, SWIMBIKE L . . . . .	17
ACCÈS ET PARKINGS . . . . .	21
RAVITAILLEMENTS . . . . .	23
FEED-BACK . . . . .	25
RÈGLEMENT . . . . .	27
LES ESSENTIELS . . . . .	28



# PARTENAIRES

---



Hauts-de-France  
Triathlon Organisation



VAN | RYSEL





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](http://www.sade-cgth.fr)





**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](http://cmne.fr)**

**Suivez-nous !**



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

## Samedi 2 juillet

- 13h30** - Départ du Chtri S Femmes
- 15h00** - Départ du Chtri S Hommes
- 17h15** - Départ du Chtri XS Benjamins et Minimes
- 17h20** - Départ du Chtri XS Cadets, Juniors, Séniors et Masters
- 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 3 juillet

- 07h00** - Départ du Chtriman 226
- 08h00** - Départ du Swim Bike L
- 09h00** - Départ du Duathlon 111
- 11h30** - Départ du Chtriman 113 Femmes
- 12h00** - Départ du Chtriman 113 Hommes  
(licenciés FFTRI et ITU)
- 12h15** - Départ du Chtriman 113 Hommes  
(non licenciés)

Toutes les courses sont à suivre sur



## 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...

## RETRAIT DES DOSSARDS

Chtri S Femmes	10h00 - 13h00	
Chtri S Hommes	10h00 - 14h30	
Chtri XS	10h00 - 16h45	
Chtri 10/13 ans	10h00 - 18h00	
Chtri 8/9 ans	10h00 - 18h00	
Chtri 6/7 ans	10h00 - 18h00	
Chtriman 226	sam	10h00 - 19h00
	dim	05h10 - 06h20
Chtriman 113	sam	10h00 - 19h00
	dim	08h00 - 10h40
Duathlon 111	sam	10h00 - 19h00
	dim	05h10 - 08h40
Swim Bike L	sam	10h00 - 19h00
	dim	05h10 - 07h30

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

## PODIUMS

### Samedi

Chtri S	17h30
Chtri XS	18h45
Chtri Jeunes	20h00

## AIRE DE TRANSITION

### Samedi

Chtri S Femmes	12h00 - 13h10
Chtri S Hommes	12h00 - 14h40
Chtri XS	15h40 - 17h10
Chtri 10/13 ans	17h00 - 18h20
Chtri 8/9 ans	17h00 - 19h05
Chtri 6/7 ans	17h00 - 19h35

### Dimanche

Chtriman 226	05h10 - 06h40
Chtriman 113	09h00 - 11h30
Duathlon 111	05h10 - 08h40
Swim Bike L	05h10 - 07h40

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

### Dimanche

Swim Bike L	13h30
Duathlon 111	14h30
Chtriman 113	18h30
Chtriman 226	18h30

Pour les courses du dimanche,  
le briefing vous sera envoyé par email.



# Suez, partenaire de l'édition 2022 du Ch'triman Gravelines

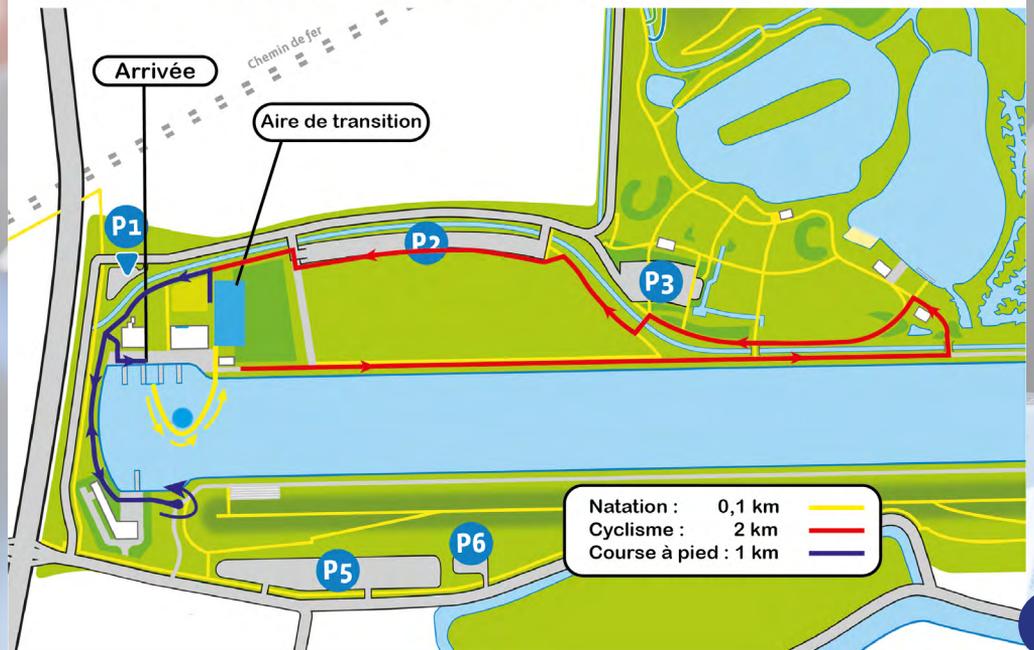
Acteur engagé au service du Dunkerquois, Suez soutient les initiatives des associations locales qui s'inscrivent dans des valeurs de solidarité, de préservation de l'environnement et d'accès à l'emploi.



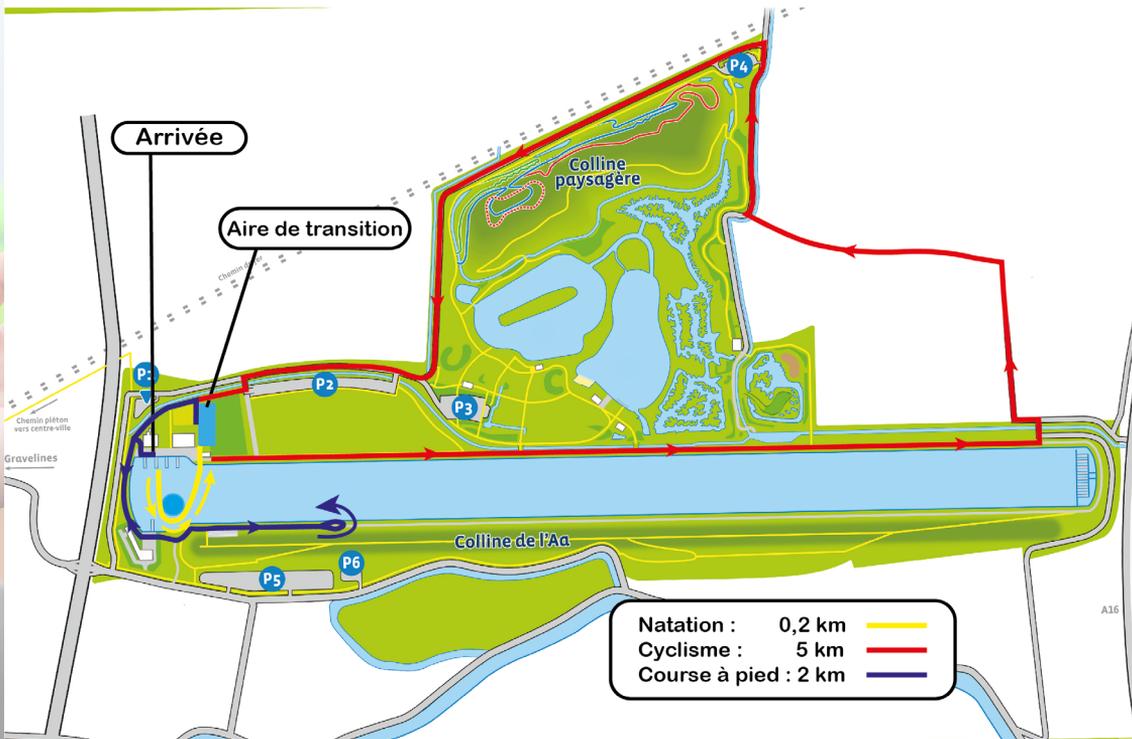
## Parcours Chtri Jeunes 6/7 ans



## Parcours Chtri Jeunes 8/9 ans



## Parcours Chtri Jeunes 10/13 ans



### Rappel des horaires de départ

Chtri Jeunes 10/13 ans : 18h30

Chtri Jeunes 8/9 ans : 19h15

Chtri Jeunes 6/7 ans : 19h45

**Pour les 6/7 ans et les 8/9 ans, l'utilisation du VTT est recommandée !**

## Parcours Général Chtri XS - H & F



Départs :

**Benjamins / Minimes : 17h15**

**Cadets / Juniors / Séniors / Masters : 17h20**

DU 1<sup>ER</sup> AU 3 JUILLET

# OFFRE SPÉCIALE



EN PARTENARIAT AVEC **Ch'Tri**  
**Man**  
Gravelines

**2 MENUS MAXI  
BEST OF™\***

**12€**



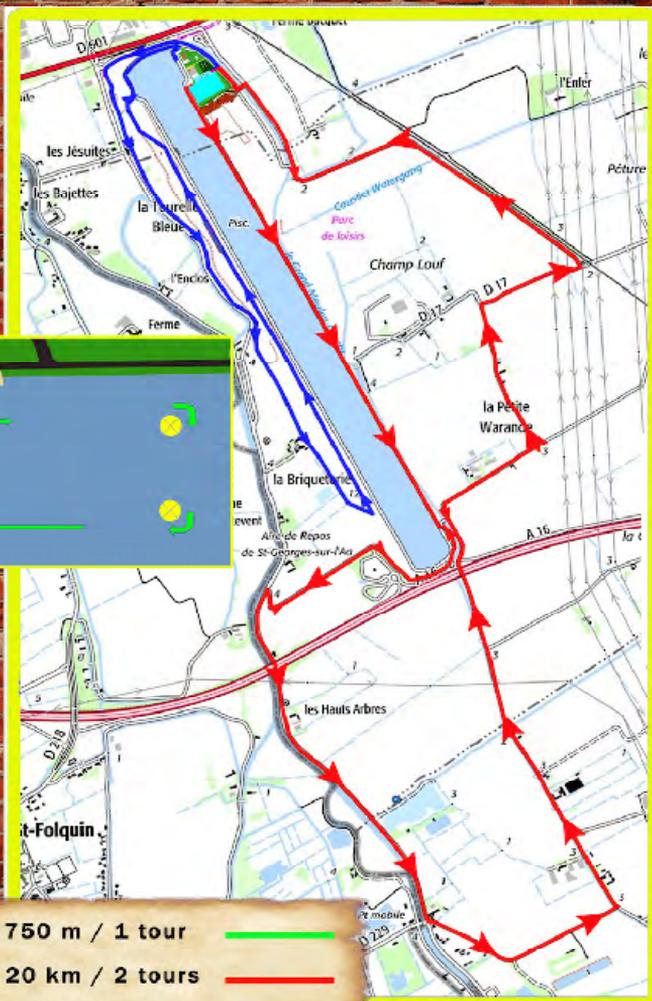
Ne pas jeter sur la voie publique.

\* Offre valable uniquement sur les menus Big Mac™, McChicken™, Chicken McNuggets™ x6, Filet-O-Fish™, Double Cheeseburger, Double Cheese Bacon, et McWrap™. Limitée à 2 offres par commande.

Valable sur présentation du coupon dans votre  
McDonald's™ Grand Fort Philippe.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

## Parcours Général Chtri S - H & F



Natation : 750 m / 1 tour

Cyclisme : 20 km / 2 tours

Course à pied : 5 km / 1 tour

Départs :

Femmes : 13h30

Hommes : 15h00



**OFF-COURSE**  
LILLE / [www.off-course.fr](http://www.off-course.fr)

**-15%\***

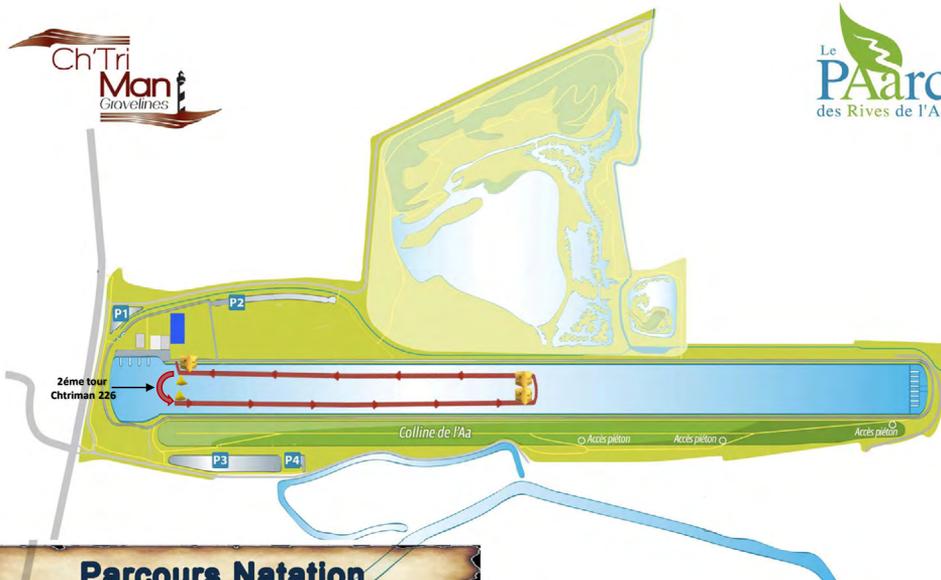


OUVERT DE 10 H À 19 H (MARDI AU SAMEDI, LUNDI 14H-19H)  
25B BOULEVARD DE LA LIBERTE, LILLE  
OFF-COURSE.FR

**\*Hors soldes et électroniques, valable jusqu'au 31 octobre 2022**

# CHTRIMAN 226, CHTRIMAN 113, DUATHLON 111, SWIMBIKE 1

## NATATION

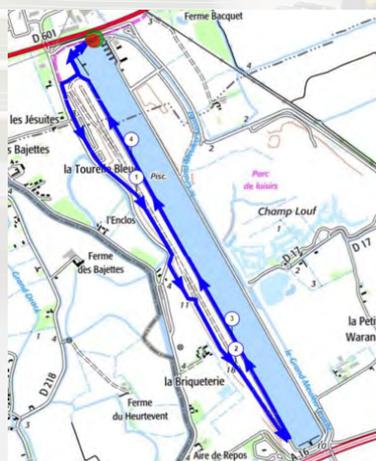


**Parcours Natation**  
**Chtriman 226**  
**Chtriman 113 & SwimBike**

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

## DUATHLON

**Course à pied 1 :**  
**2 tours de 5 km**



# CHTRIMAN 226, CHTRIMAN 113, DUATHLON 111, SWIMBIKE L

## VÉLO

### CHTRIMAN 2022 - 03 JUILLET 2022 - PARCOURS VÉLO

MER DU NORD

**RAVITO 5**  
Sac ravito perso Chtriman 226



**GRAVELINES**  
P'Arc des Rives de l'Aa

**BOURBOURG**

km 80

BROUCKERQUE

**CHTRIMAN 226 :**  
180 km 2 tours

**CHTRIMAN 113 :**  
**DUATHLON 111 :**  
**SWIMBIKE :**  
90 km 1 tour

km 10

LOOBERGHE

km 70

**RAVITO 4**

**WATTEN**

km 20

**RAVITO 1**

WORTHOUT

**MONTÉE DE LA PORTE D'AIRE**  
1,5 km à 8,5% de dénivelé moyen

**MONTÉE DE WATTEN**  
1 km à 6,8% de dénivelé moyen

**LEDERZEELE**

RUBROUCK

ARNÈKE

km 60

**NOORDPEENE**

km 30

**ZUYTPEENE**

km 50

**CASSEL**

**RAVITO 2**

**RAVITO 3**

**OXELAËRE**

#### LÉGENDE

🚩 départ-arrivée

🚰 ravitaillement

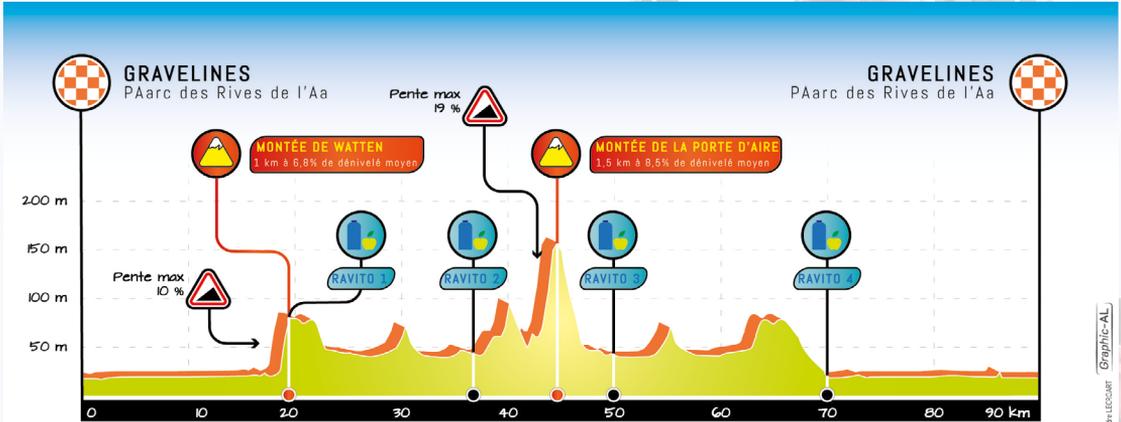
⬆️ montée



2500 M

# CHTRIMAN 226, CHTRIMAN 113, DUATHLON 111, SWIMBIKE L

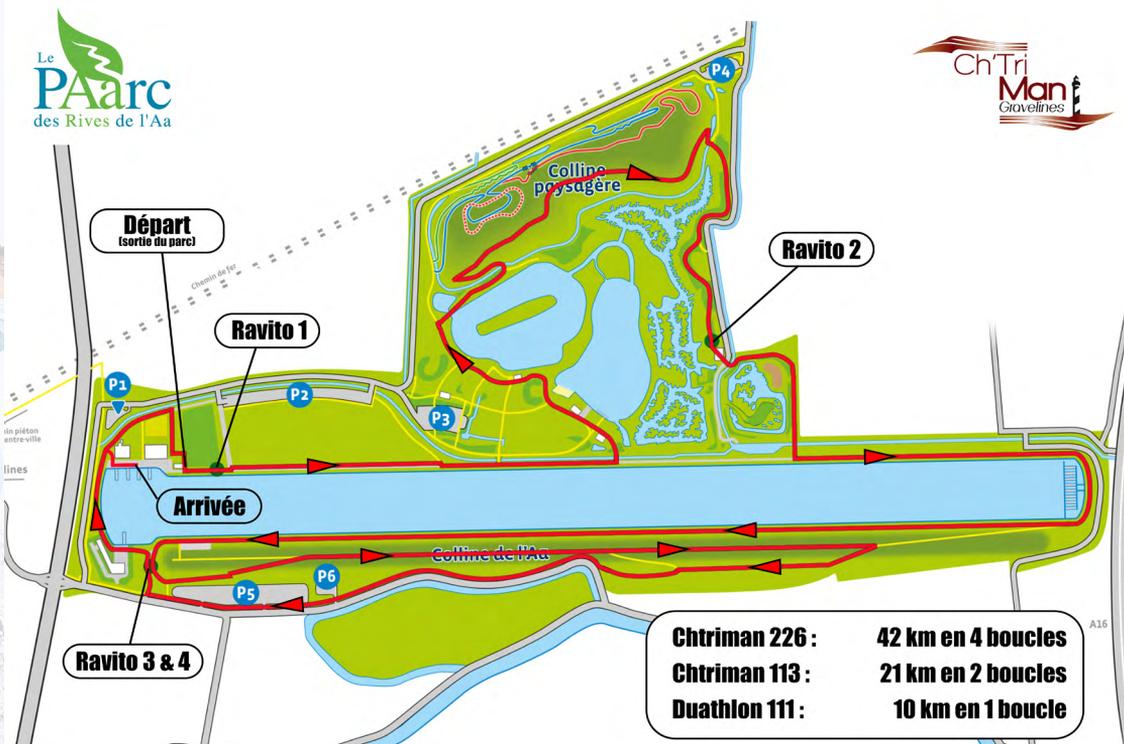
## PROFIL ALTIMÉTRIQUE



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

# CHTRIMAN 226, CHTRIMAN 113, DUATHLON 111

## COURSE À PIED



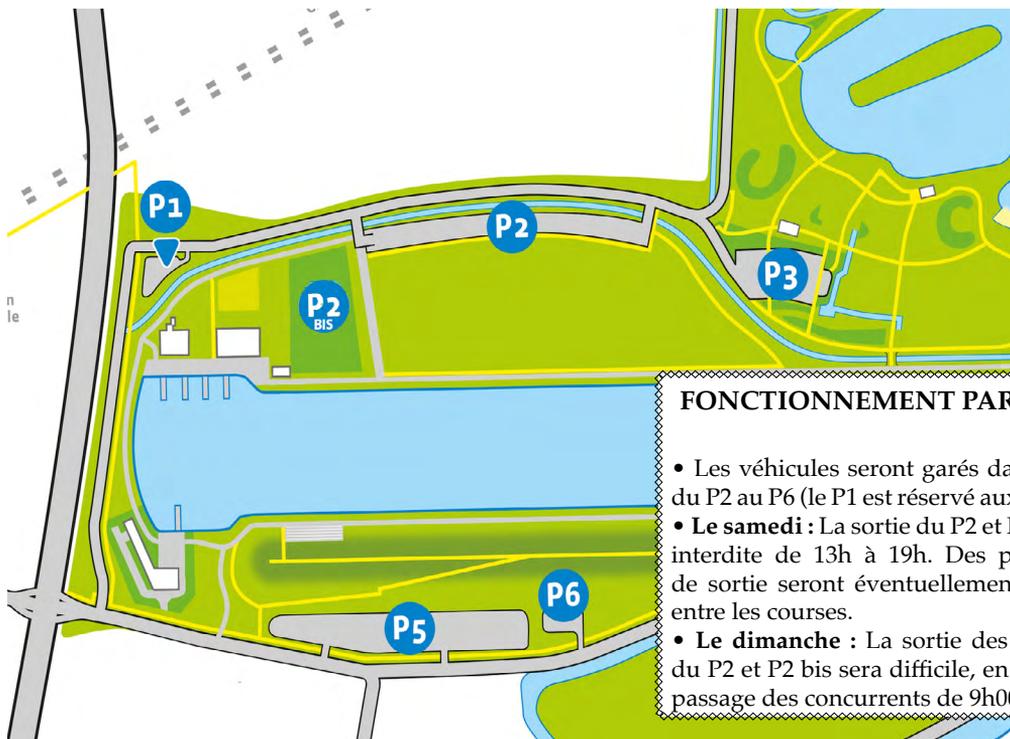
Sac ravito perso Chtriman 226 :  
Ravito n°1, accessible à chaque tour.

# ACCES ET PARKINGS

## PLAN OF ACCES / PLAN D'ACCÈS



- Provenance Lille Dunkerque autoroute A25, suivre Calais
- Provenance Calais auto route A26, suivre Dunkerque
- Puis A16, prendre sortie 52B direction Bourbourg/Gravelines
- Direction Gravelines, continuer sur la D11 sur 4 km.
- Au rond-point, prendre à gauche direction le PArc des Rives de l'Aa sur D601.



## FONCTIONNEMENT PARKINGS

- Les véhicules seront garés dans l'ordre du P2 au P6 (le P1 est réservé aux secours).
- **Le samedi** : La sortie du P2 et P2 bis sera interdite de 13h à 19h. Des possibilités de sortie seront éventuellement possible entre les courses.
- **Le dimanche** : La sortie des véhicules du P2 et P2 bis sera difficile, en raison du passage des concurrents de 9h00 à 18h00.

# LES OFFRES DE JUILLET

DU 1<sup>ER</sup> AU 31 JUILLET



**15%**  
uniquement  
au McDrive™



**2 SUNDAE**

**4€**



**BIG MAC™**

**3€**



**LA BOÎTE DE 6  
CHICKEN McNUGGETS™**

**3€**



\* Offres non cumulables.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

## TENTEZ DE REMPORTEUR UNE BOUÉE FRITES POUR L'ÉTÉ

Déposez votre bulletin de participation en restaurant  
(tirage au sort le 30 juillet)



Nom : .....

Mail : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

# RAVITAILLEMENTS



VAN | RYSEL

## 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.

### 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.

**QUE TU SOIS  
CYCLISTE OU  
TRIATHLÈTE,  
VAN RYSEL  
T'ACCOMPAGNE  
DE TES PREMIERS  
COUPS DE PÉDALES  
AUX LIGNES  
D'ARRIVÉES DE  
TES PLUS GRANDS  
DÉFIS AVEC UN  
MATÉRIEL FIABLE,  
PERFORMANT AINSI  
QUE LES MEILLEURS  
CONSEILS.**



VAN | RYSEL

## 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 pas l'association Hauts-de-France Triathlon Organisation, avec le soutien de la Ligue Hauts-de-France de Triathlon.

## RECORDS

- CHTRIMAN 226 :** ♀ : 09h36' : Helga SIBICK  
 ♂ : 08h56' : Kim COLPAERT
- CHTRIMAN 113 :** ♀ : 04h33' : Charlotte MOREL  
 ♂ : 03h49' : Émile BLONDEL-HERMANT

## RECORDS PAR ÉPREUVES

	CHTRIMAN 226	CHTRIMAN 113
<b>Natation</b>	50'22"	23'04"
<b>Vélo</b>	04h39'28"	02h07'20"
<b>Course</b>	02h55'03"	01h09'36"

## RECORDS



Lucky BERLAGE (BE)  
Chtriman 226 (08:56)



Helga SIBICK (BE)  
Chtriman 226 (09:36)



Émile BLONDEL-HERMANT  
Chtriman 113 (03:49)



Charlotte MOREL  
Chtriman 113 (04:33)



Guust DE SMUL (BE)  
Duathlon 111 (03:32)



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



Sébastien FLORIMOND  
Swim Bike 92 (02:52)



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





## 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.**

### 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.

## 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

02 ET 03 JUILLET 2022

---

Participants  
Bénévoles  
Partenaires  
Spectateurs

***MERCI À VOUS !***

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

RENDEZ-VOUS LES 1 ET 2 JUILLET 2023

[www.chtriman.com](http://www.chtriman.com)