

RÈGLEMENT DES ÉPREUVES

RÈGLEMENT / TRIATHLON POUR TOUS

Article 1 : Principe d'organisation

Le Raid du Cap est un cross triathlon de format S, co-organisé par le HAC Triathlon et la ville de Sainte-Adresse. Il a lieu le dimanche **30 août 2026 à 14h30** et comprend dans l'ordre, un enchaînement de natation en mer, de course à pied, de VTT et de nouveau de course à pied sans arrêt de chronomètre.

Article 2 : Horaires

Les dossards sont à retirer au plus tard 1h30 avant l'épreuve au PC Course, route du Cap (rond-point de la Hève).

Attention :

1. Après avoir retiré son dossard, **déposer son VTT dans le parc** à vélos situé à proximité du PC Course.
2. Puis **se rendre au parc de transition Natation/Course à pied**, Promenade François Lebel devant le local MNS. **Prévoir au moins 20 minutes de déplacement.**
3. **Déposer ses affaires de course à pied** dans le parc de transition.
4. Assister au **briefing obligatoire à 14h15** au niveau du parc de transition Natation/Course à pied.

Départ à 14h30 au niveau de l'estacade, promenade François Lebel.

Article 3 : Conditions d'inscription

Pour les **licenciés FFTRI** majeurs et mineurs, la présentation de la **licence est obligatoire**.

Pour les **non licenciés FFTRI** majeurs et mineurs, une «**Licence Expérience**» doit être souscrite. Son prix n'est pas inclus dans le tarif de l'inscription.

- **Personnes majeures** : la présentation du **Formulaire Info Santé**. Il devra être fourni lors de l'inscription. Le **certificat médical n'est plus exigé**.
- **Personnes mineures** : la course est ouverte à partir de la catégorie « cadet » (2008-2009) en individuel. Les minimes (2010-2011) sont autorisés à participer en équipe. Pour les mineurs, le **certificat médical n'est pas exigé**. Un représentant légal du mineur doit cependant présenter une **attestation parentale** mentionnant avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques du **questionnaire de santé** (QS-Sport Cerfa n° 15699*01).

Tarifs :

- En individuel 18 € (23 € le jour de l'épreuve).
- En relais 36 € (40 € le jour de l'épreuve).

Article 4 : Parcours

- 400 m de natation en mer.
- 2,5 km de course à pied.
- 2 boucles de 5 km en VTT sur un circuit vallonné dans Sainte-Adresse.
- 3 km de course à pied.

A l'issue de la partie nautique, les concurrents placeront leurs affaires de natation (combinaison, lunettes, ...) dans des sacs numérotés et redistribués par l'organisation à l'arrivée de la course.

Article 5 : Classement et récompenses

Il sera établi un classement individuel masculin et féminin, par équipe et jeunes.

Article 6 : Bonnet de bain.

Le bonnet de bain n'est pas fourni par l'organisateur. Chaque participant devra cependant obligatoirement en posséder un pour la partie natation sous peine de ne pouvoir être autorisé à prendre le départ.

Article 7 : Zone Natura 2000

Une portion du circuit (2^{nde} boucle à pied) emprunte une zone protégée en bord de falaise classée Natura 2000. Le participant s'engage à respecter le cheminement tracé sans le déborder, à ne pas jeter de déchets. Le non-respect de ces clauses peut entraîner une disqualification du participant.

RÈGLEMENT / AQUATHLON AVENIR

Article 1 : Principe d'organisation

L'Aquathlon Avenir est une épreuve sportive réservée aux jeunes nés entre 2010 et 2019. Il est co-organisé par le HAC Triathlon et la ville de Sainte-Adresse et a lieu le dimanche **30 août 2026 à 10h**. Il comprend un enchaînement de natation et de course à pied sans arrêt de chronomètre.

Article 2 : Horaires

Les dossards sont à retirer à partir de 9h00 et au plus tard 30 minutes avant le départ au local MNS, promenade François Lebel. Les briefings et les départs de course s'effectuent à la piscine des Régates

Attention :

1. **Prévoir au moins 10 minutes pour rejoindre à pied la zone de départ à la piscine des Régates.**
2. Les arbitres officiels procèdent à l'**appel des concurrents 15 minutes avant chaque départ.**
3. **L'assistance au briefing est obligatoire** 15 minutes avant chaque départ.

Départs :

- 10h : Course 1 = Minimes (2011-2012)
- 10h45 : Course 2 = Benjamins (2013-2014)
- 11h15 : Course 3 = Pupilles (2015-2016)
- 11h45 : Course 4 = Mini-poussins (2019-2020) et Poussins (2017-2018)

Article 3 : Conditions d'inscription

- Etre né(e) entre 2011 et 2020.
- Pour les licenciés : être en possession d'une **licence FFTRI**.
- **Pour les non-licenciés :**
 - **Présenter une attestation parentale** mentionnant avoir répondu par la négative aux rubriques du **questionnaire de santé QS-Sport Cerfa n°15699*01**.
 - Souscrire à une Licence Expérience (non inclus dans le tarif).

Tarifs :

5 € (7 € le jour de l'épreuve).

Article 4 : Parcours

Mini-poussins et poussins : 50m de natation et 500m de course à pied.

Pupilles : 100m de natation et 1000m de course à pied.

Benjamins : 200m de natation et 1500m de course à pied.

Minimes : 300m de natation et 2000m de course à pied.

Les épreuves de natation se déroulent en bassin de 25m à la piscine des Régates de Sainte-Adresse et la course à pied sur la promenade de bord de mer François Lebel.

Article 5 : Classement et récompenses

Il sera établi un classement masculin et féminin selon les catégories d'âges figurant dans l'article 2. Les trois premiers garçons et les trois premières filles de chaque catégorie seront récompensés.

Article 1 : Responsabilité

L'organisation décline toute responsabilité en cas :

- d'accident ou défaillance consécutifs à un mauvais état de santé du participant.
- d'accident provoqué par le non-respect du Code de la route ou des consignes des organisateurs, des arbitres, de la Police ou des signaleurs.
- de non-respect des consignes de sécurité dictées par l'organisateur et les arbitres.
- de perte ou de vol d'objet ou de matériel.

Article 2 : Assurance

L'organisation est couverte par une assurance « responsabilité civile » et décline toute responsabilité pour les accidents physiologiques immédiats ou futurs.

L'organisation ne répond pas des dégâts ou blessures occasionnés par les participants. Ceux-ci sont couverts par leur propre assurance « dommages accidents ».

Article 3 : Infractions et sanctions

Les décisions des arbitres seront sans appel. Seront mis hors course les concurrents coupables :

- de départ anticipé.
- de parcours non respecté.
- d'utilisation d'accessoires interdits comme les palmes, tubas, accessoires de flottaison, de respiration ou de propulsion en natation.
- d'utilisation d'écouteurs pendant en natation, en course à pied et à vélo.
- de non-port du casque en VTT.
- de l'utilisation d'un autre type de vélo qu'un VTT: Gravel, cyclo-cross, VAE, ... sont interdits.
- d'absence du bonnet de bain en natation et de dossards dans les autres disciplines.
- de gêne volontaire ou de coups à l'égard d'autres concurrents.
- d'aide et de ravitaillement extérieur.
- du port d'une tenue indécente ou de course à pied torse nu.
- d'injures ou de comportements agressifs envers un membre de l'organisation.

Article 4 : Droit à l'image

Chaque concurrent ou son représentant si celui-ci est mineur autorise l'organisation à utiliser toutes les images et vidéos sur lesquelles il pourrait être identifié dans le cadre des documents promotionnels et publicitaires nécessaires pour les années suivantes.

Article 5 : Annulation

En cas de force majeure, d'évènement climatique, de terrain rendu impraticable suite à des intempéries, d'attentats, de crise sanitaire, de catastrophe naturelle ou de toute autre circonstance mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation se réserve le droit de modifier le circuit ou d'annuler l'épreuve. En cas d'annulation de l'épreuve pour les diverses causes citées précédemment, les personnes inscrites ne seront pas remboursées mais leur inscription sera conservée pour participer à une prochaine édition.