



a le plaisir de vous présenter

De toutes nos forces
de Nils Tavernier



L'HISTOIRE

Ce film est inspiré de l'histoire vraie de la famille Hoyt (la Team Hoyt), célèbre équipe de triathlon américaine, composée d'un père et de son fils infirme moteur cérébral ayant relevé le même défi.

Comme tous les adolescents, Julien rêve d'aventures et de sensations fortes. Mais lorsqu'on vit dans un fauteuil roulant, ces rêves-là sont difficilement réalisables. Pour y parvenir, il met au défi son père de concourir avec lui au triathlon « Ironman » de Nice: une des épreuves sportives les plus difficiles qui soit. Autour d'eux, c'est toute une famille qui va se reconstruire pour tenter d'aller au bout de cet incroyable exploit.

LE REALISATEUR



Fils du grand réalisateur Bertrand Tavernier, le jeune homme plonge dans le monde du cinéma dès son enfance et son adolescence. Il fera ses débuts en temps qu'acteur, puis passera derrière la caméra comme réalisateur. Il se consacre essentiellement au film documentaire. En 2005, il réalise le très beau documentaire *L'odyssée de la vie* relatant la naissance d'un enfant. Il a également signé le long métrage musical *Aurore*, sorti en salles en 2006, avec Carole Bouquet et François Berléand.

LES ACTEURS

Fabien Héraud est Julien Amblard



Sa description de Julien :

« Il a un sacré caractère ! Quand il a décidé quelque chose, il ne revient pas sur sa décision, il va jusqu'au bout et, de ce point de vue on se ressemble ! Il fait preuve de beaucoup de courage, mais quand on est handicapé, il en faut. »

Alexandra Lamy est Claire Amblard



Sa description de Claire :

« Mon personnage ne devait pas être une femme négative [...] car les mères qui se trouvent dans ces situations difficiles témoignent, au contraire, d'un immense courage et d'une vraie combativité. Et si elles sont très protectrices vis-à-vis de leur enfant, c'est plus par peur. »

Jacques Gamblin est Paul Amblard



Sa description de Paul :

« C'est un père qui a choisi son travail pour s'éloigner de chez lui et fuir son fils handicapé. Petit à petit, il va sentir le besoin de rattraper le temps perdu, c'est pourquoi il va accepter de se laisser embarquer dans l'aventure de l'Ironman avec lui. La détermination et la force d'entraînement du fils vont faire décoller le père. »

LA COURSE : L'IRONMAN

L'Ironman est un des plus longs formats de triathlon (trois épreuves de sports différents). Les compétitions Ironman (l'homme de fer) sont des courses consistant à enchaîner 3,8 km de natation, 180 km de cyclisme puis un marathon (42,195 km) en course à pied.

L'équipe du film a tourné sur place lors de la compétition qui a eu lieu en 2012.



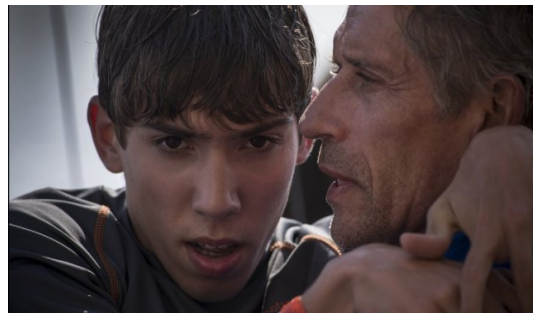
Jacques Gamblin :

« Le premier jour de tournage a été le départ de l'Ironman avec 7 caméras, en direct, au milieu de 2700 athlètes. Cette journée a été fantastique : j'étais très impressionné par ces gens qui décident de faire tous ces efforts pour aller au bout d'eux-mêmes. C'est un moment extrêmement intense de voir tous ces athlètes sortir de l'eau après avoir parcouru 3,8km de nage. Car on sait qu'ensuite, il leur reste des kilomètres de vélo à faire, puis ensuite un marathon ! Ils sont incroyables : ils se sont donnés un objectif, ils se sont préparés, ils foncent, et ils accomplissent une recherche assez mystérieuse, et très personnelle. »

Fabien Héraud :

« Quand on est descendu de notre hôtel à 5h du matin le dimanche, qu'on a vu tous ces athlètes dans la rue déjà concentrés et puis l'ambiance près du site de l'Ironman, on a été à fond dans cette ambiance incroyable. On pouvait ressentir énormément d'émotion, de tension et de pression. On voyait bien que c'était l'aboutissement d'un gros travail et ça m'a bouleversé. En plus c'était mon premier jour de tournage ! Du coup c'était très éprouvant physiquement et mentalement, mais aussi un souvenir incroyable. »

LA RELATION PERE / FILS



Au delà de l'exploit sportif, *De toutes nos forces* est un film sur la paternité, le passage à l'âge adulte, la transmission et le partage. La communication est d'abord difficile entre les deux personnages et finit par s'établir lorsque le père, absent jusque là dépasse sa peur de ne pas être à la hauteur et assume enfin pleinement son rôle de père. Nils Tavernier prend le temps de restaurer le lien brisé entre ce père et ce fils que tout oppose et qui réapprennent à s'aimer en affrontant une compétition sportive ensemble.

CE QU'EN DIT LA PRESSE

Le Monde :

« Résolument optimiste, bourré d'énergie positive, le nouveau film de Nils Tavernier est servi par l'excellente interprétation de Jacques Gamblin, Alexandra Lamy et Fabien Héraud. »

Gala :

« Paysages sublimes, dépassement de soi, le film livre une belle leçon de vie portée par des acteurs à la fois pudiques et émouvants : Alexandra Lamy, toujours très juste en mère courage, et Jacques Gamblin dont il faut saluer la résistance physique, sans doublure pour les scènes d'entraînement et de compétition. »

A nous Paris :

« Un film qui va au-delà du handicap. Une œuvre formidable sur des liens qui se retissent entre un père et son fils, habilement mise en scène par Nils Tavernier qui parvient à éviter le larmoiement tout en nous arrachant des larmes avec cette histoire humaine d'exploits surhumains »

CONNAISSEZ-VOUS LE HANDISPORT ?

Un handisport est un sport dont les règles ont été aménagées pour qu'il puisse être pratiqué par des personnes ayant un handicap physique ou sensoriel. On nomme « sport adapté » les sports pratiqués par les personnes ayant un handicap mental. Beaucoup de ces sports sont basés sur des sports existants. Toutefois, certains sports ont été créés spécifiquement pour les personnes handicapées et n'ont pas d'équivalent en sport valide.



La course de l'Ironman n'est pas une course aménagée pour les handicapés d'où la grande difficulté pour Paul et Julien de participer à cette course.

THEMES ABORDES

- Le handicap
- Le sport
- La compétition
- Les relations familiales
- La discrimination

AUTRES FILMS SUR LE MÊME THEME

- ***Intouchables*** d'Olivier Nakache et Eric Toledano (2011)

A la suite d'un accident de parapente, Philippe, riche aristocrate, engage comme aide à domicile Driss, un jeune de banlieue tout juste sorti de prison.

(Déjà diffusé par *Cinéma pour tous*)

- ***L'homme de chevet*** d'Alain Monne (2009)

Léo, ancien champion de boxe, s'autodétruit dans l'alcool. Son ami Jaïro l'envoie travailler au service de Muriel, jeune femme tétraplégique.


- ***Le huitième jour*** de Jaco Van Dormael (1996)

Harry est un homme seul qui se voue sept jours sur sept à son travail. Tout va basculer quand il va rencontrer Georges, une personne handicapée mentale, qui vit dans l'instant. Ces deux êtres que tout oppose vont devenir inséparables.



RESTONS EN CONTACT

www.cinemapourtous.fr
cinemapourtous@wanadoo.fr

 : Cinéma pour tous

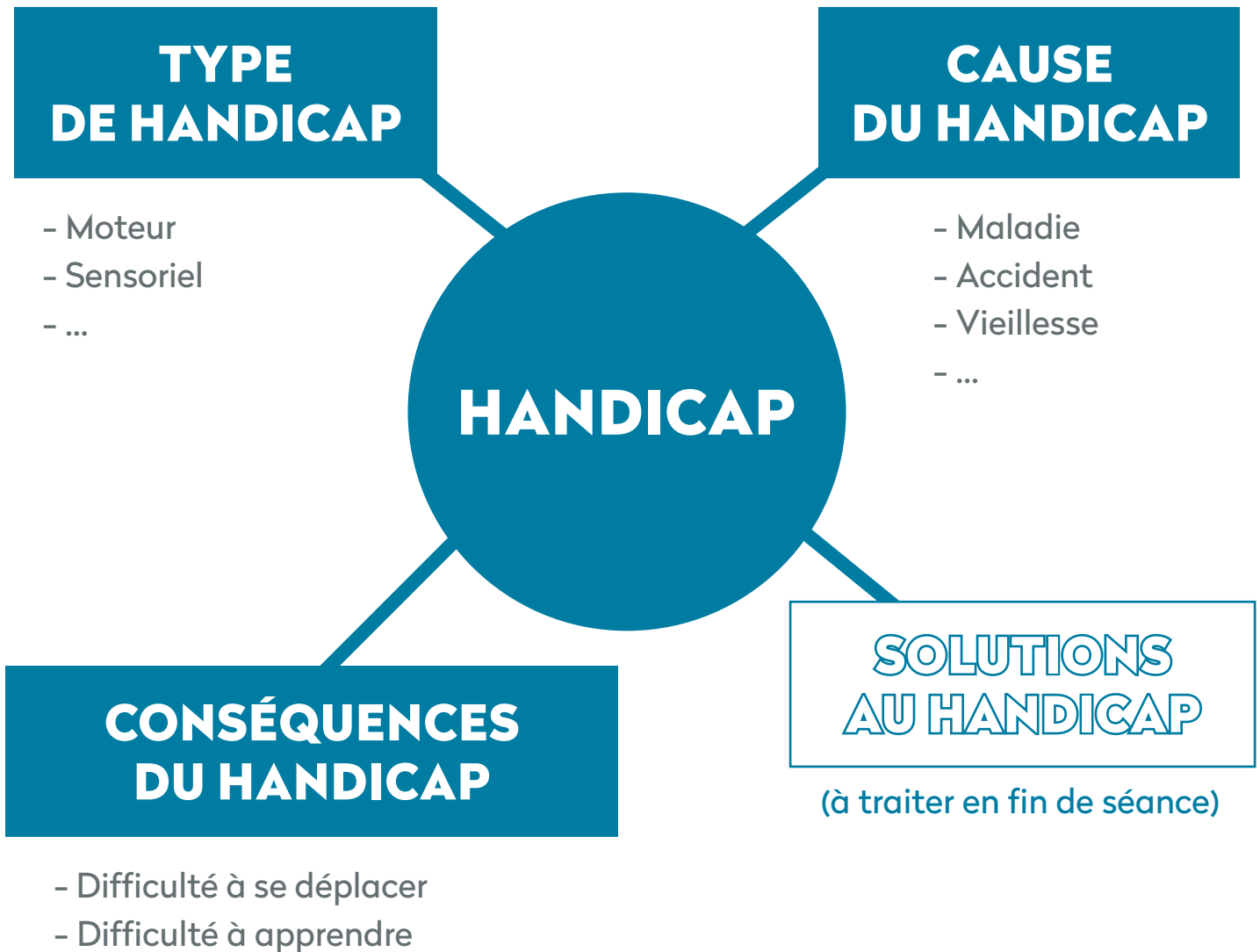
Avec le soutien de



Fondation HSBC
pour l' Education



Exemple de carte mentale



NB : L'objectif de cet exercice n'est pas d'être exhaustif (la carte mentale pourra être complétée après la projection du film), surtout pour les élèves les plus jeunes.

La carte mentale permet aux élèves :

- de mesurer la grande diversité des situations de handicap, au-delà des exemples les plus évidents (personnes non-voyantes, personnes en fauteuil roulant...) qui leur viendront d'emblée à l'esprit.
- de comprendre que nous pouvons tous être touchés par une situation handicap, de manière temporaire ou durable.
- d'aboutir à une définition simple et partagée du handicap : toute affection qui limite les activités de la personne et/ou sa participation à la vie en société.

MODULE DE SENSIBILISATION



DEMANDE MOI D'ABORD

PRÉSENTATION

L'une des missions sociales de **Handicap International (HI)** est de sensibiliser les citoyens à la solidarité internationale.

Dans le cadre de ce module, HI traite avec les élèves de CM1 à la 5^{ème}, le sujet de l'inclusion, une thématique pédagogique actuelle pour le corps enseignant mais aussi l'un des piliers d'intervention de l'ONG à l'étranger.

LE SUJET

L'intérêt du module est d'aborder et d'expérimenter l'inclusion par le biais d'activités interactives en petits groupes, sur 3 séances d'environ 1h. Les animations ont pour but de faire comprendre les différents obstacles à l'inclusion, de se familiariser aux solutions existantes, d'accepter les différences de chacun et de parler de la richesse du vivre ensemble.

LES SÉANCES

SÉANCE 1 : FAIR'N SQUARE

Outils : livret élèves, cartes de jeu, ordinateur, vidéoprojecteur.

Contenu : les élèves découvrent une vidéo présentant différentes situations de la vie quotidienne qui illustrent des obstacles à l'inclusion. Ils choisissent pour chaque situation les cartes correspondant à des solutions possibles pour pallier ces obstacles. A l'issue de la séance, les élèves doivent observer attentivement leurs cartes et trouver un mot de passe pour terminer la séance.

SÉANCE 2 : LA FLEUR D'IDENTITÉ

Outils : livret élèves, ordinateur, vidéo-projecteur, crayons de couleur.

Contenu : l'enseignant pose aux élèves des questions sur sa personnalité ; en réponse, il colorie un pétale de sa fleur en fonction de la couleur associée à sa réponse. Les élèves prennent le temps de découvrir les fleurs des autres et discutent des différences de chacun.

SÉANCE 3 : LE POSTER DE L'INCLUSION

Outils : livret élèves, ordinateur, vidéoprojecteur.

Contenu : les élèves doivent trouver des mots en lien avec le thème de l'inclusion avant de les écrire à l'horizontale sur un poster. Les élèves peuvent ensuite le styler en dessinant des formes inspirées du module.

Accédez à la totalité des supports de notre module de sensibilisation sur :
<https://www.handicap-international.fr/fr/mobilisation/ressources>

Pour nous contacter : Service Mobilisation - agissez@france.hi.org



REGLEMENT 2023
IRONMAN 70.3 LES SABLES
D'OLONNE VENDEE

Article I. PRÉAMBULE AU RÈGLEMENT DES ÉPREUVES

Section 1.01 OBJECTIF

L'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne Vendée organisé sous l'égide de la FFTRI, est conforme à la réglementation World Triathlon. Cependant chaque triathlon a logiquement des particularités propres. Ce règlement a donc pour but de fournir un ensemble cohérent de règles spécifiques à l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne Vendée.

Si un point n'est pas traité dans ce règlement, ce seront les règles de la Fédération du pays où se déroule la course qui seront appliquées.

Section 1.02 OBJET

L'objet du règlement des épreuves est de :

- (a) Faciliter le fair play, l'impartialité et l'esprit sportif ;
- (b) Pénaliser les athlètes qui trichent, ou essayent de tricher, afin de bénéficier d'avantages par rapport aux autres.

ATTENTION : Les organisateurs se réservent le droit de rejeter des inscriptions ou d'interdire la manifestation et/ou la participation à l'événement pour des raisons de force majeure.

Section 1.03 DÉFINITION DES OFFICIELS DE LA COURSE

- (a) « Le Directeur de la course » est la personne nommée par IRONMAN comme responsable de l'événement ;
- (b) « L'Arbitre principal » est la personne nommée par la CRA (Commission Régionale d'Arbitrage) comme responsable du respect du règlement pour la Course ;
- (c) « Le Chronométrateur principal » est la personne nommée par IRONMAN comme responsable du chronométrage pour la Course ;
- (d) « Les Arbitres de course » sont l'Arbitre principal et toute personne nommée par l'Arbitre principal pour faire respecter le règlement de la Course.

Section 1.04 LA COURSE

- Epreuve natation : 1,9 KM
- Epreuve vélo : 90 KM
- Epreuve course-à-pied : 21,1 KM

Article II. RÈGLES DE CONDUITE DES ATHLÈTES

Section 2.01 COMPORTEMENT GÉNÉRAL

Chaque athlète doit :

- (a) faire preuve de bon esprit sportif ;
- (b) être responsable de sa propre sécurité et de celles des autres ;
- (c) connaître, comprendre et respecter le Règlement de l'épreuve, comme indiqué dans le présent document et dans le guide athlète spécifique à l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne Vendée ;
- (d) obéir au code de la route et aux instructions émises par les arbitres de la Course ;
- (e) traiter les arbitres, officiels, organisateurs, bénévoles, spectateurs, ainsi que le public et les autres athlètes avec respect et courtoisie tout au long de la semaine IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne Vendée, de l'enregistrement à la remise des récompenses ;
- (f) informer promptement un arbitre de la Course en cas d'abandon lors de la Course ;
- (g) prendre uniquement les ravitaillements fournis par les organisateurs et dans les zones prévues à cet effet, sans compter les ravitaillements personnels emportés dès le départ de la course ;
- (h) ne pas jeter de débris ou d'équipement le long du parcours (sauf aux zones de propreté prévues à cet effet appelées éco-zones). Le non-respect de cette règle sera sanctionné par une **disqualification** si la faute est intentionnelle ou un carton jaune si la faute est non-intentionnelle et peut être réparée ;
- (i) courir sans l'assistance d'un tiers ;
- (j) ne pas utiliser de dispositif susceptible de l'empêcher de porter toute son attention à son environnement (exemple : radio, téléphone portable, caméra portable, lecteur MP3, tout autre écouteur, etc). L'utilisation d'un tel dispositif entraînera la **disqualification** ;
- (k) suivre le tracé officiel. Il est de la responsabilité de l'athlète de connaître le parcours de la course. Il est strictement interdit de prendre un raccourci. Les athlètes doivent suivre le tracé officiel dans son intégralité. Ne pas le faire entraînera la **disqualification** ;
- (l) éviter les tenues indécentes et la nudité publique en tout temps pendant l'Événement. Les tenues indécentes ou la nudité publique pourront entraîner la **disqualification**.

Section 2.02 ASSISTANCE

- (a) Pendant la course, les athlètes participant à la même Course **ne doivent pas** s’entraider sur des éléments mineurs comme par exemple : pompes, pneus, chambres à air et kits de réparation de pneus ;
- (b) Pendant la course, les athlètes **ne doivent pas** fournir de matériel pendant la course à un athlète participant à la même course si cela empêche l’athlète donateur de continuer la Course. Ce type de matériel comprend entre autres : chaussures, vélo complet, cadre, roues et casque. La sanction sera la **disqualification** des deux athlètes.
- (c) Sauf autorisation préalable du Directeur de la Course ou de l’Arbitre principal, aucun athlète ne devra délibérément provoquer l’avancée physique d’un autre athlète sur une quelconque partie du parcours durant la Course. La pénalité dans ce cas sera une **disqualification**.

Section 2.03 CRITÈRES D’ADMISSION

- (a) Les athlètes doivent remplir toutes les conditions stipulées dans le règlement de l’IRONMAN 70.3 Les Sables d’Olonne Vendée en matière de licences et de certificats médicaux.
- (b) Les athlètes qui sont suspendus par IRONMAN ne sont pas autorisés à participer ;
- (c) Le groupe d’âge d’un athlète sera déterminé en fonction de son âge le 31 décembre 2023 ;
- (d) L’âge minimum de participation sera de 18 ans le jour de la course ;
- (e) Tout athlète s’inscrivant frauduleusement à l’événement sous un faux nom ou un âge qui n’est pas le sien, remettant une attestation falsifiée ou donnant de fausses informations sera **disqualifié** et ne sera pas autorisé à participer à un triathlon IRONMAN en Europe pendant les deux années suivantes.

Section 2.04 CHRONOMÉTRAGE, PROTOCOLE D'ARRIVÉE ET RÉSULTATS

- (a) La puce de chronométrage doit être portée autour de la cheville gauche tout au long de la course ;
- (b) En cas de perte ou de dysfonctionnement de la puce de chronométrage, il est de la responsabilité de l'athlète de s'en procurer une nouvelle à l'un de nos points « SOS PUCES » dont l'emplacement sera stipulé dans le guide athlète de l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne Vendée ;
- (c) Avant les 200 mètres de la ligne d'arrivée, les athlètes devront remonter entièrement le zip de leurs trifonctions ;
- (d) Pour des raisons de sécurité, il est **strictement interdit de franchir la ligne d'arrivée, en compagnie de son (ses) enfant(s) ou de toute autre personne extérieure à la course**. Tout manquement à cette règle est sanctionnable d'une **disqualification** ;
- (e) La Course PRO sera gagnée par l'athlète PRO ayant réalisé le meilleur temps entre le signal de départ donné et l'arrivée de l'athlète à la fin de la Course ;
- (f) L'Arbitre principal, conjointement avec le Chronométrateur principal, utilisera toutes les ressources à sa disposition pour valider les classements finaux de tous les athlètes. Des informations obtenues par des moyens technologiques peuvent être utilisées pour appuyer le processus de décision. L'Arbitre principal ou le Chronométrateur principal peuvent décider, sur la base de preuves disponibles, d'un classement ex-æquo s'il n'existe aucun moyen de déterminer clairement l'athlète ayant franchi la ligne d'arrivée en premier. Les résultats des athlètes ex-æquo seront publiés dans l'ordre du temps course à pied réalisé. Cependant, si les athlètes finissent ex-æquo de manière artificielle (par exemple, aucun des athlètes n'a fourni l'effort nécessaire pour se départager de l'autre), ils seront disqualifiés ;
- (g) Le classement Age Group sera établi, par catégorie uniquement, en fonction du temps réel de chaque athlète entre son départ natation et son arrivée course à pied ;
- (h) Les résultats sont officiels dès que l'Arbitre principal les signe ;
- (i) Les résultats comprendront les temps des athlètes qui n'ont pas fini la Course (« DNF »). Les athlètes disqualifiés (DSQ) n'auront pas le détail de leurs temps ;
- (j) Une fois que la cour d'arbitrage a déterminé les résultats finaux, ils sont alors définitifs. Il n'est pas possible d'attaquer la décision en justice.

Article III. SANCTIONS

Section 3.01 GÉNÉRAL

- (a) Le manquement au respect du Règlement de l'épreuve peut faire l'objet d'une pénalité de temps de 30 secondes, d'une pénalité de temps de 5 minutes, d'une disqualification de l'Événement, d'une suspension à plusieurs Événements ou d'une expulsion à vie de tout Événement.
- (b) Les Arbitres de Course informeront les athlètes de la faute en présentant un carton de couleur à l'athlète et en l'annonçant verbalement. Les couleurs des cartons de pénalisation et les sanctions associées sont :

- **CARTON JAUNE** = 30 secondes de pénalité

Qu'il ait été remis sur la partie natation, vélo ou course à pied, l'athlète devra se remettre en conformité si c'est possible et **devra effectuer une pénalité de 30 secondes auprès de l'arbitre qui lui a octroyé immédiatement.**

- **CARTON BLEU** = utilisé pour une faute de drafting
 - 1 carton bleu = 5 minutes de pénalité
 - 2 cartons bleus = 10 minutes de pénalité
 - 3 cartons bleus = **Disqualification**

Lorsqu'un athlète reçoit un carton bleu, il **devra impérativement effectuer sa pénalité à la tente de Pénalité Carton Bleu.** Son emplacement sera spécifié dans le guide athlète spécifique à l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne - Vendée

Attention : Dans tous les cas si l'athlète n'effectue pas sa pénalité de temps drafting avant de commencer la course à pied, il sera **disqualifié**

Il est de la responsabilité de l'athlète d'effectuer sa pénalité. L'athlète devra se présenter à l'aire de pénalité mentionnée ci-dessus. L'arbitre lui demandera alors d'effectuer sa pénalité et lui donnera l'autorisation de reprendre la course une fois celle-ci effectuée. L'arbitre marquera ou perforera le dossard de l'athlète. **Il est de la responsabilité de l'athlète de s'assurer que l'arbitre ait bien marqué/perforé son dossard avant de reprendre la course.**

- **CARTON ROUGE** = disqualification ;

Lorsqu'un athlète reçoit un carton rouge, il est directement disqualifié. La présentation d'un carton rouge entraîne l'arrêt immédiat de l'athlète une fois la discipline en cours terminée. Il ne sera pas possible de continuer la course.

- (c) La détermination du type de sanction se fera en fonction de la nature de la faute ;
- (d) Une suspension ou une disqualification sera prononcée dans le cas de manquement grave au respect du Règlement des épreuves (la sévérité de la faute sera déterminée par l'Arbitre principal à sa seule et absolue discrétion) ;
- (e) Les fautes et les sanctions les plus courantes sont indiquées dans l'Annexe A.

Section 3.02 DISQUALIFICATION

- (a) Tout athlète qui accumule trois (3) cartons bleus sera **disqualifié**.
- (b) Un carton rouge peut être utilisé dans le cas d'un athlète qui a commis des infractions au règlement graves, y compris, entre autres, des infractions répétées, le non-respect de directives émises par les Arbitres de Course, ou un comportement dangereux ou anti-sportif ;
- (c) Les athlètes disqualifiés ne seront pas admissibles pour recevoir les récompenses par groupe d'âge y compris les places au Championnat du Monde IRONMAN 70.3. Ni les temps ni les résultats de la course ne seront publiés dans le cas des athlètes disqualifiés.

Article IV. RACE PACKAGE

Section 4.01 GENERAL

Les compétiteurs reçoivent dans leur « Race Package » (kit de course) un bracelet ATHLETE. L'athlète devra OBLIGATOIREMENT fixer le bracelet à son poignet devant nos bénévoles lors du retrait de son dossard et devra le porter constamment. Seul l'athlète en personne pourra retirer son « Race Package » lors de l'enregistrement, un tiers ne sera pas autorisé à retirer le « Race Package » d'un autre athlète.

ATTENTION : La taille des dossards ou des autocollants de course ne doit pas être réduite ou altérée et le dossard doit être visible de toutes parts ; toute modification du dossard sera sanctionnable par un carton rouge, synonyme de **disqualification**.

Les athlètes doivent avoir une ceinture porte dossard, et le dossard doit être attaché par **trois points minimum**. Si la ceinture porte dossard est placée sur un autre point, l'athlète recevra une pénalité de 30 secondes (carton jaune).

Lors du **Bike Check-In** l'athlète se verra remettre sa puce de chronométrage. Il est de la responsabilité de l'athlète de la porter à sa cheville gauche le jour de course. Si pour n'importe quelle raison, l'athlète ne se rend pas sur le départ avec sa puce de chronométrage, il doit le signaler à l'organisation, et récupérer une nouvelle puce au point « SOS PUCES ».

Article V. CÉRÉMONIES

Briefing athlètes : Lieu et horaires seront définis dans le guide athlète spécifique à l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne - Vendée.

Attention : *Présence recommandée.*

Il est également impératif de connaître, comprendre et respecter ce règlement, et le guide athlète spécifique à l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne - Vendée.

Slot allocation : Lieu et horaires seront définis dans le guide athlète spécifique à l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne - Vendée.

Attention : *Présence obligatoire des récipiendaires.*

Awards : Lieu et horaires seront définis dans le guide athlète spécifique à l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne - Vendée.

Attention : *Les prix non collectés ne seront pas remis ultérieurement.*

Article VI. RÈGLES ÉPREUVE DE NATATION

Section 6.01 GÉNÉRAL

- (a) Il est de la responsabilité seule de l'athlète de connaître et de suivre le parcours officiel de la natation. Aucune modification des temps ou des résultats ne pourra se faire, quel qu'en soit le motif, dans le cas d'athlètes qui n'ont pas suivi le parcours exact (par ex., si l'athlète court dans le mauvais sens ou parcourt une plus grande distance que nécessaire, le temps ne sera pas soustrait au temps de Course final de l'athlète) ;
- (b) Si l'épreuve de natation vient à être annulée en raison des conditions climatiques et/ou cas de force majeure, la course pourra se disputer sur l'épreuve de vélo et de course à pied. Les tracés des parcours vélo et course à pied ne seraient pas modifiés. Le départ vélo serait donné sous forme de Rolling Start ;
- (c) Tous les nageurs doivent obligatoirement porter le bonnet de natation donné par l'Organisation.
- (d) Il est interdit aux athlètes de porter leur dossard pendant l'épreuve de natation (sous peine de **disqualification**) ;
- (e) L'utilisation de tuba, palmes, gants, paddles, plaquettes, chaussons, gilets ou de tout autre matériel permettant de mieux flotter (pull buoys y compris) est interdite ; (**DSQ**)
- (f) Seuls les bateaux officiels et les bateaux de secours sont autorisés à naviguer sur le parcours natation ;
- (g) L'athlète ne doit pas utiliser le fond de l'eau pour se propulser (excepté pour le départ), ni prendre un appui sur un bateau en mouvement ;
- (h) Il est interdit de remettre tout ou une partie de ses équipements à un tiers à la sortie de l'eau ;
- (i) Le temps limite de l'épreuve de natation est de **1h10** (temps puce).

Section 6.02 TEMPERATURE DE L'EAU

Le port de la combinaison néoprène n'est autorisé que pour la partie natation et uniquement en fonction des conditions de température de l'eau et de l'air conformément à la réglementation FFTRI en vigueur. ([cf. 6.4.2. Température de l'eau](#)).

Section 6.03 RÈGLES CONCERNANT LE PORT DE LA COMBINAISON DE NATATION

- (a) Pour les athlètes professionnels (hommes et femmes) : la combinaison néoprène, ainsi que le port de tout équipement en néoprène est interdit si la température de l'eau est supérieure ou égale à 22°C ;
- (b) Pour les athlètes groupes d'âges et relais (hommes et femmes) : la combinaison, ainsi que le port de tout équipement en néoprène est interdit si la température de l'eau est supérieure ou égale à 24,6°C ;
- (c) Les combinaisons de natation De Soto Water Rover et Speedo Elite Triathlon avec renforcement aux avant-bras sont INTERDITES ;
- (d) La combinaison ne pourra être totalement enlevée avant la zone de transition ;
- (e) L'athlète doit ranger lui-même sa combinaison dans son sac de transition BIKE. De manière à éviter toute perte ou confusion, merci d'inscrire votre nom sur votre combinaison (*L'organisation ne pourra pas être tenue responsable en cas de perte de la combinaison de l'athlète*).

Section 6.04 RÉGLEMENTATION DES TENUES DE NATATION LORSQUE LE PORT DE COMBINAISONS EST INTERDIT

- (a) Les tenues de natation doivent être fabriquées à 100 % en matière textile, c'est-à-dire en matière constituée de fibres naturelles et/ou synthétiques individuelles, et non pas consolidées, constituant une matière textile obtenue par tissage, tricotage et/ou tressage (en général des maillots en nylon ou lycra qui ne possède pas de matière caoutchoutée comme le polyuréthane ou le néoprène) ; (DSQ)
- (b) Les manches s'étendant de l'épaule au coude sont autorisées ;
- (c) Les bas/hauts de combinaisons (néoprène) sont interdits ; (DSQ)
- (d) Les tenues de natation ne doivent pas couvrir le cou, dépasser le coude ou le genou ; (DSQ)
- (e) Un kit de course en tissu peut être porté sous la tenue de natation mais ne doit pas dépasser le coude ou le genou ; (DSQ)
- (f) Les athlètes féminines sont autorisées à porter une brassière ou soutien-gorge en plus des tenues susmentionnées.

Section 6.05 LE DÉPART

- (a) Il est interdit de se rendre sur le départ de la course (sur la plage) avec des sandales (claquettes tongues,...) aux pieds ;
- (b) Il est interdit de s'échauffer dans l'eau avant le départ natation ;
- (c) Les athlètes doivent respecter les consignes des arbitres concernant la mise en place et la position de départ ;
- (d) Au moment du départ, l'athlète doit **OBLIGATOIREMENT** passer sur le tapis de chronométrage situé avant l'entrée dans l'eau, avec sa puce accrochée à la cheville gauche. Si cette procédure n'est pas respectée, l'athlète risque que son temps ne soit pas pris en compte et donc sa disqualification ;
- (e) Des départs distincts seront donnés pour les PRO Hommes et PRO Femmes sous forme de Mass Start ;
- (f) Le départ sera donné pour les athlètes groupes d'âge sous la forme d'un Rolling-Start.

Article VII. RÈGLES ÉPREUVE DE VÉLO

Section 7.01 GÉNÉRAL

- (a) La propulsion du vélo est assurée uniquement par la force musculaire des jambes dans un mouvement circulaire à l'aide d'un pédalier, sans système d'assistance électrique ou autre type d'aide, mis à part pousser ou porter son vélo ; (DSQ)
- (b) Les athlètes ne doivent pas avancer sans leur vélo. Si le vélo ne fonctionne plus, un athlète peut continuer sur le circuit cycliste, en marchant ou en courant, tout en poussant ou en portant le vélo, tant que pousser ou porter le vélo n'empêche pas, ni ne gêne, la progression des autres concurrents ; (DSQ)
- (c) Il est de la responsabilité seule de l'athlète de connaître et de suivre le parcours officiel de la course cycliste. Aucune modification de temps ou de résultats ne sera faite, pour quelle que raison que ce soit, pour les athlètes qui ne suivent pas le parcours officiel ;
- (d) Tous les athlètes doivent se conformer au code de la route sur le circuit cycliste sauf instruction contraire explicite de la part de l'un des Arbitres ou Officiels de la Course habilités ;
- (e) Tous les athlètes doivent toujours rouler le plus à droite de la voie de droite de la route.
- (f) Tout cycliste doit veiller à ne présenter aucun danger pour lui-même ou pour les autres. Tout cycliste qui présente délibérément ou imprudemment un danger pour un autre athlète ou qui, selon le jugement de L'arbitre principal, semble présenter un danger pour un autre athlète sera **disqualifié** ;
- (g) L'athlète doit avoir une tenue conforme (ne pas rouler torse-nu, ...) ;
- (h) Les athlètes doivent porter un numéro de casque vélo sur le devant du casque. La taille de l'autocollant ne doit pas être réduite ou altérée ; (DSQ)
- (i) L'autocollant sur le cadre du vélo de chaque athlète doit être bien collé sur le tube de selle du vélo et visible de toutes parts. La taille de l'autocollant ne doit pas être réduite ou altérée ; (DSQ)
- (j) Le dossard de chaque athlète doit être parfaitement visible (pas plié, pas coupé) et porté dans le dos. La taille du dossard ne doit pas être réduite ou altérée ; (DSQ)
- (k) Si l'athlète est hors délai, il sera immédiatement disqualifié par l'Arbitre en charge des temps intermédiaires (DNF). Il devra alors stopper sa course, et attendre le bus balai mis en place par l'organisation afin de le rapatrier à la transition 2.

Section 7.02 ÉQUIPEMENT

- (a) Casques
 - (i) Les casques doivent être approuvés par une autorité nationale d'essai accréditée reconnue par une Fédération Nationale affiliée à World Triathlon; (DSQ)
 - (ii) Toute altération du casque, y compris la jugulaire, ou toute omission d'une partie du casque est interdite ; (DSQ)
 - (iii) Le casque doit obligatoirement être attaché en tout temps dès que l'athlète a pris possession du vélo, c'est-à-dire dès qu'il prend le vélo du rack au départ de l'épreuve vélo, jusqu'au moment où il remet le vélo sur le rack à la fin de l'épreuve vélo ;
- (b) Un point fixe BIKE SERVICE sera tenu au Bike Park lors du Check-in.

Section 7.03 DRAFTING ET RÈGLES DE POSITIONNEMENT

- (a) « Drafting » signifie prendre abri dans la zone d'aspiration (telle que décrite ci-dessous) qui mesure 12 mètres. Le drafting est interdit (**carton bleu**) ;
- (b) La zone d'Aspiration-Abri pour le cyclisme est de 12 mètres de long, se mesurant entre la roue avant du vélo et la roue avant du vélo qui suit ;



- (c) Le temps maximal pour un dépassement est de 25 secondes ;
- (d) Lors du dépassement d'une succession d'athlètes, l'athlète devra effectuer le dépassement en totalité et aura donc 25 secondes pour dépasser chaque concurrent ;
- (e) L'athlète doublé doit immédiatement sortir de la zone d'Aspiration-Abri de l'athlète qui vient de le doubler, en se laissant distancer d'un minimum de 12m. Un concurrent est dépassé quand la roue avant d'un autre concurrent passe devant la sienne. Le non-respect de cette règle entraîne un **carton bleu** correspondant à une pénalité de temps (5 minutes à l'IRONMAN) ;
- (f) Un re-dépassement immédiat par l'athlète doublé avant de sortir de la zone d'Aspiration-Abri entraînera un **carton bleu**.

Section 7.04 PÉNALITÉS SUR L'ÉPREUVE VÉLO

- (a) Tout athlète ayant reçu un carton bleu devra OBLIGATOIREMENT s'arrêter à la tente de Pénalité Carton Bleu ;
- (b) (1 carton bleu = 5 minutes / 2 cartons bleus = 10 minutes / 3 cartons bleus = **Disqualification**) et s'assurer que l'arbitre ait bien noté sur son dossard que la pénalité a bien été effectuée ;
- (c) Une fois l'infraction au règlement communiquée à l'athlète, il est de la responsabilité de l'athlète de s'arrêter à l'aire de pénalité. Ne pas s'arrêter à l'aire de pénalité entraînera la **disqualification** ;
- (d) Les athlètes ne doivent ni aller aux toilettes ni uriner dans la tente de pénalité alors qu'ils effectuent une pénalité dans la tente de pénalité ; (**DSQ**)
- (e) Il est interdit de modifier son équipement ou d'effectuer tout type de réparation/entretien du vélo pendant une pénalité. (**DSQ**)

Article VIII. RÈGLES ÉPREUVE DE COURSE À PIED

Section 8.01 GÉNÉRAL

- (a) Les athlètes peuvent courir, marcher ou ramper ;
- (b) Il est de la responsabilité seule de l'athlète de connaître et de suivre le parcours officiel de la course à pied. Aucune modification des temps ou des résultats ne pourra se faire, quel qu'en soit le motif, dans le cas d'athlètes qui n'ont pas suivi le parcours exact (par ex., si l'athlète court dans le mauvais sens ou parcourt une plus grande distance que nécessaire, le temps ne sera pas soustrait au temps de Course final de l'athlète) ;
- (c) L'athlète doit avoir une tenue conforme (ne pas courir torse-nu, tri-fonction ouverte au plus bas au sternum et garder les bretelles sur les épaules...) ;
- (d) Les athlètes doivent porter le numéro de dossard IRONMAN sur l'avant du maillot, attaché en 3 points minimum et le dossard doit être parfaitement visible à tout moment sur le parcours de course à pied. Il est interdit de plier, couper, de modifier intentionnellement le dossard ou de ne pas le porter (sous peine de **disqualification**) ;

Section 8.02 LE COACHING

- (a) Le coaching se définit par le soutien pourvu à l'athlète pendant la course par les acclamations et les cris d'encouragement. Le coaching est généralement autorisé avec les restrictions suivantes :
 - L'utilisation d'appareils électroniques ou amplificateurs de voix est interdite ;
 - Toutes les autres formes de coaching où le supporter se déplace avec l'athlète ou dépasse l'athlète (avec un véhicule, un vélo, des rollers, en courant etc.) sont interdites.
- (b) Conseils et informations ne peuvent être donnés que par des assistants et uniquement en points fixes ;
- (c) Le coaching est autorisé uniquement sur le côté de la course, ce qui signifie que la personne qui coache n'est pas autorisée sur le tracé et/ou à se déplacer avec l'athlète ;
- (d) Les athlètes n'ont pas le droit d'accepter un accompagnement ou de se faire aider d'une personne à pied ou à bord d'un véhicule. Cela signifie également que l'athlète ne peut pas être suivi.

Section 8.03 CONDUITE SUR LA LIGNE D'ARRIVÉE

Les amis, membres de la famille et/ou autres spectateurs ne peuvent pas franchir la ligne d'arrivée ou entrer dans la zone d'arrivée avec les athlètes participants. Les athlètes qui ne respectent pas cette règle de conduite sur la ligne d'arrivée seront **disqualifiés**.

A moins de 200m de l'arrivée, les athlètes doivent remonter entièrement le zip de leur tri-fonction.

Article IX. RÈGLES AIRES DE TRANSITION

Section 9.01 GÉNÉRAL

- (a) Les vélos doivent être accrochés par la tige de selle ;
- (b) Le matériel de chaque athlète doit être placé dans les sacs de transition de l'athlète, à l'exception des chaussures qui peuvent être clipsés sur le vélo ;
- (c) Pour la transition natation/vélo, les athlètes doivent sortir leurs affaires de vélo du sac BIKE bleu et y ranger eux-mêmes leurs affaires de natation et le replacer sur le portique au bon emplacement ;
- (d) Pour la transition vélo/course-à-pied, les athlètes doivent sortir leurs affaires de course-à-pied du sac RUN rouge et y ranger eux-mêmes leurs affaires de vélo et le replacer sur le portique au bon emplacement ;
- (e) Les athlètes ne doivent pas toucher le matériel des autres athlètes dans l'aire de transition ;
- (f) Les athlètes ne doivent pas entraver la progression d'autres athlètes dans l'aire de transition ;
- (g) Les athlètes ne doivent pas s'arrêter dans les zones de passage de l'aire de transition ;
- (h) Les athlètes doivent se changer de tenue à l'intérieur de l'aire de transition **uniquement. La nudité publique reste interdite ;**
- (i) Il est de la responsabilité de l'athlète de ranger ses affaires dans son sac et le repositionner sur le portique. L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte du matériel ;
- (j) Il est interdit de marquer son sac de transition d'un signe distinctif (sous peine de **disqualification**).

Article X. RÈGLES BIKE PARK (PARC A VELOS)

Section 10.01 GENERAL

- (a) Pour effectuer le check-in, l'athlète doit porter son casque jugulaire attachée, ainsi que son dossard, et avoir mis les stickers sur son matériel ;
- (b) Après le check-in, aucun casque ne peut être laissé sur le vélo (casque rangé dans le sac BIKE) ;
- (c) Pendant le check-in, l'athlète peut clipser ses chaussures sur son vélo ;
- (d) Interdiction de modifier les roues de son vélo le dimanche matin avant le départ de la course ;
- (e) Les athlètes doivent sortir eux-mêmes leur vélo du rack ;
- (f) Les athlètes doivent respecter le sens de circulation dans le parc à vélos ;
- (g) Une ligne de montée/descente sera clairement matérialisée à l'entrée et à la sortie de l'aire de transition. Il est interdit de monter sur son vélo avant la ligne de montée désignée. Il est interdit de descendre de son vélo après la ligne de descente désignée (sous peine de pénalité de temps de 30 secondes – **CARTON JAUNE**) ;
- (h) Dans le parc à vélos, l'athlète doit toujours circuler à pied, vélo à la main, casque sur la tête avec la jugulaire attachée ;
- (i) En entrant dans le Parc à vélos, les athlètes doivent ranger eux-mêmes leur vélo sur le rack correspondant à leur numéro de dossard ;
- (j) Interdiction de couvrir son vélo dans le parc ;
- (k) Entre le check-in et le check-out, seuls les athlètes, les organisateurs, les médecins, les secours, les équipes de sécurité, les arbitres, ainsi que les journalistes accrédités, sont autorisés à entrer dans l'aire de transition et le parc à vélos.

Article XI. TEMPS LIMITES

- (a) L'athlète doit impérativement avoir réalisé les 1.9 KM de natation en **1H10** (temps puce) ;
- (b) L'athlète doit impérativement avoir réalisé les 1,9 KM de natation, la T1 et les 90 KM de vélo en **5h30** (temps puce) ;
- (c) Le temps limite total de la course est de **8h00**.

Article XII. RELAIS

- (a) Les relais sont des équipes d'au minimum 2 et maximum 3 membres ;
- (b) Chaque discipline (natation, vélo et course à pied) doit être complétée par un des membres de l'équipe de relais. Il n'est pas possible de sauter une de ces 3 étapes ;
- (c) Tous les membres de l'équipe de relais doivent s'être inscrits et avoir rempli leurs informations 10 jours avant le jour de la course. En cas de manquement à cette obligation, l'organisateur se réserve le droit de refuser la participation de l'équipe, sans aucune compensation. Le changement d'un membre de l'équipe peut être fait jusqu'à 10 jours avant le jour de la course. Aucun changement ne sera accepté au-delà de ce délai ;
- (d) Un seul membre du relais peut effectuer le check-in vélo. Il est cependant de la responsabilité du relayeur qui récupère la puce de chronométrage lors du check-in de la remettre au nageur avant le départ natation ;
- (e) Les relais n'ont pas l'obligation de déposer de sacs de transition lors du check-in. Ils sont libres de s'organiser entre eux. Cependant, les règles du parc à vélo et des zones de transition susmentionnées, doivent être impérativement respectées ;
- (f) Les relayeurs sont autorisés à franchir la ligne d'arrivée ensemble ;
- (g) Le règlement général de l'épreuve s'applique de manière équivalente aux relayeurs ainsi qu'aux athlètes en individuel.

Article XIII. ATHLETES HC/PC

- (a) Sont désignés athlètes HC (Hand Cycle) :
 - a. Tout athlète devant utiliser un vélo à main couché sur le parcours de vélo et un fauteuil roulant de course sur le parcours de course à pied.
 - b. Les athlètes HC peuvent avoir jusqu'à deux (2) accompagnateurs personnels, qui sont autorisés à aider à la transition et ne sont pas inscrits à la course.
- (b) Sont désignés athlètes PC (Physicaly Challenged) :
 - a. Tout athlète présentant une déficience physique, visuelle ou neurologique médicalement vérifiée qui limite considérablement une ou plusieurs activités majeures de la vie.
 - b. Les athlètes souffrant d'autres affections diverses telles que, mais sans s'y limiter, l'intolérance aux températures extrêmes, les transplantations d'organes, les remplacements d'articulations (endoprothèses), la dialyse rénale, les déficiences auditives et/ou cognitives ne sont pas autorisés à participer à la division PC.
 - c. Les athlètes PC ont droit à un accompagnateur personnel, qui est autorisé à aider à la transition et n'est pas inscrit à la course
- (c) Sont désignés athlètes Special Team :
 - a. La participation commune d'un para athlète et d'un athlète. Ne sont pas inclus dans cette catégorie, les athlètes dont la déficience physique nécessite un guide voyant ou une aide minimale pour passer d'une discipline à une autre.
 - b. Les athlètes malvoyants dont un guide est nécessaire au déroulement intégral de l'épreuve sont considérés comme Spécial Team. Leur accompagnateur personnel doit être inscrit à la course (entrée gratuite) et devra accompagner l'athlète tout au long du parcours, du départ à l'arrivée.
 - c. Les athlètes Special Team peuvent avoir jusqu'à deux (2) accompagnateurs personnels, qui sont autorisés à aider à la transition et ne sont pas inscrits à la course.

Article XV. ANNULATION & TRANSFERTS

Pour plus d'informations sur notre politique d'annulation et de transferts, [cliquez ici](#).

ANNEXE A Infractions au Règlement des épreuves et sanctions courantes

Ceci est une synthèse non-exhaustive des infractions et sanctions au Règlement des épreuves.

| **SYNTHÈSE GÉNÉRALE DU RÈGLEMENT DES ÉPREUVES | SANCTIONS |
|--|--|
| Dossard absent, mal positionné ou altéré | Carton jaune / Pénalité de 30 secondes si possibilité de remise en conformité |
| Utilisation de dispositifs de communication de quelque type que ce soit, y compris mais sans s'y limiter les téléphones mobiles, les montres intelligentes, les casques intelligents (casques dotés de la technologie Bluetooth®) et les émetteurs-récepteurs radio à des fins de distraction pendant la Course. | Carton Jaune / Pénalité de 30 secondes à effectuer directement auprès de l'arbitre |
| Tenue non-conforme : bretelles baissées, torse-nu | Carton Jaune / Pénalité de 30 secondes à effectuer directement auprès de l'arbitre |
| Parcours coupé non intentionnellement avec possibilité de remise en conformité | Carton Jaune / Pénalité de 30 secondes à effectuer directement auprès de l'arbitre |
| Dossard coupé, modifié, altéré | DSQ |
| Nudité publique et tenues indécentes | DSQ |
| Action polluante en dehors des zones de propreté | DSQ |
| Comportement grossier / anti-sportif | DSQ |
| Parcours coupé sans possibilité de remise en conformité | DSQ |
| Assistance ou dépannage par un tiers | DSQ |
| Fraude en s'inscrivant sous un faux nom ou un âge qui n'est pas le sien, en remettant une attestation falsifiée ou en donnant de fausses informations | DSQ |
| Refus de se mettre en conformité | DSQ |
| Ravitaillement extérieur hors zones prévues | DSQ |
| Matériel ou équipement non conforme | DSQ |
| Non-respect du code de la route | DSQ |
| Temps limite dépassé | DNF |

| **SYNTHÈSE DU RÈGLEMENT DE L'ÉPREUVE DE NATATION | SANCTIONS |
|---|--|
| Mauvais placement sur la ligne de départ | Carton jaune / Pénalité de 30 secondes à effectuer directement auprès de l'arbitre |
| Lors d'une épreuve de natation sans combinaison, port d'une tenue couvrant une partie des bras sous le coude ou une partie des jambes sous le genou | DSQ |
| Lors d'une épreuve de natation sans combinaison, port d'une tenue de natation qui n'est pas fabriquée à 100 % en matière textile | DSQ |
| Utilisation de tuba et aides à la flottaison | DSQ |
| S'aider d'un bateau, paddle en mouvement | DSQ |
| Couper le parcours | DSQ |

| **SYNTHÈSE DU RÈGLEMENT DE L'ÉPREUVE VÉLO | SANCTIONS |
|---|--|
| Drafting caractérisé | 1 Carton bleu = 5 minutes de pénalité 2 cartons bleus = 10 minutes de pénalité |
| Empêcher le dépassement d'un autre athlète | Carton jaune / Pénalité de 30 secondes, si remise en conformité |
| Porter un casque dont la jugulaire n'est pas attachée ou n'est pas correctement attachée ou a été modifiée ou altérée | Carton jaune / Pénalité de 30 secondes, si remise en conformité |
| Gêne fortuite d'un concurrent | Carton jaune / Pénalité de 30 secondes à effectuer directement auprès de l'arbitre |
| Réception de 3 cartons bleus | DSQ |
| Non-respect du code de la route | DSQ |

| **SYNTHÈSE DU RÈGLEMENT DE L'ÉPREUVE DE COURSE À PIED | SANCTIONS |
|--|---|
| Sortir de l'aire de transition T2 avec le casque sur la tête | Carton jaune / Pénalité de temps de 30 secondes et remise en conformité |
| Franchir la ligne d'arrivée avec un non-participant | DSQ |
| **SYNTHÈSE DU RÈGLEMENT DES AIRES DE TRANSITION | SANCTIONS |
| Bloquer la progression d'autres athlètes | Carton jaune / Pénalité de temps de 30 secondes à effectuer directement auprès de l'arbitre |
| Toucher le matériel d'un autre athlète | Carton jaune / Pénalité de temps de 30 secondes à effectuer directement auprès de l'arbitre |
| Non-respect de la ligne de montée/descente | Carton jaune / Pénalité de temps de 30 secondes, si remise en conformité |
| Circulation sur son vélo dans l'aire de transition | Carton jaune / Pénalité de temps de 30 secondes à effectuer directement auprès de l'arbitre |
| Jugulaire non attachée dans l'aire de transition | Carton jaune / Pénalité de temps de 30 secondes à effectuer directement auprès de l'arbitre |
| Vélo et/ou équipements mal rangés dans l'aire de transition | Carton jaune / Pénalité de temps de 30 secondes à effectuer directement auprès de l'arbitre |
| Uriner dans la zone de transition | DSQ |

Remarques :

Aucune protestation n'est autorisée contre une décision de disqualification de la part d'un arbitre.
 Attention : Les arbitres de courses sont habilités à punir une irrégularité à tout moment de l'épreuve.