

X T R E M T R I A T H L O N

T24

ROADBOOK

ÎLE DE RÉ 2024

SOMMAIRE

- P4 BIENVENUE !
- P6 UN DÉCOR SOMPTUEUX
- P7 LE PROGRAMME
- P8 LE PLAN DU VILLAGE T24
- P9 S'Y RENDRE
- P10 SUIVRE LA COURSE EN LIVE AVEC L'APP T24
- P11 LE WEEK-END DE COURSE
- P14 TA CHECK LIST
- P17 TON PACK CONCURRENT
- P18 LES PRINCIPALES RÈGLES
- P20 ZOOM SUR LES 3 DISCIPLINES
- P24 TON ENTRAÎNEMENT
- P26 NOTE AUX INDIVIDUELS
- P27 LES POINTS BONUS
- P28 LES RECORDS
- P29 RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT
- P31 NOS PARTENAIRES



**BIENVENUE
DANS LA FOLLE
AVENTURE T24 !!**



BIENVENUE !

Marais salants, plages de sable fin, vues imprenables sur le Phare des Baleines, villages charmants... tel sera le décor de tes exploits sur le T24 lors du week-end des 8 et 9 juin prochains !

Peu importe la distance que tu auras effectuée et peu importe ton classement, tu te dépasseras pendant 24 heures, tu traverseras des moments plus ou moins difficiles, mais tu seras tellement fier de toi !

Enfin, au-delà de la course, le T24 est un moment fort en émotions, en convivialité et en rencontres. Donc profite de ton Aventure T24, soyez soudés et battez-vous tous ensemble !

Au nom de toute l'équipe du T24 XTREM TRIATHLON, je tiens à remercier les communes des Portes-en-Ré et de Saint-Clément-des-Baleines pour leur accueil chaleureux et toutes les personnes qui ont rendu cette 4ème édition du T24 ILE DE RÉ possible, en particulier nos incroyables bénévoles, qui sont, comme toujours, les piliers du T24.

Je te souhaite une magnifique course, de belles rencontres et un week-end hors du temps sur notre belle île !

CHARLES GALLANT

Fondateur et organisateur du T24





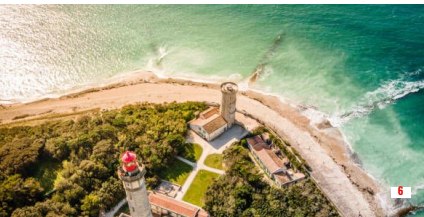
UN DÉCOR SOMPTUEUX

LES PORTES-EN-RÉ

Tout au bout de l'île de Ré, le village des Portes-en-Ré propose une douceur de vivre unique et le sentiment d'être au bout du monde. Berceau de l'épreuve, Les Portes accueillent le T24 pour la 3ème année consécutive. Ce week-end, tu auras la chance de te dépasser au sein de magnifiques plages et marais dans la réserve naturelle nationale de Lilleau des Niges. La richesse de sa faune et de sa flore va te transporter !

SAINT-CLÉMENT-DES-BALEINES

Le village de Saint-Clément-des-Baleines est bordé de très belles plages au nord et d'une belle côte sauvage à l'ouest. Elle abrite aussi le fameux Phare des Baleines, culminant à 57 mètres de haut. Le segment du Parcours Vélo à Saint-Clément te réserve un décor incroyable, tu verras !



LE PROGRAMME

VENDREDI 7 JUIN

- 12 h** Ouverture du Village T24
- 16 h – 22 h** Retrait des dossards
- 19 h – 22 h** T24 Before Party
- 22 h** Fermeture du Village T24

SAMEDI 8 JUIN

- 8 h** Ouverture du Village T24
- 8 h – 12 h** Dépose des vélos
- 12 h** Briefing obligatoire d'avant-course
- 13 h 15** Cérémonie d'avant-course
- 15 h** Départ de la course
- 15 h – 19 h** Partie Natation
- 19 h – 7 h** Partie Vélo

DIMANCHE 9 JUIN

- 7 h – 15 h** Partie Course à pied
- 11 h – 11 h 24** Course enfants « T24 minutes »
- 15 h** 1ères arrivées
- 15 h – 18 h** Reprise des vélos
- 17 h** Cérémonie de Remise des prix
- 17 h – 18 h** After Party Bénévoles
- 18 h** Fermeture du Village T24

LE PLAN DU VILLAGE T24



- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ● TOILETTES & VESTIAIRES | ● RESTAURATEURS |
| ● CONSIGNE | ● ESPACE DE RESTAURATION |
| ● ESPACE PRIVILÈGE | ● RAVITAILLEMENT |
| ● ESPACE DÉTENTE | ● PARTENAIRES |
| ● ESPACE BIEN-ÊTRE | ● ORGANISATION |
| ● POSTE DE SECOURS | ● PODIUM + DJ |
| ● DOUCHES | ● BAR |

S'Y RENDRE

Le Village T24 se situe Route de la Pointe à Chabot, aux Portes-en-Ré

EN VOITURE

Une zone de parking est prévue à proximité du Village T24 et te sera indiquée lors de ton arrivée aux Portes-en-Ré. Tu pourras t'y garer sans réservation et gratuitement.

EN TRAIN

Une arrivée à la Gare SNCF de La Rochelle, puis il faut compter 1h45 de bus (Lignes 3/3E) pour arriver au terminus (arrêt "Salle Polyvalente"). Attention, vérifie bien que ton vélo sera accepté en soute !



SUIVI LIVE AVEC L'APP T24

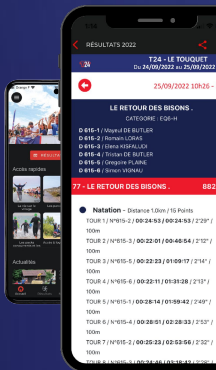
Avec l'App T24 tu peux suivre en temps réel tous les résultats de la course.

Cette application comprend :

- 👉 Le suivi en direct des résultats des participants
- 👉 Les classements de tous les Challenges
- 👉 Les informations importantes tout au long du week-end
- 👉 Les notifications de l'événement
- 👉 Les actualités des différentes courses

DISPONIBLE SUR
 Google play

Disponible sur
 App Store



LE WEEK-END DE COURSE

RETRAIT DES DOSSARDS

Tu peux retirer ton dossard au sein du Village T24 le vendredi de 16h à 22h. Tu peux retirer le dossard d'autres membres de ton équipe ou de ton club/entreprise à la seule condition de bien nous montrer une photo de leur carte d'identité

PARC À VÉLOS

Tu pourras te présenter devant l'entrée du parc à vélos le samedi matin entre 8h et 12h après avoir retiré ton dossard la veille.

Les vélos devront être en conformité avec les règles de la FFTRI et il est obligatoire de te présenter avec le casque sur la tête et la jugulaire fermée.

Attention, à partir de 12h, le parc à vélos sera fermé et tu ne pourras récupérer ton vélo que le dimanche entre 15h et 18h.

LA CONSIGNE

Dans la Zone Athlètes du Village T24, tu pourras déposer tes différentes affaires à la consigne qui sera mise en place.

Des bénévoles seront présents pour surveiller et te remettre tes affaires dès que tu en auras besoin.

TOILETTES & DOUCHES

Des toilettes et douches sont disponibles et réservées aux participants. D'autres toilettes seront également disponibles pour les accompagnants et pour le public.

LE WEEK-END DE COURSE

TEMPS DE COURSE

04:00:00 pour la Natation

12:00:00 pour le Vélo

08:00:00 pour la Course à pied

Saches que tu peux lancer un dernier tour de chaque discipline jusqu'à la dernière seconde avant la fin du temps imparti.

N'oublie pas que chaque personne de l'équipe doit avoir fait au moins 1 tour de chaque discipline à la fin de la course.

Au moment de la transition entre la Partie Natation et la Partie Vélo, il est interdit, pour un Relais, de faire partir un coéquipier sur la Partie Vélo alors qu'un autre est toujours présent sur la Partie Natation. Idem pour la transition entre la Partie Vélo et la Partie Course à pied.

Tout au long des 24h de course, seul l'athlète avec le bracelet-témoin de l'équipe permettant de passer officiellement le relais est autorisé à être sur les Parcours.

RÉCUPÉRATION

Une Zone Athlètes est réservée aux participants du T24.

Tu pourras t'y reposer et te faire masser par des kinés dans l'Espace Bien-être tout au long des 24 heures de course.

REPOS

La nuit du samedi au dimanche, plusieurs espaces seront mis à disposition afin que tu puisses amener tes propres duvets et matelas afin de t'y installer !

LE WEEK-END DE COURSE

RAVITAILLEMENT

Des ravitaillements sont prévus pour tous les participants, que tu participes en INDIVIDUEL ou en RELAIS par 2, 4, ou 6.

Ils sont situés dans la Zone Athlètes dans le Village T24 et sur les
Parcours.

👉 Notes pour les INDIVIDUELS : une zone de ravitaillement supplémentaire te sera réservée pour y mettre tes ravitaillements personnels sur le parcours.

Contenu du ravitaillement :

- Boissons : Eau plate, eau gazeuse, Coca-Cola, Red Bull
- Barres énergétiques aux céréales
- Bananes, oranges, tucs, quatre-quarts, pain d'épices, camemberts, saucissons, abricots secs, raisins secs, chocolats noirs, sucre de canne...

À noter également que des restaurateurs locaux et de cuisines variées seront présents sur le Village T24 du vendredi midi au dimanche soir !

Inter*market*

SAINT-MARTIN-DE-RÉ

TA CHECK LIST

- Combinaison de natation
- Lunettes de natation
- Vaseline (frottements pour la natation)
- Serviette (entre les relais natation et pour les massages)
- Vélo
- Casque de vélo
- Nécessaire de réparation (crevaisin)
- Gourde
- Crème solaire et/ou k-way
- Lunettes de soleil et anti-moustiques
- Vêtements adaptés aux conditions météo
(attention aux baisses de températures la nuit !)
- Lumières vélo (obligatoires à partir de 20h30 le samedi, sous peine de disqualification)
- Baudrier ou gilet réfléchissant (obligatoire sur toute la Partie Vélo !)
- Vêtements chauds entre les relais
- ... et bien sûr ta bonne humeur !



TON PACK CONCURRENT

MERCI DE TE PRÉSENTER AU RETRAIT DES DOSSARDS AVEC :

- Ta carte d'identité et une photocopie recto-verso des cartes d'identité de ton équipe si tu t'occupes de retirer leur Pack
- Ton certificat médical de non contre-indication à la pratique de triathlon en compétition si ton dossier n'est pas complet

LORS DU RETRAIT DE TON DOSSARD, EN TANT QUE PARTICIPANT AU T24, TU RECEVRAS :

- Ton dossard et ta puce chronométrique
- Un sac T24
- Le t-shirt technique de course de l'édition 2024
- Un bonnet de natation de la couleur de ton Challenge

PENDANT TON WEEK-END, TU POURRAS PROFITER DE :

- Ravitaillements
- Massages par des kinésithérapeutes
- Un repas lors du T24 Before Party du vendredi soir
- Des animations prévues tout le long du week-end
- L'accès à des sanitaires et des vestiaires
- Une consigne pour y déposer tes affaires
- Un Espace Calme la nuit du samedi au dimanche
- L'After Party du dimanche après-midi

+ Dispositif de récupération par le froid et la compression (service additionnel de 20') avec AFTERHOPE

LES PRINCIPALES RÈGLES

- **Obligation de rouler avec 2 lumières (1 avant et 1 arrière) fonctionnelles et allumées à partir de 20h30 le samedi**, faute de quoi l'athlète peut se faire exclure de la course pour des raisons évidentes de sécurité.
La lumière avant du vélo doit avoir une puissance minimale de 150 Lumens et doit être installée **sur la fourche du vélo et inclinée vers le bas** et peut être contrôlée à tout moment par les arbitres de la course
- **Interdiction de porter une frontale sur le casque** pour ne pas éblouir les participants qui arriveraient en face
- **Obligation de porter un gilet ou un baudrier réfléchissant sur la Partie Vélo** pour être visible de jour comme de nuit 😊
- **Chaque participant a l'obligation de réaliser au moins 1 tour dans chaque discipline.** Au-delà de cette règle, chaque Relais gère sa stratégie de course comme il le souhaite
- **Interdiction de :**
 - Commencer un tour de natation à partir de 4H de course
 - Commencer un tour de cyclisme à partir de 16H de course
 - Commencer un tour de course à pied à partir de 24H de course
- **En revanche, il est autorisé de :**
 - Terminer un tour de natation après les 4H de course, mais il ne sera comptabilisé que s'il est terminé avant 4H45 de course
 - Terminer un tour de cyclisme après les 16H de course, mais il ne sera comptabilisé que s'il est terminé avant 16H45 de course
 - Terminer un tour de course à pied après les 24H de course, mais il sera comptabilisé que s'il est terminé avant 24H45 de course

XTREM TRIATHLON

T24

BOUTIQUE

XTREM TRIATHLON
T24

**-10% POUR TOUS LES PARTICIPANTS
CODE PROMO : T24FAMILY**

GO !

PARCOURS / NATATION



CLIQUE ET DÉCOUVRE LE PARCOURS

15 POINTS

1 KM / SORTIE À L'AUSTRALIENNE / DE 15H À 19H

T° EAU : 18-20°C

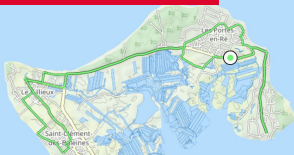
👉 Les points importants du règlement :

- La combinaison en néoprène est autorisée si la T° de l'eau < 25°C
- La combinaison en néoprène est obligatoire si la T° de l'eau < 16°C
- Entre 16 et 25°C, la combinaison en néoprène est facultative
- Tout autre matériel (palmes, tubas, etc.) est strictement interdit
- Pour les RELAIS : C'est **le dernier nageur** qui doit faire la transition et transmettre le bracelet-témoin au premier cycliste au sein d'une équipe dans la Zone de transition sur le Village T24

👉 Les conseils sécurité :

- Gère bien ton effort et ta respiration, tout va bien se passer !
- N'hésite pas à faire signe aux kayaks de l'organisation et aux vedettes des secours maritimes si tu en ressens le besoin, ils sont là pour ça !

PARCOURS / VÉLO 01



CLIQUE ET DÉCOUVRE LE PARCOURS

23 POINTS

22,8 KM / D+ 32M / DE 19H À 23H

👉 Les points importants du règlement :

- Le drafting à vélo (le fait qu'un vélo soit moins de 12 mètres derrière un autre vélo) est interdit, sous peine de carton bleu
(= perte de points)
- Les vélos de contre-la-montre et les prolongateurs sont autorisés
- **Tout franchissement de ligne au milieu de la chaussée provoque une disqualification de l'athlète**

PARCOURS / VÉLO 02



CLIQUE ET DÉCOUVRE LE PARCOURS

16 POINTS

16 KM / D+ 23M / DE 23H À 7H

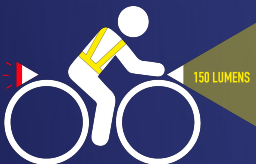
👉 **Passage de la Partie Vélo 01 à la Partie Vélo 02 :**

- La bifurcation entre les 2 parcours se fait à 23H au point rouge : ●
- Peu importe à quelle heure tu commences ton tour de vélo, tu récolteras 23 points pour le parcours Vélo 01 et 16 points si tu fais le Parcours Vélo 02, pas de souci !

👉 **Les points importants du règlement :**

- Pour les RELAIS : C'est le dernier cycliste qui doit transmettre le bracelet-témoin au premier coureur

SÉCURITÉ SUR LE VÉLO



Il est obligatoire de rouler avec deux luminaires :

- un avant sur le vélo, de 150 lumens minimum
- un arrière sur le vélo, de couleur rouge

Ils doivent être allumés à partir de 20h30 le samedi, faute de quoi l'athlète peut se faire exclure de la course. Il est interdit d'avoir une lumière sur vous (boudrier ou casque) et qu'elle soit clignotante.

Il est important d'avoir des luminaires de secours avec vous sur le parcours.

Il est obligatoire d'avoir un boudrier réfléchissant durant toute la partie vélo de 19h à 7h

Reste le plus à droite possible de la chaussée et ne franchis pas la ligne au milieu de la chaussée si tu dépasses un autre cycliste et dans les virages

PARCOURS / COURSE À PIED



**CLIQUE ET DÉCOUVRE
LE PARCOURS**

29 POINTS

7,2 KM / D+ 13M / DE 7H À 15H

👉 L'analyse du Parcours Course à pied :

- Parcours multi-surfaces : bitume, sable et chemin
- Pour les INDIVIDUELS qui ont un accompagnant : nous t'invitons à franchir la ligne d'arrivée avec ton accompagnant !
- Pour les RELAIS : nous vous invitons à franchir la ligne d'arrivée tous ensemble !

**NOUS T'OFFRONS NOS PLANS
D'ENTRAÎNEMENT T24
PAR CHALLENGE**

CLIQUE ICI !

***OU UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ
AVEC NOTRE PARTENAIRE***

 **OPENTRI**

**On vous prépare votre programme
d'entraînement sur-mesure ?**



**RÉSERVEZ VOTRE APPEL &
BÉNÉFICIEZ DE 15% DE
REMISE SUR VOTRE PRÉPA**

Cliquez ici ou RDV sur
www.opentri.fr/leclan/



Noté 4,8 / 5 par 108+ triathlètes ★★★★★

24



PHOTO
Running.fr

**RETROUVE TES PHOTOS
SUR LE SITE DE NOTRE
PARTENAIRE**



NOTE AUX INDIVIDUELS

En tant que participant au Challenge Individuel, tu as le droit **d'avoir un accompagnant**.

Cet accompagnant aura le privilège de pouvoir rentrer dans la Zone Athlètes pour être au plus proche de toi et pour t'accompagner ainsi tout au long des 24h de course ! 😊

Il est obligatoire de vous présenter ensemble au retrait des dossards. Enfin, il n'est pas possible d'avoir plusieurs accompagnants.

Une zone délimitée est prévue pour les Individuels sur les parcours Vélo et Course à pied.

Ton accompagnant pourra y accéder pour t'assister en toute sécurité. Attention, l'organisation ne fournit pas de ravitaillement à cet endroit et cette zone ne sera pas surveillée !

Le ravitaillement proposé par l'organisation se situe, quant à lui, dans la Zone Athlètes.



NOUVEAUTÉ

10

POINTS BONUS

**POUR LE MEILLEUR TOUR DANS LES 3 DISCIPLINES
ET SUR LES 11 CHALLENGES !**

EN SAVOIR +



LES RECORDS

**DÉCOUVRE
TOUS LES RECORDS
DES PRÉCÉDENTES ÉDITIONS**

**INDIVIDUEL
FÉMININ - MASCULIN**

**RELAIS PAR 2
FÉMININ - MIXTE - MASCULIN**

**RELAIS PAR 4
FÉMININ - MIXTE - MASCULIN**

**RELAIS PAR 6
FÉMININ - MIXTE - MASCULIN**

**CHALLENGES SPÉCIAUX
CLUBS - ENTREPRISES - ÉTUDIANTS**

⇒ Là ce n'est pas le nombre de points qui vous fait gagner,
mais le nombre de finishers de votre groupe !



RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Le respect et la préservation de l'environnement sont une priorité pour le T24. Il est indispensable que tous les participants s'engagent à préserver la nature qui nous est prêtée pour la course.

Nous mettons en place des zones dédiées pour déposer les déchets. Ne jette pas tes déchets en dehors de ces zones.

Si tu ne respectes pas cette consigne, tu risques une exclusion immédiate de la course. Nous avons des zones de tri, il est important de respecter le tri sélectif !

L'île de Ré abrite la réserve naturelle nationale de Lilleau des Niges, avec un site d'une grande valeur patrimoniale et naturelle. Il est donc essentiel de particulièrement préserver ces lieux.

Petits tips pour faire attention à notre environnement sur le T24 :

- Favorise le covoiturage 🚗
- Privilégie les aliments locaux sur l'île de Ré 🥑 🍅
- Utilise les poubelles mises à disposition 🗑️
- Limite le nombre de déchets, surtout en plastique 🛍️



XTRM TRIATHLON

T24
FAMILY



**MERCI À TOUS NOS BÉNÉVOLES
DE RENDRE L'AVENTURE T24 POSSIBLE !**



MERCI À NOS PARTENAIRES !

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES LOCAUX



DE CARVALHO



XTREM TRIATHLON

T24

**TOUTE LA T24
FAMILY A HÂTE
DE TE VOIR SUR
L'ÎLE DE RÉ!**

WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM

REJOINS LA COMMUNAUTÉ T24

