



Challenges Duathlon

Spirit of „Hermione“

SAMEDI 17 SEPTEMBRE
CORDERIE ROYALE



- SI** tu habites dans le pays Rochefortais.
- SI** tu veux représenter ton école, ton collège.
- SI** tu as un esprit „ de défi “
- SI** tu aimes courir et faire du vélo.
- SI** tu as entre 6 et 14 ans....

Alors consulte vite le programme dans ton école.
Inscriptions: <http://www.rochefort-triathlon.com>



Imp. Rochefortaise

23^{ème}

Combiné du Pays Rochefortais Dimanche 18 septembre 2016

9h00 COMBINE ROCHEFORTAIS

Relais de 4 épreuves par équipe de 2 :

CAP 7 km (2x3,5 km) (équipier 1) - VELO 20 km (4x5 km) (équipier 2)

NATATION 600 m (équipier 1) - CAP 7 km (2x3,5 km) (équipier 2)

14h00 TRIATHLON «S» CLM par équipe

NATATION 750 m - VELO 20 km (4x5 km) - CAP 5 km (2x2,5 km)



A Rochefort-sur-Mer, 2 Agences pour vous servir :

CENTRE

36 bis rue Jean Jaurès
17301 ROCHEFORT Cedex
Tel. : 05 46 84 70 00

MARTROU

79 avenue du 11 Novembre 1918
17300 ROCHEFORT
Tel. : 05 46 82 00 77

Epargne **Financements**
Assurances **Téléphonie Mobile**

Le Crédit Mutuel accompagne vos projets et vos envies



www.cmocean.fr

CFCMO - S.A. Coop. de Crédit à Capital Variable - RCS La Roche-sur-Yon B 307 049 015 - Intermédiaire d'assurance n° ORIAS 07 027 974 - 34 rue Léandre Merlet - BP 17 - 85000 La Roche-sur-Yon
Tél. 02 51 47 53 00 - Crédits Photos : Crédit Mutuel Océan - Mai 2009.



Z.I. des Sœurs Est - Rue Hubert Pennevert
BP 20190
17308 ROCHEFORT SUR MER CEDEX
Tél (33) 05.46.82.13.00 - Fax (33) 05.46.87.52.18
www.malichaudatlantique.com - accueil@malichaudatlantique.com

Le bureau

Président : COUTANT Laurent
Trésorier : BOSCH Bruno
Secrétaire : PETIT Sandra
Adjoint : SOULARD Jean-François
Référente féminine : PETIT Sandra

CONTACT :

Laurent COUTANT : 06 19 69 28 10
Site : Rochefort-triathlon.fr
1 boulevard Pouzet
Complexe du Polygone
17300 ROCHEFORT
contact@rochefort-triathlon.com

Les entraînements

Natation : Mardi de 21h à 23 h et dimanche de 8h30 à 10h
à la piscine municipale de Rochefort et dès que la température le permet
natation en mer.

Vélo : Samedi départ à 9h du Gymnase du Polygone et dimanche après la
piscine.

Course à pied : Mercredi de 19h à 20h au stade du Polygone
Vendredi départ à 19h du parking du polygone et dimanche après la piscine.

Les licences fédérales (saison 2016)

- Senior et Vétéran : 135 €
- Couple : 210 €
- Junior (18 et 19 ans) : 55 €
- Jeune de 14 ans à 17 ans (cadet) : 53 €
- Entraînement sans compétition : 90 €



Formats de course

Ces activités consistent à réaliser, par un seul individu ou une équipe en groupe ou en relais, un parcours enchaînant plusieurs disciplines dans un ordre prédéfini sans aide extérieure et sans arrêt du chronomètre lors du changement de discipline.

Triathlon : Nager, Pédaler, Courir

Epreuves	Natation	Cyclisme	Course à pied
Distance XS	400 m	10 km	3 km
Distance S	750 m	20 km	5 km
Distance M	1,5 km	40 km	10 km
Distance L	3 km	80 km	20 km
Distance XL	4 km	120 km	30 km
Distance XXL	3,8 km	180 km	42,195 km



Duathlon : Courir, Pédaler, Courir

Epreuves	Course à pied	Cyclisme	Course à pied
Distance XS	2,5 km	15 km	1,25 km
Distance S	5 km	20 km	2,5 km
Distance M	10 km	40 km	5 km
Distance L	10 km	60 km	10 km
Distance XL	20 km	80 km	10 km
Distance XXL	20 km	120 km	20 km

Bike and Run : Un vélo pour deux

Epreuves	Durée
Distance XS	< à 0h45
Distance S	> à 0h45 et < à 1h15
Distance M	> à 1h15 et < à 2h
Distance L	> à 2h

Aquathlon : Nager, Courir

Epreuves	Natation	Course à pied
Distance XS	0,5 km	2,5 km
Distance S	1 km	5 km
Distance M	2 km	10 km
Distance L	3 km	15 km
Distance XL	4 km	20 km

Cross Duathlon : Un Duathlon tout terrain

Epreuves	Course à pied	Cyclisme	Course à pied
Distance XS	2 km	5,5 km	1 km
Distance S	4 km	11 km	2 km
Distance M	8 km	23 km	4 km
Distance L	16 km	44 km	8 km
Distance XL	24 km	66 km	12 km

Cross Triathlon : Un Triathlon tout terrain

Epreuves	Natation	Cyclisme	Course à pied
Distance XS	250m	5,5 km	2 km
Distance S	500 m	11 km	4 km
Distance M	1 km	23 km	8 km
Distance L	2 km	44 km	16 km
Distance XL	3 km	66 km	24 km



Chers amis sportifs,

C'est avec une grande fierté, et beaucoup d'enthousiasme que j'assume depuis cette année les fonctions de président au sein de notre association.

Je profite tout d'abord de ces quelques lignes pour remercier les employés municipaux qui oeuvrent chaque année pour que nous disposions de tout le matériel nécessaire, et ce dans les meilleures conditions possibles. J'associerai également dans mes remerciements les nombreux bénévoles qui donnent de leur temps pour le bon déroulement de l'épreuves. Alors,

chapeau bas, mesdames et messieurs!

Implication, Motivation, Détermination sont les trois grands piliers sur les quels nous pouvons nous appuyer pour renvoyer une image positive de notre club. Le triathlon, sport jeune, dynamique, ancré sur des valeurs de courage, d'abnégation, et de solidarité, se doit, à l'image de notre club, d'être exemplaire également dans le domaine de la convivialité !

C'est pourquoi, nous avons voulu développer les épreuves que nous organisons dans les trois dimensions que sont la jeunesse, la convivialité, et le dynamisme. Elles se proposent donc d'être le fruit d'un travail collectif et fédérateur dont nous pourrions tous être fiers, et auquel chacun, quelque soit son niveau de pratique (jeunes écoliers, néophytes, experts) pourra participer en trouvant sa juste place, et surtout en donnant le meilleur de soi-même.

Le samedi sera donc dédié à la jeunesse et permettra à chaque enfant du pays Rochefortais, qui le désire, de s'essayer au duathlon et de gagner par la même une visite gratuite de l'Hermione.

Le dimanche matin accueillera les adeptes du combiné, de la convivialité, et de la découverte. Enfin, l'après-midi sera placée sous le sceau du spectacle, avec le contre la montre par équipe.

En espérant donc, que ce week-end, consacré au triple effort, bénéficie de la clémence de la météo, je donne rendez-vous à toutes et tous au début du mois de septembre.

En effet, nous aurons besoin de chacune et chacun pour faire de ces deux jours, une belle et grande fête des sports enchaînés à Rochefort !

Laurent COUTANT
Président
de Rochefort Triathlon



 **Compagnie des Pâtes**

De véritables pâtes fraîches italiennes artisanales

Venez les découvrir à

La Rochelle marché central	Rochefort halle couverte
Saintes marché St Pierre	Châtaillonn marché couvert
	Fouras halle couverte

 **06 800 344 06**

SARL SACASS' AUTO ECHILLAIS
Pièces neuves et Occasions garanties

Numéro d'agrément : PR17000 12 D



Tél. : 05.46.83.05.85
Fax : 05.46.83.12.88
sacassauto.com

Horaires d'Ouverture
Lundi au Vendredi : 8h30-12h00 et 14h00-18h00
Samedi : 8h30-12h00



21 Rue Pujos, 17300 Rochefort
05 46 87 48 14

DÉPANNAGE ÉLECTROMÉNAGER **VIRAPE 17**

05 46 88 23 55 - 06 89 40 33 48

Centre agréé par de nombreuses marques

RÉPARATION VENTE PIÈCES DÉTACHÉES
Dépannage en atelier ou à domicile

www.virape-17.fr
contact@virape-17.fr

Antennes Paraboles
Z.I. des Soeurs Ouest - 2 rue Émile Penaud - 17300 ROCHEFORT/MER

Auto Ecole Beneteau

AUTO-MOTO ECOLE BENETEAU

Permis B
Moto A et A1
BSR




www.aebeneteau.fr

DVD Code en DVD
Conduite Accompagnée

Agr n°639

le Musée des Commerces d'Autrefois



Un envoûtant voyage dans les années 1900

Jeu de visite pour les enfants

La plus grande collection française d'objets publicitaires

13, rue Lanson - Tél : 05 46 83 91 50 - www.museedescommerces.com

 **AUTO SERVICE 17** 

Wir leben Autos. **TONNAY-CHARENTE**

VENTE VEHICULES NEUFS ET OCCASION – LOCATION
ATELIER - CARROSSERIE

Avenue du pont-neuf
17430 TONNAY CHARENTE
Tél : 05 46 99 92 82

 **Barbier**
AUTOMOBILES

www.groupebarbier.fr


Angle Distribution

**CUISINES
SALLE DE BAIN
DRESSING**

Neuf et rénovation
Agencement

Plomberie Electricité
Menuiserie

Carrelage



22, rue Cochon du Vivier - ROCHEFORT
Tél. : 05 46 99 49 51

www.angle-distribution.com angle.rochefort@club-internet.fr



Les partenaires du club

Rochefort Triathlon remercie tous les annonceurs de la brochure, ainsi que ses fidèles partenaires.



Une bien belle épreuve à laquelle j'ai toujours plaisir à participer.

Cette année encore, je me réserve le droit de concourir de nouveau avec les champions de la catégorie.

En effet, année après année, le combiné attire la fine fleur de la discipline et tous s'accordent sur la qualité de l'organisation et des parcours.

Cette année encore Laurent Coutant et ses bénévoles nous ont concocté un cocktail détonnant autour de l'eau et de la terre.

Tout le monde devrait y prendre du plaisir, les participants comme les spectateurs.

Les amateurs du triple ou du double effort ont bien fait de choisir ROCHEFORT, et je sais qu'ils sont nombreux à revenir depuis plus de 20 ans. C'est probablement la plus belle récompense pour les organisateurs.

N'oublions jamais que sans leur passion, et leur amour du sport et de l'effort, rien de tout cela ne serait possible.

En attendant de vous retrouver sur la ligne de départ, soit pour le prendre, soit pour le donner... Je vous souhaite à tous de prendre le plus de plaisir possible.

Vive le club ROCHEFORT Triathlon !

Maire de Rochefort
Président de la Communauté
d'agglomération Rochefort Océan

Hervé BLANCHÉ


AXA E. JAILLON
C. SUUN
E. SIMONNEAU
réinventons / notre métier

ASSURANCES & BANQUE
3 Spécialistes au service
des professionnels

ROCHEFORT
84-86 rue Jean Jaurès
05 46 99 10 97
agence.jssrochefort@axa.fr

SURGÈRES
8, rue Gambetta
05 46 07 60 07
agence.jsssurgeres@axa.fr

Auberge de La Chunga
Saveurs et Traditions




34, avenue d'Aunis
17300 ROCHEFORT
Tél. 05.46.99.24.95
www.lachunga.fr


brard
bijouterie Anne Or



Ouvert du Lundi
au Samedi
de 9h30 à 19h30
Centre Commercial Martrou
17300 ROCHEFORT
Tél : 05 46 99 16 00

Nomadis
Traiteur événementiel - Private chef



THOMAS GUERINET
06 59 17 78 18
contact@nomadis-traiteur.com
www.nomadis-traiteur.com



BANETTE

05 46 89 71 13

Maison Richard
95 rue Pêcheurs d'Islande - 17300 ROCHEFORT



CHAUDRONNERIE
TUYAUTERIE
SOUDURE

Sébastien GROUS
06 11 49 58 96
grous.mir@wanadoo.fr

Z.I. des Sœurs - 17300 ROCHEFORT
Tél. 05 46 99 76 38 - Fax 05 46 99 76 39



**BRASSERIE
DES Demoiselles**

05 46 87 44 81

Bar • Cocktail • Brasserie

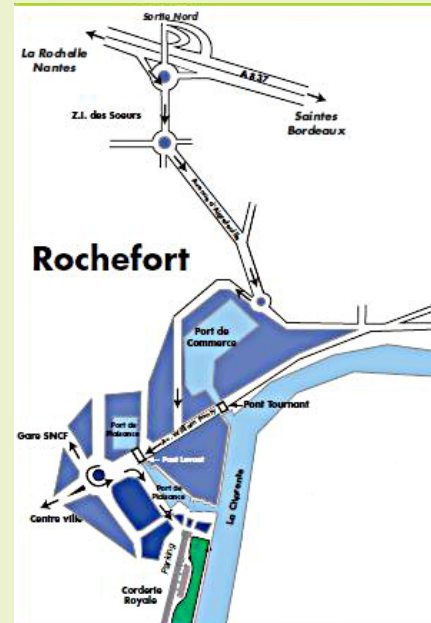
LA BRASSERIE DES DEMOISELLES
et toute son équipe
vous accueillent

7 JOURS SUR 7

PLACE COLBERT - 17300 ROCHEFORT

Rendez-vous le **Dimanche 18 septembre 2016** au bassin de plaisance **Bougainville à Rochefort**. Autour de la Corderie Royale deux équipiers se passent le relais.

Le premier part en courant pour **deux boucles de 3,5 km**, il laisse la place à son partenaire qui roule durant **20 km (4 boucles de 5 km)**. Le vélo posé, il redonne la main au premier qui se jette à l'eau pour **600 m de natation**. A la sortie de l'eau, le cycliste repart en course à pied, pour finir le combiné par **deux boucles de 3,5 km**.



Plan d'accès

Le programme

- 8H00 : Retrait des dossards
- 8H45 : Briefing du Combiné
- 9H00 : Départ du Combiné
- 11H00 : Retrait des dossards pour le CLM
- 12H00 : Remise des récompenses du Combiné
- 13H45 : Briefing du Triathlon S contre la montre par équipe
- 14H00 : Départ de la 1ère équipe CLM
- 17H00 : Barrière horaire départ de la dernière course à pied
- 18H00 : Remise des récompenses du CLM



Située au cœur du centre ville " place Colbert"
ouvert 7 jours sur 7 de 8h00 à 23h00
repas de groupe sur réservation tél.05.46.87.44.81




**Concepteur et
fabricant de
mâts aluminium
et carbone**

Rue des Genêts - ZA du Bois brûlé
17450 ST LAURENT DE LA PRÉE
Tél. : **05 46 87 20 33**
E.mail : jf.nevo@agplus-spars.com
Site : agplus-spars.com

REGLEMENT



Art 1. Organisation

Le 18 septembre 2016 aura lieu le 23ème Combiné Rochefortais (combiné, triathlon S Contre la montre) organisé par le Rochefort Triathlon. Les arbitres sont habilités à régler tout litige quelle qu'en soit la nature. Eux seuls auront pouvoir de statuer en cas de réclamation portant sur la régularité de l'épreuve.

Art 2. Participation

Ces épreuves sont ouvertes à tous (licenciés ou non), à la condition d'être âgé(e) de 16 ans minimum le jour de la course (combiné).

Art 3. Inscriptions

Le droit d'inscription est :

- Combiné du Pays Rochefortais (par équipe) : 28€ jusqu'au 31 août 2016, au-delà + 5€

Les non licenciés doivent prendre un pass compétition au prix de 3€

- Contre la montre par équipe : de 3 à 5 personnes (toutes licenciées) 80€ jusqu'au 31 août 2016, au-delà + 5€

Pour toute équipe ou : il y a 1 non licencié 85,5€, 2 non licenciés 91€, 3 non licenciés 96,5€, 4 non licenciés 102€, 5 non licenciés 107,5€ (pass compris)

Pour le CLM les participants non licenciés doivent se munir d'un certificat médical avec mention **pratique du sport en compétition**.

Le circuit est fermé à la circulation seul les véhicules de secours seront à même de l'emprunter.

Art 4. Certificat médical

Il est obligatoire et doit être daté de moins d'un an pour les non licenciés (combiné et CLM). La mention **COURSE A PIED, CYCLISME** et/ou **NATATION** en compétition est obligatoire, sous peine d'invalidité. Les coureurs licenciés FFTRI, FFC, FFA ou FFN présenteront une photocopie de leur licence 2015-2016.

Art 5. Assurance

Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance souscrite auprès de la compagnie ALLIANZ. Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

Art 6. Droit à l'image

Les concurrents autorisent les organisateurs ainsi que leurs partenaires et les médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourront apparaître. Ainsi que la diffusion de leur adresse mail à nos partenaires pour des offres publicitaires.

Cette autorisation vaut pour tous les supports y compris les documents promotionnels ou publicitaires.

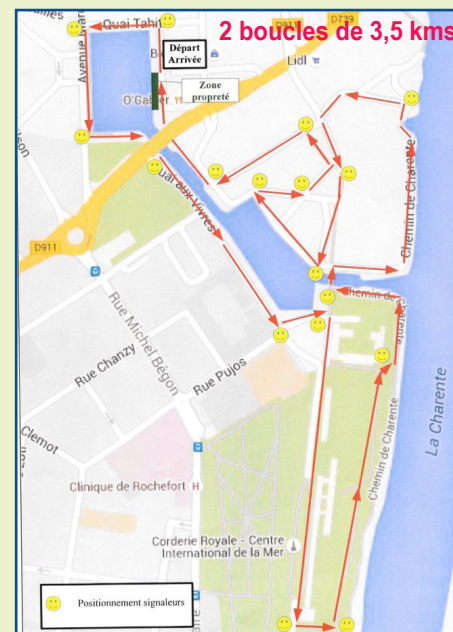
Art 7. Sécurité générale

Les coureurs doivent respecter le code de la route, dans le cas contraire, seule la responsabilité du concurrent sera engagée. Toutefois, des commissaires de course seront disposés sur le parcours pour veiller à la sécurité des coureurs. Le **port du casque est obligatoire** sur la partie vélo. Les déplacements dans le parc à vélo se feront à pied, le vélo à la main. La combinaison, le bonnet et les lunettes sont autorisés pour la natation.

Art 8. Service Médical

LES PARCOURS

Le parcours course à pied combiné



Le parcours course à pied CLM



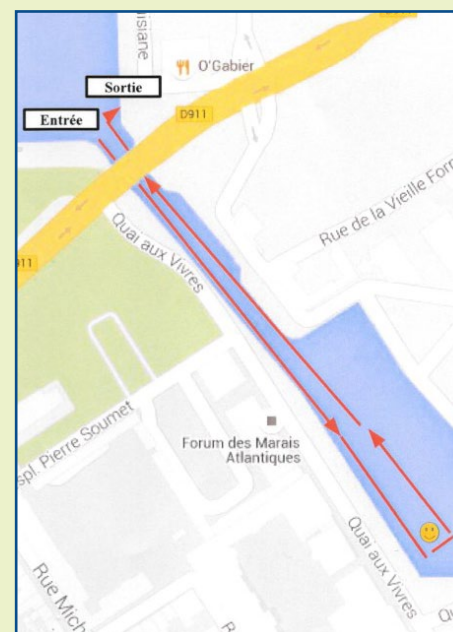
Inscription en ligne : www.chronom.org

Attention, aucune inscription sur place !

Le parcours vélo combiné et CLM



Le parcours natation combiné



Le parcours natation CLM

