

## Informations, Règlement de participation (IRP 2010)

Concept général.....	1
Parcours.....	1
Règlement de la course.....	2
Catégories, équipes, programme.....	2
Logistique, équipement.....	2
Alimentation, hydratation, récupération et...dopage.....	3
Abandon.....	3
Entraînement.....	3
Inscriptions.....	4
Informations, communications.....	4
Clauses d'exclusion de responsabilité.....	4
Conclusions.....	5

---

### CONCEPT GENERAL

L'Ironleman est un pur triathlon longue distance sur les bords du lac Léman. De par l'étendue de son secteur, l'autonomie des participants et une logistique allégée, il rentre aussi dans la catégorie des raids d'endurance. Sans classement, ni compétition, ni homologation, il valorise l'effort, la performance, l'esprit d'équipe et l'amitié. Moins dur que le Polyathlon (multisports complexe), il est cependant plus brutal, et compte tenu des distances, plus exigeant. Il s'intègre également dans le concept de la « Diamondman class » qui veut privilégier le sport durable, le respect et la découverte de la nature ainsi que le dépassement de soi. L'Ironleman veut enfin favoriser le triathlon et le développement des longues distances, notamment en rendant l'inscription gratuite, en offrant tant du triathlon que du duathlon avec différentes combinaisons de disciplines, programme modulable s'adaptant aux possibilités de chacune et de chacun.

L'Ironleman en est à sa 6<sup>ème</sup> édition, qui se déroulera le samedi 28 août 2010. De 2005 à 2009, les cinq éditions se sont également déroulées un samedi, respectivement les 10 septembre, 9 septembre, 18 août, 23 août et 15 août.

Organisé par l'Association du Polyathlon, l'Ironleman bénéficie du soutien du Service des sports UNIL/EPFL (SSU).

### PARCOURS

Chaque participant est tenu de consulter et connaître les différents parcours mis à sa disposition sur le web ([www.ironleman.ch](http://www.ironleman.ch) et [www.polyathlon.org](http://www.polyathlon.org)).

En fonction de la météo, la Direction de la course peut en tout temps modifier les parcours de la course. En cas de mauvais temps sur le lac, l'épreuve de natation a lieu en piscine ou est remplacée par un cross.

Le marathon est partiellement balisé ; il est conseillé aux personnes ne connaissant pas l'itinéraire de prendre avec elles la carte disponible sur le web.

## REGLEMENT DE LA COURSE

Un briefing aura lieu le jour de la course à 06h30 avec les dernières recommandations. Pour la natation, des bateaux à rames ainsi que des bouées jalonnent le parcours. Le temps sera mesuré, mais chacun est aussi responsable de tenir son propre contrôle. Les temps de transition ne sont pas comptés. Pour les équipes, la mesure du temps se fait individuellement et l'équipe peut se séparer. Pour le cyclisme, chacun à l'arrivée et au départ ira vers le commissaire de course pour s'annoncer partant ou rentrant. Aucun contrôle sur le parcours.

Pour le passage sur France, celui-ci se fait en tant que déplacement technique et à titre individuel en dehors de la course. D'éventuels rassemblement vont s'opérer dès Hermance. Chacun est responsable d'avoir ses papiers d'identité.

Au début et à la fin du marathon, chacun s'annonce au commissaire de course. A chaque extrémité, un signe distinctif sera remis. Pour le cross, un itinéraire spécial sera donné le jour de la course (piste finlandaise SSU).

Pour le cyclisme, l'aspiration est autorisée, ainsi que la formation de petits pelotons qui en aucun cas ne devront entraver la circulation. Chacune et chacun est tenu de se conformer à la Législation routière des pays traversés et de la respecter scrupuleusement. Lors de la course à pied, les coureurs respecteront les piétons.

L'Ironleman est ouvert à toute personne, homme ou femme, âgée de 18 ans révolus, bien entraînée et en parfaite condition physique.

La Direction de la course et / ou le médecin, ou les samaritains, peuvent en tout temps arrêter un coureur qui montrerait des signes évidents d'épuisement.

L'Ironleman débutera normalement à 7 heures précises (début de la natation) et se terminera à 22 heures. Les derniers concurrents en chemin pourront être rapatriés.

**Le check in aura lieu dès 05:30 ! Les athlètes sont priés d'être à l'heure, ils y signeront la formule de décharge qui leur sera remise.**

## CATEGORIES, EQUIPES, PROGRAMME

<i><b>TABLEAU DES CATEGORIES « à la carte »</b></i>		
<i><b>Catégorie</b></i>	<i><b>Conditions</b></i>	<i><b>Distinction</b></i>
A3	individuel, 3.8 km natation, 180 km vélo, marathon (42 km) : « classe Iron »	<i>full</i> IronLeman
A4	par équipe, mêmes distances que ci-dessus, aspiration autorisée !	<i>full</i> IronLeman
B1	individuel, 2 km natation, 86 km vélo, demi-marathon (21 km)	<i>half</i> IronLeman
B2	par équipe, mêmes distances que ci-dessus, aspiration autorisée !	<i>half</i> IronLeman
C2	relais à 2 ou à 3, 2 km natation, 86 km vélo, demi-marathon (21 km)	<i>Team half</i> IronLeman
C3	relais à 2 ou à 3, sur les distances de la catégorie A3 (180 km vélo)	<i>Team full</i> IronLeman
D2	duathlon nv, vm ou nm, sur les distances du <i>half</i> IronLeman B, individuel ou en équipe	Duathlon IronLeman
D3	duathlon nv, vm ou nm, sur les distances du <i>full</i> Ironleman A3, individuel ou en équipe	Duathlon IronLeman
E	« escorte cycliste » (accompagnant de participant, max. 3 personnes par participant)	pas de distinction

## LOGISTIQUE, EQUIPEMENT

La Logistique se compose de la Direction de la course, de l'antenne médicale avec médecin, des samaritains mobiles, d'une colonne de véhicules pour l'accompagnement des cyclistes avec des

motards, d'un réseau radio ainsi que des infrastructures mises à disposition par le SSU (Centre nautique). Pour l'épreuve de natation, elle peut compter sur le soutien du Sauvetage d'Ouchy.

Les athlètes sont responsables de leur équipement pour un raid de longue distance. **Pour la natation**, le port d'une **combi en néoprène, ainsi que d'un bonnet « fluo » (rouge ou jaune) est obligatoire. Pour le vélo, le port du casque est obligatoire tout au long de la course.** Un pare-boue arrière et un équipement de pluie adéquat sont nécessaires en cas de mauvais temps. Il est recommandé d'avoir sur son vélo un équipement de réparation, un téléphone portable, les numéros de téléphone d'urgence remis par la Course au « Help Desk / Check in » de départ, la vignette pour les vélos suisses, des bandes réfléchissantes ou un éclairage adéquat toujours en cas de mauvais temps. Carte demi-tarif, si retour en train ou en bateau, argent et ravitaillement personnel. Il est conseillé de prendre deux bidons d'eau et de bien manger tout au long de la course.

Pour la **natation**, l'utilisation de tuba ou de petites palmes de mains – mais uniquement en néoprène – est autorisée.

Pour le **marathon et le vélo**, des lunettes de soleil ou des lunettes blanches sont vivement conseillées (moucheons au bord du lac).

Pour le **marathon**, la liste des numéros de téléphone d'urgence : en cas de besoin : arrêter une personne sur le parcours et lui demander gentiment de pouvoir utiliser son téléphone portable pour pouvoir appeler les secours.

## **ALIMENTATION, HYDRATATION, RECUPERATION ET...DOPAGE**

L'athlète est invité à suivre les conseils du « Dr Z » (Dr. Harald Zotter) – figurant sur le site <http://www.polyathlon.ch>. Le dopage est interdit.

Tout au long des épreuves, un médecin ou des samaritains sont à disposition. Après la douche, un massage sera aussi dispensé à celles et ceux qui le souhaitent.

## **ABANDON**

Chacun est responsable de communiquer immédiatement à l'organisation de l'Ironleman (un numéro de téléphone « Help Desk / Check In » sera remis à chaque participant au départ) son abandon ou celui d'un ou de plusieurs coéquipiers.

## **ENTRAINEMENT**

Chaque athlète est responsable d'arriver le jour de la course bien entraîné. Nous recommandons la reconnaissance des différents parcours.

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font :

- **pour les personnes n'ayant jamais pris part auparavant à aucune course organisée par l'Association du Polyathlon (Polyathlon, Ironleman, Polygiro) :**  
→ directement en ligne sur le site <http://www.ironleman.ch>,
- **pour les personnes ayant déjà participé par le passé à une course organisée par l'Association du Polyathlon (Polyathlon, Ironleman, Polygiro) :**  
→ directement en ligne sur le site <http://www.polyathlon.org>

Les participants reçoivent une confirmation d'inscription.

En cas d'empêchement :

- les participants voudront bien se désinscrire immédiatement par e-mail à : [webmaster@polyathlon.org](mailto:webmaster@polyathlon.org) en mentionnant pour objet : « désistement ». La non-participation pour cause de mauvais temps sera mal vue !!

La Direction de la course se réserve le droit de modifier ou d'annuler la manifestation, ce jusqu'à la dernière minute. Les informations seront disponibles sur le web.

## INFORMATIONS, COMMUNICATIONS

L'ensemble des participants est tenu de consulter régulièrement le site web : [www.ironleman.ch](http://www.ironleman.ch). Dans les semaines qui précèdent la course, ils sont informés régulièrement par e-mail « Ironleman News ». Ils peuvent poser des questions ou rencontrer des personnes du comité d'organisation pour les coacher dans leurs préparatifs.

## CLAUSES D'EXCLUSION DE RESPONSABILITE

Le comité d'organisation de l'Ironleman et l'Association du Polyathlon déclinent toutes responsabilités en cas d'accidents, de vols ou tout autre acte dommageable avant (entraînement en groupe notamment), pendant l'Ironleman ou des suites de celui-ci. Chaque participant est tenu d'être assuré pour la maladie et l'accident (ceci valable particulièrement pour les étudiants étrangers). Le comité d'organisation se réserve le droit, en cas de doute, de demander aux participants un certificat médical ou d'assurance. Au « Help Desk / Check In », les participants signeront à titre de décharge la « fiche-départ » qui leur sera remise (cf. ci-dessus « Règlement de la course », page 2). Ils attesteront ainsi d'une part notamment de leur parfaite condition physique et mentale et d'autre part, qu'ils acceptent en outre le règlement de la course.

L'athlète est pleinement conscient des risques que comporte la pratique de toutes les disciplines du triathlon et ce tant pour sa vie que pour son intégrité physique y compris dans la phase d'entraînement. Il est responsable de prendre le départ avec une très bonne condition physique et en excellente santé. Il est conscient des risques liés à des conditions météo défavorables et aux effets d'efforts importants sur le corps humain.

L'athlète peut être tenu personnellement responsable pour des dommages causés à des tiers, par suite de lésion corporelle ou de dégâts matériels découlant de sa participation à l'Ironleman.

Lors du cyclisme, l'athlète se conforme aux prescriptions sur la circulation routière (LCR art 52/2). Les organisateurs ne sont ni responsables de l'état des routes ni du tracé de la course.

Les cyclistes devront respecter scrupuleusement les règles sur la circulation routière. Les cycles seront conformes aux prescriptions en ce qui concerne leur construction et leur équipement. Les ravitaillement éventuels devront s'effectuer en dehors de la chaussée. Le nombre de véhicules suiveurs devra se limiter au strict minimum.

Les clauses d'exclusion de responsabilité ci-dessus sont aussi valables pour toutes les autres catégories de « polyacolytes », bénévoles, accompagnants (notamment « escorte cycliste » cf. page 2, chapitre « tableau des catégories à la carte – lettre E ») et spectateurs.

Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile. La participation se fait ainsi sous l'entière responsabilité des concurrents ou autres participants avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas de dommage et séquelles ultérieures qui pourraient survenir du fait de l'épreuve.

Tout concurrent renonce expressément à se prévaloir du droit à l'image durant l'épreuve, comme il renonce à tout recours à l'encontre de l'Organisation pour l'utilisation faite de son image.

## **CONCLUSIONS**

L'Ironleman est gratuit ! Fidèle à l'esprit des premiers triathlons et à l'ambiance du sport universitaire, il veut permettre à toutes et à tous d'accomplir de vraies longues distances dans un cadre magnifique. Tout cela n'est possible que grâce à nos sponsors, à l'appui du Service des sports UNIL/EPFL (SSU) et aux nombreux bénévoles que nous remercions tous chaleureusement. En contrepartie, nous attendons des participants que même s'il ne fait pas très, très beau, ils aient le courage de s'aligner au départ !

Nous vous souhaitons à toutes et à tous un très sportif et mémorable Ironleman 2010 !

Association du Polyathlon  
[polyathlon@epfl.ch](mailto:polyathlon@epfl.ch)