

Triathlon International Haute Meuse – Mesures complémentaires liées aux conditions météorologiques

Face aux températures annoncées pour ce week-end dépassant les 30°, l'organisation a choisi d'anticiper en adaptant son dispositif.

La sécurité de nos participants, bénévoles et spectateurs demeure notre priorité absolue. Les mesures détaillées ci-dessous ont été décidées de manière préventive afin de réduire les risques liés à la chaleur tout en permettant le maintien des épreuves dans les meilleures conditions de sécurité possibles.

✅ Contrôles renforcés avant le départ

En complément des contrôles habituels prévus par le règlement, les arbitres ainsi que les bénévoles présents lors du **check-in** (contrôle du matériel à l'entrée du parc à vélos) porteront une attention particulière aux équipements liés à la protection contre la chaleur.

Chaque participant devra être équipé de :

🕶️ **Lunettes de soleil**

🧢 **Casquette (non pas visière)** pour la partie course à pied

💧 **Minimum deux gourdes ou bidons de 500 ml** sur le vélo

Ces mesures visent à s'assurer que chaque athlète dispose du matériel nécessaire pour faire face aux conditions météorologiques annoncées et puisse s'hydrater régulièrement tout au long de l'épreuve.

Épreuves Courtes Distances (Solo & Duo)

Parcours vélo

- Un point d'eau supplémentaire sera installé au **km 16** du parcours vélo.
- Les participants qui le souhaitent pourront s'y arrêter selon le principe du « **Stop & Go** » afin de remplir leurs bidons.

Début de la course à pied

- Un point d'eau supplémentaire sera mis en place à la sortie de la **T2** (transition vélo – course à pied) afin de permettre aux athlètes de s'hydrater avant d'entamer la dernière partie de leur épreuve.

Course à pied

RAPPEL : Gobelet réutilisable

- *Un gobelet réutilisable sera distribué par l'organisation à la sortie de la T2.*
- *Celui-ci devra être conservé durant toute la course à pied afin de pouvoir s'hydrater aux différents points d'eau.*
- *Merci de ne pas le jeter sur le parcours.*
- Un point d'eau supplémentaire sera mis en place à la sortie de la **T2** (transition vélo – course à pied) afin de permettre aux athlètes de s'hydrater avant d'entamer la dernière partie de leur épreuve.
- Le ravitaillement prévu au **km 3** est maintenu.
- Des points de rafraîchissement (douches) seront installés aux :
 - km 1,8
 - km 4,2

Épreuves Longues Distances (Solo & Duo)

Parcours vélo

- Un point d'eau supplémentaire sera installé au **km 34**, à la fin du premier tour du parcours vélo.
- Les participants qui le souhaitent pourront s'y arrêter selon le principe du « **Stop & Go** » afin de remplir leurs bidons.

Adaptation du parcours course à pied

Afin de limiter l'exposition des athlètes aux fortes chaleurs durant les heures les plus chaudes de la journée, l'organisation a pris la décision de **raccourcir le parcours de course à pied d'un tour**.

La distance de course à pied passera ainsi de **17 km à environ 12 km**.

Cette décision a été prise de manière préventive et dans l'intérêt de la sécurité de l'ensemble des participants.

RAPPEL : Gobelet réutilisable

- *Un gobelet réutilisable sera distribué par l'organisation à la sortie de la T2.*
- *Celui-ci devra être conservé durant toute la course à pied afin de pouvoir s'hydrater aux différents points d'eau.*
- *Merci de ne pas le jeter sur le parcours.*

- Un point d'eau supplémentaire sera installé à la sortie de la T2.
- Chaque participant recevra un gobelet réutilisable à conserver durant toute la course à pied.
- Les ravitaillements prévus aux **km 3 et 6** sont maintenus.
- Des zones de rafraîchissement (douches) seront installées aux : km 1,8 - 4,2 – 5.6 – 7.1 – 9.6 - 11

Assistance extérieure

À titre exceptionnel, et uniquement en raison des conditions climatiques annoncées, l'organisation tolérera l'apport d'eau et de ravitaillement par des accompagnants extérieurs, **uniquement sur la partie course à pied des épreuves de l'après-midi.**

Nous demandons toutefois à chacun de veiller à ne pas gêner la progression des concurrents ni le travail des bénévoles.

Renforcement du dispositif de secours

L'organisation renforcera également son dispositif médical et de secours.

Des moyens supplémentaires seront mobilisés afin d'assurer une prise en charge rapide d'éventuels cas liés à la chaleur et de garantir un niveau de sécurité optimal pour l'ensemble des participants.

Les équipes médicales, secouristes et bénévoles resteront particulièrement attentifs à l'apparition de signes de déshydratation, d'épuisement ou de coup de chaleur tout au long de la journée.

Conseils aux athlètes

La mise en place de ces mesures ne remplace pas une bonne préparation individuelle. Nous invitons chaque participant à adapter sa stratégie aux conditions du jour.

- 💧 Hydratez-vous davantage dès la veille de l'épreuve, pendant la nuit et le matin du départ.
- 🧊 Placez vos gourdes ou bidons au réfrigérateur la veille et conservez-les au frais jusqu'au départ.
- 🛒 Utilisez si possible un sac isotherme ou une glacière dans le parc à vélos afin de conserver vos boissons et votre alimentation à basse température.
- 🚲 Emportez suffisamment d'eau : bidons sur le vélo, poche à eau dorsale si nécessaire.
- 💧 Pensez aux électrolytes, particulièrement sur les longues distances.
- 📍 Repérez à l'avance les ravitaillements, points d'eau et zones de rafraîchissement présents sur votre parcours.
- 🏃 Prévoyez un contenant d'environ 500 ml pour la course à pied afin de pouvoir vous hydrater régulièrement entre les ravitaillements.
- 🧢 Portez une casquette ou une visière afin de limiter l'exposition directe au soleil.
- 🕶 Portez des lunettes de soleil adaptées à la pratique sportive.
- 🧴 Appliquez une crème solaire avant le départ.
- 🛑 N'hésitez pas à marquer un temps d'arrêt pour vous hydrater, remplir vos contenants ou vous rafraîchir.
- 📶 Profitez des différentes zones de rafraîchissement mises en place sur le parcours.
- 🏃 Écoutez votre corps : ralentir, marcher quelques instants ou adapter son allure n'est jamais un échec. C'est souvent la meilleure décision à prendre lorsque les conditions l'exigent.
- 🚨 En cas de vertiges, nausées, maux de tête, sensation de faiblesse, confusion ou tout autre symptôme inhabituel, arrêtez immédiatement votre effort et signalez-vous auprès d'un bénévole ou du dispositif médical.

L'objectif de chacun ce week-end n'est pas de battre un record personnel, mais de franchir la ligne d'arrivée en toute sécurité. Adaptez votre rythme aux conditions du jour et privilégiez toujours votre santé à votre performance.

Informations pour le public et les accompagnants

Les fortes chaleurs concernent également les spectateurs présents sur le village de l'événement.

Afin d'améliorer leur confort :

💧 De l'eau potable sera disponible gratuitement sur le site grâce aux cuves mises à disposition par la **SWDE (Société Wallonne des Eaux)**, partenaire que nous remercions chaleureusement pour son soutien.

🌳 Plusieurs zones d'ombre seront accessibles sur le village afin de permettre au public de s'abriter du soleil et de se rafraîchir.

☂️ Nous invitons également les spectateurs à prévoir une protection solaire adaptée, à porter un couvre-chef et à s'hydrater régulièrement tout au long de la journée.

En tant qu'organisateur, notre responsabilité est d'anticiper les risques et de mettre en œuvre toutes les mesures raisonnables permettant d'assurer le bon déroulement de l'événement. C'est dans cet esprit que ces adaptations ont été décidées.

Nous remercions l'ensemble des participants, bénévoles, partenaires et spectateurs pour leur compréhension, leur confiance et leur collaboration. Ensemble, faisons de cette édition du Triathlon International Haute Meuse un événement sportif réussi, tout en restant attentifs aux conditions du jour. 🌞 🏠 🚴 🏃