EDF

1400/57/11

2200/120/22

MINI-VERCORSKIDS

**VERCORSKIDS** 

700/24/5





G

### Interview de Frédéric Corrégé, directeur d'EDF Hydro Exploitation Ecrins Vercors

Quel endroit magnifique que le massif du Vercors et ses somptueux paysages, ses montagnes, ses forêts et ses cours d'eau. C'est un terrain de jeu extraordinaire pour les amoureux du sport. C'est également pour EDF Hydro Alpes un lieu idéal pour construire un avenir énergétique neutre en CO2, conciliant préservation de la planète, bien-être et développement grâce à l'électricité produite à partir de nos barrages du Vercors.

Nous sommes fiers d'être partenaire majeur de l'EDF Vercorsman depuis sa création en 2020 et participer ainsi à l'activité touristique et au développement économique du territoire. Ce soutien au développement des loisirs et sports de nature dans le respect de l'environnement est une manière d'encourager les acteurs qui se mobilisent pour répondre aux grands enjeux sociétaux et environnementaux d'aujourd'hui et de demain.

L'édition 2023 de l'EDF Vercorsman accueille une nouvelle épreuve M, au format olympique. Elle traduit localement l'engagement d'EDF en tant que partenaire Premium des Jeux Olympiques de Paris 2024, pour une réussite et une exemplarité de ces Jeux en matière de responsabilité environnementale.

Dans le partenariat tissé avec Cap Triathlon, au-delà du soutien financier EDF Hydro Alpes apportera un appui technique et sera présent tout au long du parcours pour vous encourager et vous donner l'énergie du sport. Votre parcours sur le Vercors sera par ailleurs l'occasion de découvrir certains de nos beaux aménagements.

De plus, afin de participer activement à cet événement et pour vous permettre de mieux comprendre le rôle des barrages dans la production d'électricité, un stand de découverte de l'hydroélectricité est proposé dans le village partenaire. Alors venez nombreux, nous aurons plaisir à vous y accueillir!

### Rémi SAUDAX, Maire de ST NAZAIRE

Après avoir eu lieu sur la plage, après avoir été urbain, après avoir été routier, pour sa quatrième édition, le VercorsMan 2023 sera champêtre puisqu'il occupera le parc du Château Laurent. Nous vous attendons nombreux pour découvrir ce parc en bordure de Bourne et profiter de l'ombre des arbres.

Le Département de la Drôme est heureux de soutenir cette nouvelle édition de l'EDF VERCORSMAN pour la quatrième année consécutive.

Ce triathlon d'une grande qualité sportive vous permettra de profiter de paysages magnifiques puisque vous pourrez nager dans l'Isère au pied des falaises du Vercors, rouler sur la route vertigineuse de Combe Laval, ou encore courir à 35 mètres du sol sur l'aqueduc de Saint-Nazaire-en-Royans.

Cette quatrième édition qui animera le Royans-Vercors pendant 2 jours s'annonce exceptionnelle. Vous serez ainsi plus de 1200 triathlètes au départ des 5 formats de courses, dont celui retenu pour les épreuves olympiques de Paris 2024. Un record!

Félicitations aux organisateurs et nombreux bénévoles qui sont les maillons essentiels de cette réussite.

Dépassement de soi, goût de l'effort et de la compétition mais aussi respect, équité, et solidarité, autant de vertus véhiculées par le triathlon du Vercors que le Département de la Drôme s'ingénie à raviver, telle la flamme olympique qui sillonnera nos vallées le 20 juin prochain.

Nous vous souhaitons à toutes et tous une très belle course.

Marie-Pierre MOUTON

Présidente du Conseil départemental de la Drôme Véronique PUGEAT

Vice-Présidente chargée de la jeunesse et des sports

### « Bienvenue au Vercorsman!

Si le départ est donné chez nos voisins drômois, le parcours du Vercorsman se déroule également à travers notre beau département de l'Isère.

Amis triathlètes, vous vous apprêtez à parcourir de superbes paysages au pied du Vercors, en passant par Pont-en-Royans et Choranche en suivant les méandres de la

Bourne jusqu'à Saint-André-en-Royans.

Le challenge du Vercorsman est considérable et force l'admiration.

Voilà encore un beau rendez-vous sportif! Le Département de l'Isère est fier d'en être une nouvelle fois partenaire. Bravo aux organisateurs pour cette nouvelle édition très prometteuse! Tous mes encouragements aux bénévoles qui contribuent à préparer et encadrer cette compétition très intense. Bonne compétition à tous les triathlètes! ».

Jean-Pierre BARBIER

Président du Département de l'Isère

13h-20h:

### JEUDI-24-AOÛT

17h-19h: Retrait des dossards du EDF VERCORSMAN S, M, XL ET EDF VERCORSKIDS

Parc du château

### VENDREDL 25/1007

**10h-12h**: Retrait des dossards du EDF VERCORSMAN S, M, XL ET EDF VERCORSKIDS

Ouverture du village exposants

**14h-20h**: Retrait des dossards du EDF VERCORSMAN S, M, XL ET EDF VERCORSKIDS

SAMEDI 26 AUÛT

**5h30-7h:** Retrait des dossards du EDF VERCORSMAN M et XL

**10h-13h:** Retrait des dossards du EDF VERCORSMAN S et EDF VERCORSKIDS

**9h-21h:** Ouverture du village exposants

**6h-7h45**: Ouverture du parc à vélo EDF VERCORSMAN M et XL

**8h15 :** Départ EDF VERCORSMAN M **8h30 :** Départ EDF VERCORSMAN XL

Dès 14h15 : Ouverture du Parc à vélos du EDF VERCORSMAN M pour retrait des vélos Dès 18h : Ouverture du Parc à vélos du EDF VERCORSMAN XL pour retrait des vélos

**19h:** Remise des prix du EDF VERCORSMAN M et XL

Parc du château

Secteur plage

Parc du château (plage)

Parc du château (plage)

Parc du château

Secteur plage

Secteur plage

### DIMANCHE 27 AUÎT

**7h-8h:** Retrait des dossards du EDF VERCORSKIDS **7h-9h:** Retrait des dossards du EDF VERCORSMAN S

**9h-14h:** Ouverture du village exposants

**7h45-8h15:** Ouverture du parc à vélos du EDF VERCORSKIDS

8h30 : Départ du EDF MINI-VERCORSKIDS 9h00 : Départ du EDF VERCORSKIDS

**10H15:** Fin des courses du EDF VERCORSKIDS

**9h00-10h30 :** Ouverture du parc à vélos du EDF VERCORSMAN S

11h00 :Départ du EDF VERCORSMAN S14h00 :Fin du EDF VERCORSMAN S

10h15-11h :Ouverture du Parc vélo du EDF VERCORSKIDS pour retrait des vélos13h45-14h30Ouverture du Parc vélo du EDF VERCORSMAN S pour retrait des vélos14h00 :Remise des prix du S, DEFI, MINI-VERCORSKIDS, VERCORSKIDS

Parc du château

Vous nagerez dans un décor de rêve au pied du Vercors avec en toile de fond le magnifique aqueduc, emblème du village de St Nazaire en Royans. Il a été construit en 1878 afin d'irriguer les plaines de le région Valentinoise grâce aux eaux de la Bourne. Le départ, en Rolling start, quelques soient les formats de course, donnera lieu à un spectacle de toute beauté. Le parcours longera les fameuses roches rouges de St Nazaire où les reflets sur l'eau donnent naissance à des images d'exception.

Dès la sortie du parc à vélos, la route s'élève avec une première côte de 5km jusqu'au village de Rochechinard. A partir de là, vous vous dirigerez jusqu'à St Jean-en-Royans. Le parcours du EDF VERCORSMAN S rentrera vers Saint-Nazaire en Royans tandis que les parcours du M et du XL débuteront l'ascension du Col de la Machine, 12km de montée à 6.2% de moyenne. Attention, tout n'est pas terminé en arrivant au Col de la Machine puisqu'en direction de St Laurent en Royans avant de plonger dans la magnifique et très rapide descente, la route sur le plateau est très vallonnée avec de nombreuses relances. Il faudra bien gérer ce passage avant d'attaquer la descente. À Saint-Larent en Royans c'est la bifurcation. Le M partira à gauche pour rentrer sur Saint-Nazaire en Royans tandis que le XL partira à droite direction Pont-en-Royans, célèbre village et ses maisons suspendues. Pensez à regarder autour de vous, le décor est superbe, vous entrez alors dans les Gorges de la Bourne. De là, vous attaquerez la deuxième longue ascension de la journée. Cette montée débute en douceur avec 13km à 4.4% jusqu'au village de La Balme de Rencurel. Un ravitaillement vous y attend, avant d'attaquer une sévère grimpette de 2,5 kms à 8,5 % de moyenne. Une fois en haut, petit moment de répit avec 6 kms de descente avant de revenir sur La Balme de Rencurel pour reprendre l'ascension finale vers le col du mont noir. 5 kilomètres à 6,4 % jusqu'au col de Romeyère, puis les 5 derniers kilomètres à plus de 7 % de moyenne sur une route forestière pour franchir le col du mont noir. À partir de là, ils ne vous reste que 30 kms, dont une très large partie en descente. Attention tout de même, la dernière partie de la descente est technique, et une belle surprise vous y attends... Le MUR de l'EDF Vercorsman sur la route du Faucon, 400m à 10 % de moyenne avec des passage à plus de 15 %... Pensez bien à enlever la plaque!

Vous en avez terminé avec la partie vélo.

Le début de parcours de course à pied se fera dans les ruelles du village de Saint-Nazaire en Royans où une foule importante sera là pour vous encourager. Les 500 premiers mètres vous mèneront jusqu'au point d'entrée sur l'aqueduc. Ouvrez vos yeux : c'est parti pour une traversée de 250m tout en haut de ce magnifique ouvrage. Vous courez avec l'eau sous vos pieds, et cela à 35m au-dessus du plan d'eau !!! Décor de rêve ! Le reste du parcours complètement plat alternera avec route et chemin avec de belles parties ombragées.





Le **retrait des dossards** s'effectuera dans le **parc du château** les jours suivants :

- jeudi 24 août de 17h à 19h pour toutes courses
- Vendredi 25 août de 10h à 12h et de 14h à
   20h pour toutes les courses
- Samedi 26 août de 5h30 à 7h pour le EDF
   VERCORSMAN M et XL et de 10h à 13h pour le EDF VERCORSMAN S et Vercorskids
- Dimanche 27 août de 7h à 8h pour le Vercorskids et de 7h à 9h pour le EDF VERCORSMAN S

Si vous n'avez pas fourni toutes les pièces justificatives lors de votre inscription (licence 2023, certificat médical d'aptitude au triathlon en compétition + Pass compétition), votre dossier devra être obligatoirement complété sur place.

Si vous n'êtes pas en mesure de fournir les pièces demandées, vous ne pourrez pas retirer votre dossard et de ce fait prendre le départ



### **AVANT** le triathlon

- Itinéraire vers le site et plan du site
- · Pièce d'identité
- · Réglage du vélo
- Etude des parcours
- Participation au briefing athlètes



### **NATATION**

- Transpondeur de chronométrage
- · Trifonction ou maillot de bain
- Combinaison néoprène (eau à 17 degrés)
- · Lunettes de natation
- Bonnet de bain fourni
- Petite serviette (sortie de l'eau)

### **VÉLO**



- Étiquettes casque, tige de selle
- · Dossard sur porte-dossard dans le dos
- Casque
- · Chaussure de vélo
- Ravitaillement perso (optionnel)
- · Lunettes de soleil
- · Crème solaire
- Coupe-vent (recommandé)



### **COURSE À PIED**

- Dossard sur porte-dossard devant
- Running
- Ravitaillement perso (optionnel)
- · Lunettes de soleil
- · Crème solaire



Nos parcours sont balisés avec les éléments suivants :

- Bombe de traçage éphémère AU SOL
- Flèches aux changements de direction





Panneaux rond-point





Des panneaux « danger » vous avertiront en amont de la dangerosité du parcours : descente dangereuse, virage en épingle, carrefour...



Le panneau « RAVITO » indique un stand ravitaillement où vous trouverez du solide et du liquide (eau, boissons énergétiques, sirop et soda) et le panneau « EAU » indique un stand ou une fontaine en libre service





## tucs, chips, pain, jambon, emmental, Mini-barre snikers, madeleine tomates, bananes, pommes, abricots secs

Barres punchpower,

boissons PunchPower :boisson de l'effort isotonique

LIQUIDE

- coca-cola
- sirop de grenadine
- sirop de menthe
- sirop de pêche
- eau de source
- eau gazeuse



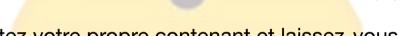
Sur la partie 🚴, vous ne trouverez NI bidons

NI bouteilles NI verres X

Arrêtez-vous et tendez votre bidon pour qu'il soit rempli par l'un de nos bénévoles

Sur la partie 🔪 et à l'arrivée, vous ne

trouverez NI bidons NI bouteilles NI verres X



Portez votre propre contenant et laissez-vous servir par l'un de nos bénévoles



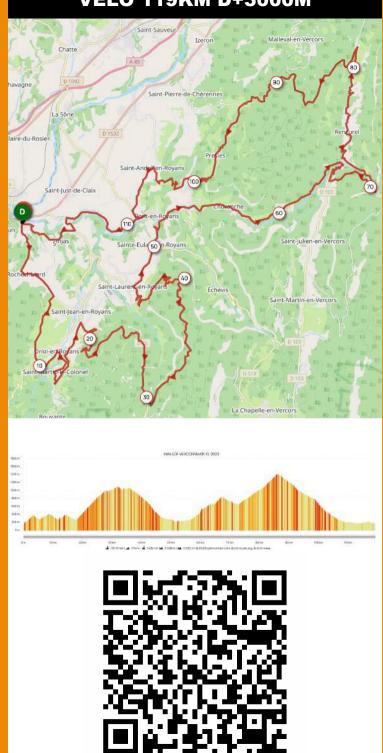
Si vous ne possédez pas de contenant pour la course à pied, pas de panique !!!

Le gobelet pliable, enfilable sous la trifonction sera en vente sur le stand CAP TRIATHLON au tarif unique de 2€

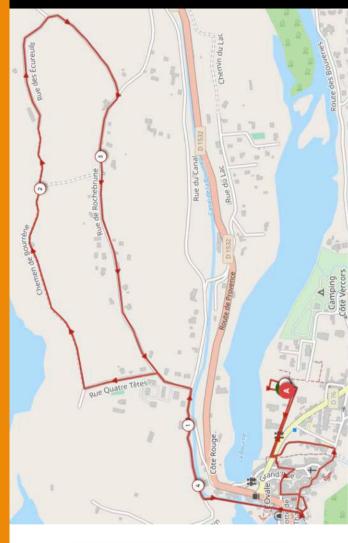


### **NATATION 2.2KM** 1 2 boucles Bouclage tour 1 : bouée EDF 5 Impasse Camp Romain

### **VÉLO 119KM D+3000M**



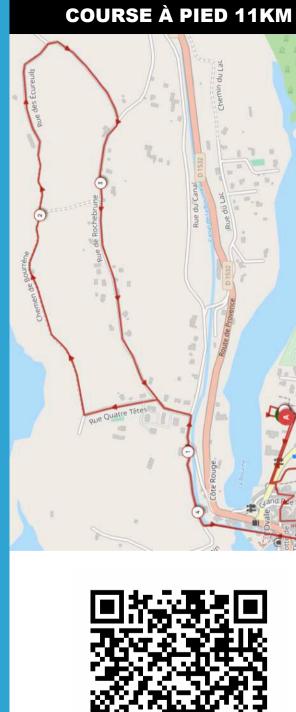
### COURSE À PIED 22KM





# **NATATION 1.4KM** Impasse Camp Romain

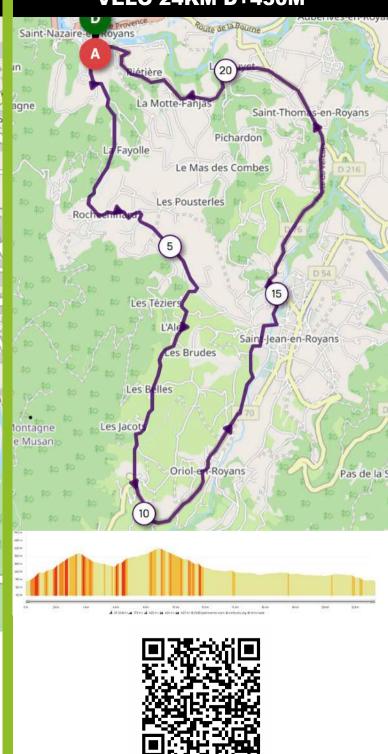
# **VÉLO 57KM D+1450M**



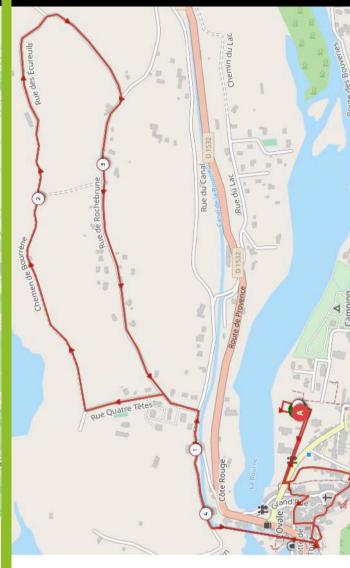


## **NATATION 0.75KM** Grand'Rue Rue du Bourg Souverain EDFS

### **VÉLO 24KM D+430M**



### **COURSE À PIED 5KM**







### **NATATION**

Si l'eau es inférieure à 16°C le jour de l'épreuve, le port de la combinaison néoprène sera obligatoire, si la température de l'eau dépasse les 24°C, la combinaison néoprène sera interdite. Le bonnet de bain fourni par l'organisation est obligatoire.

Barrière horaire uniquement sur le XL:

CUT-OFF NATATION / PARC T2: 10H

### **VÉLO**

Le port du casque est obligatoire jugulaire attachée dès le vélo en main et pendant toute l'épreuve vélo. Interdiction de jeter des déchets en dehors des zones de ravitaillements sous peine de disqualification Respect du code de la route, circulation ouverte aux voitures. Assistance personnelle extérieure interdite Dossard dans le dos

Drafting interdit

Barrières horaires uniquement sur le XL:

- CUT-OFF 1 VÉLO : SAINT-LAURENT EN ROYANS KILOMÈTRE 48 : 13H30
- CUT-OFF 2 VÉLO : COL DE ROMEYÈRE KILOMÈTRE 74 : 16H15

### COURSE À PIED

Interdiction de jeter des déchets en dehors des zones de ravitaillements sous peine de disqualification Assistance personnelle extérieure interdite Dossard devant

Barrières horaires uniquement sur le XL :

- CUT-OFF 1 CAP / PARC T2 : FIN DU VÉLO KILOMÈTRE 120 : 18H
- CUT-OFF 2 CAP / FINISH-LINE : 21H

### **EDF VERCORSMAN XL**

### VÉLO

Solide et liquide

KM 18 : St Jean en Royans (vélo) KM 30 : Col de La Machine (vélo) KM 65 : La Balme de Rencurel (vélo)

KM 87 : Le Mont Noir (vélo)

Liquide uniquement

KM 82 : Col de Romeyère (vélo)

### COURSE À PIED

Solide et liquide

X 4 : Au pied de l'aqueduc X 8 : Rue des écureuils

### **ARRIVÉE**

Ravitaillement complet

### **EDF VERCORSMAN M**

### VÉLO

Solide et liquide

KM 18 : St Jean en Royans (vélo) KM 30 : Col de La Machine (vélo)

### COURSE À PIED

Solide et liquide

X 2 : Au pied de l'aqueduc X 4 : Rue des écureuils

### **ARRIVÉE**

Ravitaillement complet

### **EDF VERCORSMAN S**

### VÉLO

Pas de ravitaillement sur parcours

### COURSE À PIED

Solide et liquide

X 2 : À la sortie de l'aqueduc (côté

Saint-Just de Claix

### **ARRIVÉE**

Ravitaillement complet



### **REMISE DES PRIX**

Des trophées et lots seront remis aux hommes et femmes des catégories suivantes, respectivement sur les épreuves EDF VERCORSMAN S, EDF VERCORSMAN M et EDF VERCORSMAN XL, Mini-vercorskids, Vercorskids :

Scratch: 1er, 2e et 3e

Cadet: 1er, 2e et 3e (sur le EDF VERCORSMAN S uniquement)

Junior: 1er, 2e et 3e

Master (toutes catégories) : 1er, 2e et 3e

Poussin: 1er, 2e, 3e (sur le Mini-vercorskids uniquement) Pupille: 1er, 2e, 3e (sur le Mini-vercorskids uniquement) Benjamin: 1er, 2e, 3e (sur le Vercorskids uniquement) Minime: 1er, 2e, 3e (sur le Vercorskids uniquement)

### A noter:

- un classement particulier pour le défi VERCORSMAN
- il n'y aura pas de cumul de prix possible
- seuls les coureurs présents à la remise des prix pourront prétendre à leurs récompenses ou prix

### **REPAS et BUVETTE**

- Un espace de restauration situés au niveau de l'arrivée et du bouclage des tours de courses à pied seront ouverts en continu pendant toute la durée des courses les samedi et dimanche afin que les athlètes et spectateurs puissent partager et participer grandement au spectacle.
- Les athlètes du S, M et XL pourront retirer leur repas et boisson dans l'espace restauration grâce à leur ticket remis lors du retrait des dossards.

### MASSEURS / KINÉS

• Des masseurs kinésithérapeutes vous attendent dès la fin de votre course dans l'espace qui leur sera dédié.

