



# CORSICA TRIATHLON CLUB D'AJACCIO

TRIATHLON  
LONGUE DISTANCE  
DE PORTICCIO



**31 Mai 2025**

**MANCHE**  
CHAMPIONNAT  
DE FRANCE  
LONGUE DISTANCE

LONGUE DISTANCE

- Présentation officielle
- Dossier technique
- Présentation du Club
- Le Développement durable



Épreuve de 2025



# Sommaire

## Présentation

### I - Présentation officielle

1. La manifestation
2. Le site
3. Organisation - Logistique
4. Les dates



### II – Dossier Technique

1. Le programme prévisionnel des courses
2. L'épreuve « Manche du Championnat de France Individuel de Longue Distance »
  - a. La partie natation
  - b. La partie cycliste
  - c. La partie course à pied
3. La zone de pénalités
4. Les ravitaillements
5. Inscription et participation à l'épreuve
6. Le droit à l'image

### III – Présentation du Corsica Triathlon Club d'Ajaccio (CTCA)

### IV – Le Développement Durable

# Présentation

Le Corsica Triathlon Club d'Ajaccio œuvre au quotidien pour faire connaître la discipline au plus grand nombre et la développer en Corse. Dans un souci de pérenniser le triathlon sur l'île, le club et ses sponsors collaborent activement avec les partenaires locaux pour l'organisation d'évènements et de compétitions.

Ainsi, les triathlètes du Corsica Triathlon Club d'Ajaccio ont imaginé le projet d'organiser un Triathlon Longue Distance dans la région d'Ajaccio et le club a jeté son dévolu sur la commune de Porticcio, recevant de la part de sa Mairesse un accueil très chaleureux. Ce site réunit toutes les composantes nécessaires à la bonne organisation de l'épreuve en termes d'infrastructures et à cela s'ajoute la beauté des paysages.

La première édition qui s'est déroulée en Mai 2022 a connu un franc succès avec plus de 200 participants, une armée de bénévoles et un soutien sans faille de la ville. Les éditions 2023 et 2024 n'ont fait que confirmer cette tendance.

En 2025, le Corsica Triathlon Club d'Ajaccio renouvelle donc cette magnifique épreuve insulaire en espérant que tous les triathlètes participants prendront autant de plaisir qu'en 2024 !





# I. Présentation Officielle



1. La manifestation
2. Le site
3. Organisation-logistique
4. Les dates

## 1 – LA MANIFESTATION

Nom de l'épreuve : **4<sup>ème</sup> TRIATHLON L DE PORTICCIO**

Adresse : Plage de Porticcio – 20 166 PORTICCIO

→ **Responsable de l'Organisation** : Sauveur NICOLAS

→ **Club Organisateur** :

**CORSICA TRIATHLON  
CLUB D'AJACCIO**

Adresse : Chemin de Biancarello, « Le balisier 2 » – 20090 AJACCIO

→ **Label Triathlon Durable** : Oui

Nombre d'étoiles : 1

→ **Label Triathlon Mixité** : Oui

Nom du responsable : Sandra MICHEL

Site Web du club : <https://ajaccio-triathlon.com/>

Page Facebook du club : <https://www.facebook.com/corsicatriathlonclubajaccio>

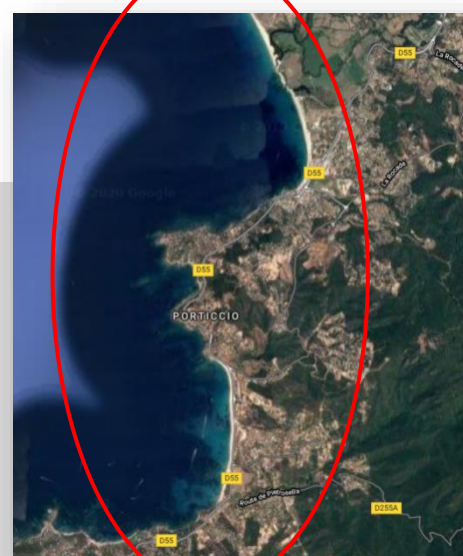
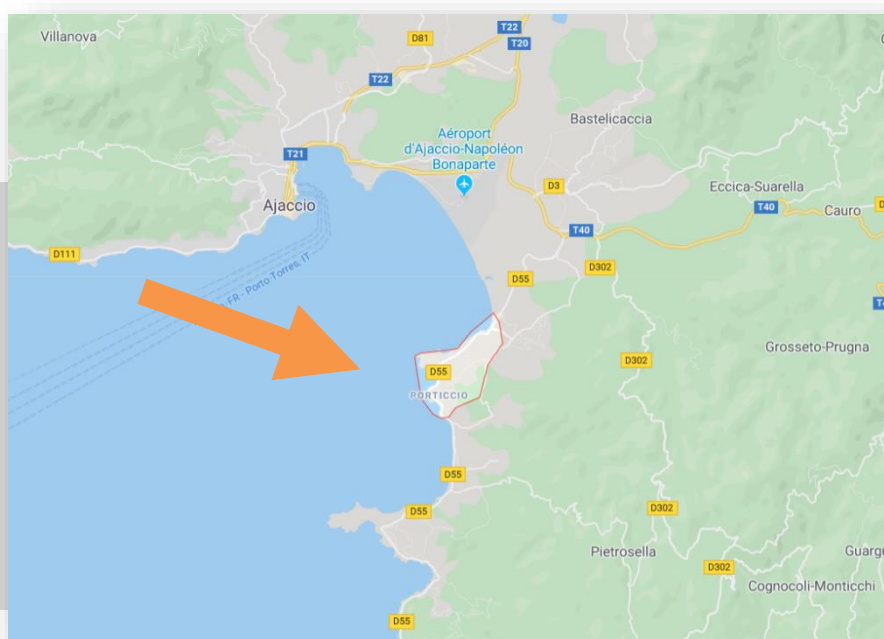
Page Facebook de l'évènement : <https://www.facebook.com/events/6917391628283260>

## 2 – LE SITE

Le CTCA se propose donc d'organiser un Triathlon Longue Distance le samedi 31 mai 2025 sur la commune de Porticcio dans le département de Corse du sud. Situé à 15 mn d'Ajaccio, préfecture du Département, et à 10 mn de l'aéroport, cet emplacement dispose des aménagements nécessaires pour l'accueil d'un tel évènement : structures hôtelières et de restauration à forte capacité d'accueil, plan d'eau naturel, possibilité de parking et d'implantation des infrastructures nécessaires.



Dans le golfe d'Ajaccio, site situé sur la plage de **Porticcio** :



## 3 – ORGANISATION - LOGISTIQUE

Le **CLUB MARINA VIVA** sera notre partenaire durant tout l'évènement aussi bien en termes d'organisation que d'offre hôtelière aux concurrents.

Le Club Marina Viva, idéalement situé entre la plage de Porticcio et l'accès au centre-ville, sera donc le cœur de toute l'organisation : retrait dossard, briefing de course, soirée gala, remise des récompenses logement, restauration, etc.



A noter : une navette maritime relie les deux rives du Golfe d'Ajaccio en 20 minutes. Du lundi au dimanche, possibilité de rejoindre le cœur de la ville d'Ajaccio grâce à cette navette, ce qui offre une alternative à la voiture individuelle.

### Proposition de Logement

#### ➤ Appartement de 29 m<sup>2</sup> de 1 à 4 personnes

**92.70 € par jour**

Draps, torchon et tapis de bain fournis.  
Serviettes de toilette en supplément 12 € le kit de 4 serviettes.  
Ménage en option 30 €.

#### ➤ Appartement de 38 m<sup>2</sup> de 1 à 6 personnes

**104.40 € par jour**

Draps, torchon et tapis de bain fournis.  
Serviettes de toilette en supplément 12 € le kit de 4 serviettes.  
Ménage en option 30 €.

**Services proposés** (à préciser lors de la réservation):

- **Transferts Aéroport/Hôtel/Aéroport : 30€ par personne**
- **Transferts Aéroport/Hôtel/Aéroport AVEC VÉLO : 35€ par personne**



## Proposition de Restauration

### ➤ Formule demi-pension (petit déjeuner buffet + dîner buffet)

- 30€/jour/adulte dès 12 ans à réserver avec le logement.
- 15€/jour/enfant de 2 à 11 ans inclus à réserver avec le logement.

### ➤ Formule pension complète (petit déjeuner buffet + déjeuner buffet + dîner buffet)

- 49€/jour/adulte dès 12 ans à réserver avec le logement
- 24.50 €/jour/enfant de 2 à 11 ans inclus à réserver avec le logement

**NB** : Toutes les réservations **HOTEL+RESTAURATION** sont à faire auprès de **Stéphanie** au 04 95 25 25 58 ou par mail [stephanie@marinaviva.fr](mailto:stephanie@marinaviva.fr) en précisant que vous venez pour le TRIATHLON (sous réserve de disponibilités).



## 3 – LES DATES

Le CTCA se positionne sur les dates suivantes : jeudi 29 et samedi 31 mai 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 Fête du travail	2	3	4
5	6	7	8 Victoire 1945	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 Férié Ascension	30	31	





## II. Dossier Technique



1. Le Programme
2. Les épreuves
3. La zone de pénalité
4. Les ravitaillements
5. Participation
6. Le droit à l'image

## 1- LE PROGRAMME PREVISIONNEL DES COURSES

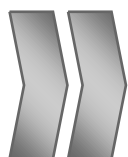
Bien que l'épreuve de Triathlon L soit prioritaire en termes d'horaires et d'organisation, le CTCA souhaite insérer d'autres courses sur la manifestation en direction des jeunes. Le programme prévisionnel est le suivant :

Jeudi 14h	Cross Triathlon KIDS : poussins, pupilles
	Cross Triathlon XS : à partir des benjamins
Samedi 7h00	Format L individuel Relais de type B*

*\*Relais de type B : Chaque concurrent réalise une ou deux disciplines avant de passer le relais (sous réserve que le format de course total soit ouvert à sa catégorie d'âge en individuel). Le relais est donc composé au minimum de 2 personnes, au maximum de 3 personnes.*

## 2- L'EPREUVE « TRIATHLON »

### a. La Partie Natation :



- Distance à parcourir : **2400 m**, avec sortie à l'australienne
- Départ : 07h00
- Dernier concurrent attendu à la sortie de l'eau : 08h30, barrière horaire

#### ❖ Généralités :

Port de la combinaison autorisé à une température de l'eau inférieure à 24°C.

Les aides artificielles (plaquettes, gants, chaussons, tubas, palmes, gilets ou autres aides à la flottaison) sont interdites.

Les concurrents seront munis d'un bonnet de bain à porter obligatoirement et fourni par l'organisateur.



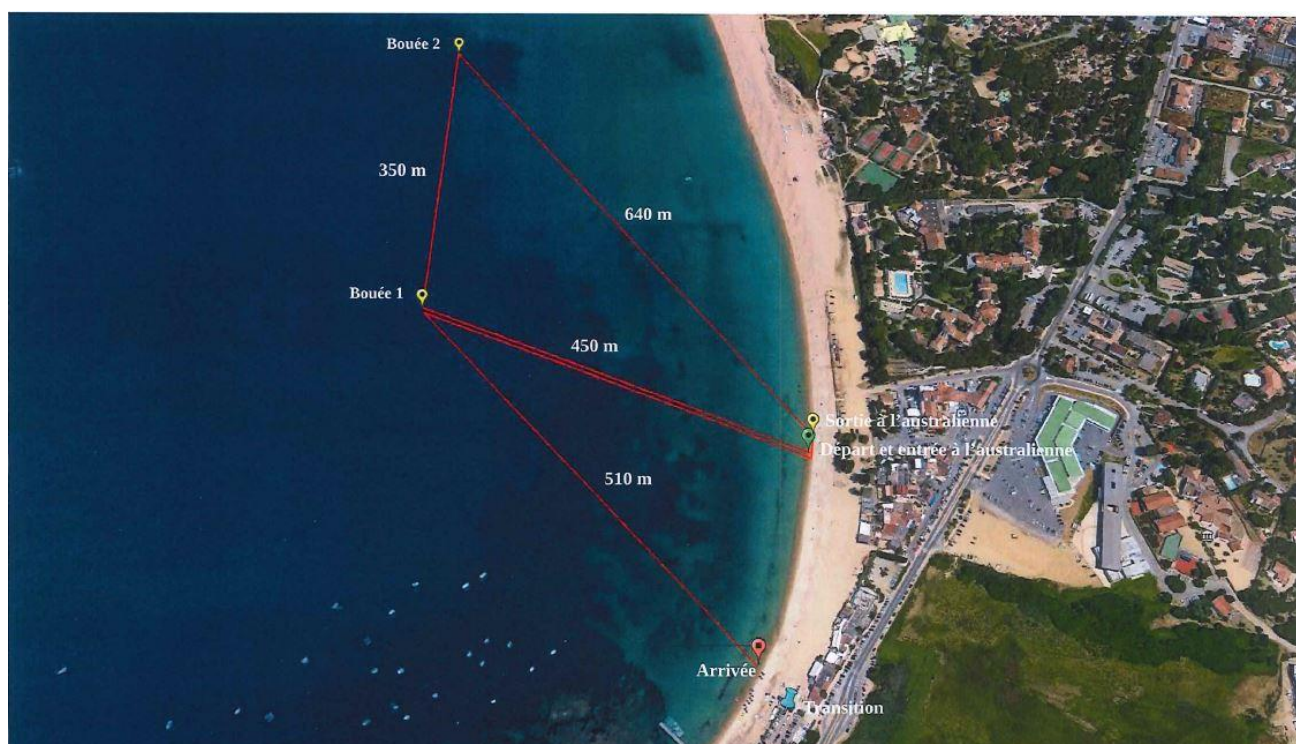
Les concurrents devront être munis d'une puce électronique fournie par l'organisateur (modèle à préciser, en cours de choix).

## ❖ Déroulement :

La partie natation se déroulera sur la Plage de Porticcio,  
Le départ se fera sur la plage.

Les concurrents devront effectuer 2400 m en 2 boucles avec une sortie australienne. Le parcours sera matérialisé par des bouées blanches et rouges sur l'eau et des oriflammes sur la plage.

L'emplacement de l'épreuve permet d'installer une aire de sortie de l'eau large de plusieurs mètres et encadrée de flags. L'accès à l'aire de transition se fait par un couloir isolé du public par des barrières de sécurité et matérialisé par une moquette.



## ❖ Médical et Sécurité :

Pendant l'épreuve, les moyens de sécurité suivants seront mis en place, et ce jusqu'à la sortie de l'eau du dernier concurrent.

- Les kayakistes et les conducteurs de jet ski, confirmés, veilleront au bon déroulement de l'épreuve par un suivi au contact des nageurs et seront répartis sur le plan d'eau.
- Les titulaires du BNSSA ainsi que les plongeurs diplômés (SNSM), munis d'un semi rigide, interviendront en cas de besoin.
- Un médecin accompagné de pompiers professionnels munis d'un VSAB seront positionnés sur la plage, à proximité du second semi-rigide.

- Un arbitre fédéral veillera à la régularité de l'épreuve et aux respects des règles de sécurité à bord du semi-rigide.

<b>Moyens matériels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 Bouées</li> <li>▪ 6 Kayaks de mer</li> <li>▪ 2 paddles</li> <li>▪ 3 Bateaux semi - rigides</li> <li>▪ 1 jets ski</li> <li>▪ 3 Moyens Radio</li> <li>▪ 1 PC Sécurité</li> </ul>
<b>Moyens Humains</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 Directeur de Course</li> <li>▪ 1 Arbitre fédéral</li> <li>▪ 9 Bénévoles</li> <li>▪ 2 BNSSA</li> <li>▪ 2 Plongeurs</li> </ul>

#### ❖ La Transition Parc à vélo :

Le parc à vélo sera situé sur le parking jouxtant l'office du tourisme, aménagé pour l'occasion et délimité par des barrières de sécurité.

L'entrée et la sortie sont diamétralement opposées pour que les concurrents effectuent tous la même distance, dans les mêmes conditions, en toute sécurité. A l'intérieur, un sens de circulation défini et obligatoire sera indiqué aux triathlètes et matérialisé. Un arbitre veillera à la conformité du parc.

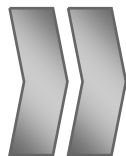
- Dispositif d'accrochage des vélos : barres horizontales métalliques.

Il est interdit de circuler à vélo à l'intérieur du parc, celui-ci devra être poussé par le concurrent qui aura casque sur la tête et jugulaire attachée jusqu'à une zone préalablement définie, à l'entrée et en sortie de zone de transition.

Les équipes de relais seront regroupées au sein de l'aire de transition.

Le parc à vélo sera surveillé pendant l'épreuve. L'accès sera réglementé par un laissez-passer (bracelet coureur). En fin de course, la sortie du matériel sera également réglementée, le concurrent devra présenter bracelet et dossard pour récupérer son matériel.

## b. La partie Cycliste :



- Distance à parcourir : **96 km**, de route ouverte à la circulation pour 1650mD+
- Concurrent attendu à la fin du vélo : 13H15, barrière horaire



### ❖ Généralités :

**Le drafting est strictement interdit, c'est à dire l'abris en vélo entre concurrents.**

Le port du casque, jugulaire attachée, est obligatoire sur tout le long du parcours, y compris dans le parc à vélo. Le non-respect de cette mesure peut entraîner une sanction arbitrale.

Les concurrents devront se munir au moins d'un bidon d'eau ou de boissons énergétiques et de ravitaillements solides (barres de céréales, fruits secs...).

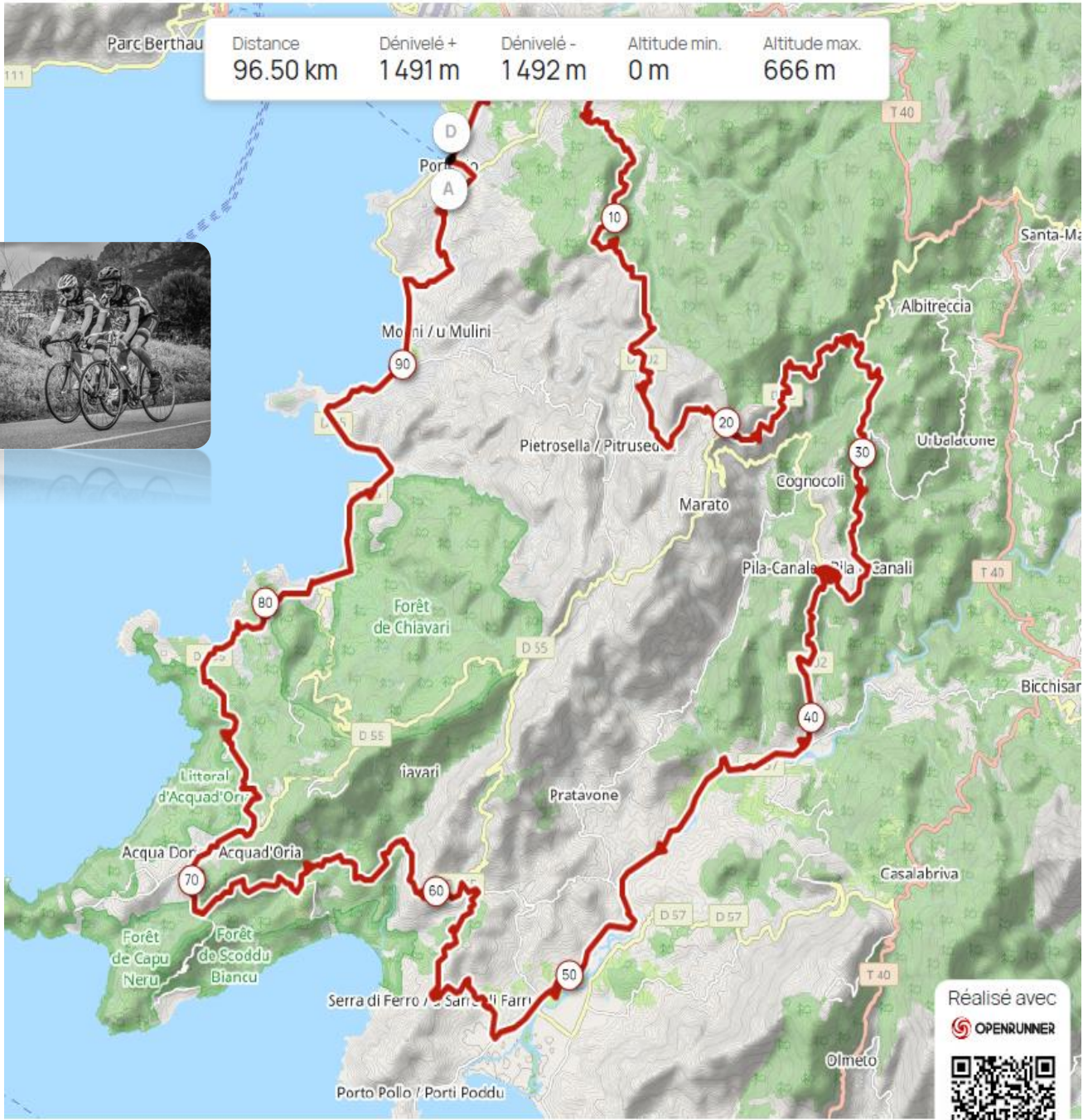
Les concurrents devront porter un dossard visible dans le dos pendant l'épreuve et être muni d'une puce électronique, fournie par l'organisateur.



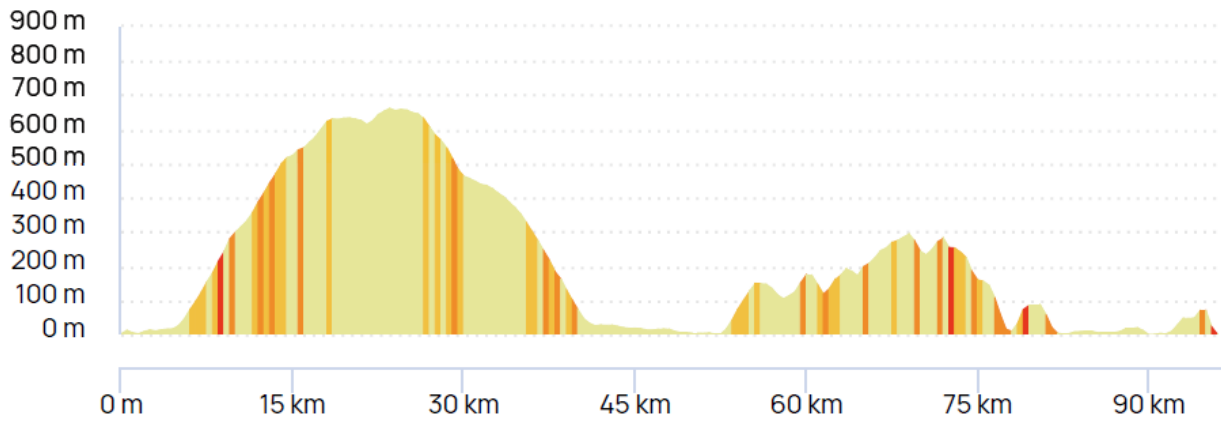
**Respect total et strict du Code de la Route sur l'ensemble du parcours cycliste. Son non-respect entraînera la responsabilité du coureur.**

### ❖ Déroulement :

A la sortie du parc à vélo, le coureur pourra enfourcher son vélo et entamer la partie Vélo en traversant la D55, puis sur les 96 km :



3 km



## ❖ Médical et Sécurité :

Pendant l'épreuve, les moyens de sécurité suivants seront mis en place, et ce, jusqu'à l'arrivée du dernier cycliste.

<b>Moyens matériels</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Barrières de sécurité</li><li>▪ Cônes de Lubek</li><li>▪ Panneaux de signalisation</li><li>▪ Tables/Chaises</li><li>▪ Chasubles distinctives pour les bénévoles</li><li>▪ 25 Radios</li><li>▪ 10 motards</li><li>▪ 1 PC Radio</li><li>▪ 1 voiture ouvreuse</li><li>▪ 1 camion balais</li></ul>
<b>Moyens Humains</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 25 bénévoles et signaleurs</li></ul>

- Les bénévoles et les arbitres disséminés sur le parcours, veilleront au bon déroulement de l'épreuve par un suivi au contact des cyclistes.
- Chaque signaleur sera équipé de : téléphone portable, fiches avec numéros de téléphone d'urgence, radios-cibiste, tee-shirt d'organisation +baudrier/chasuble.
- Le médecin restera au PC sécurité à proximité d'un véhicule de la Protection civile à Porticcio. D'autres véhicules et équipes de la Protection civile et de la SNSM seront disséminés sur le parcours
- Des arbitres fédéraux veilleront à la régularité de l'épreuve et aux respects des règles de sécurité ; ils seront transportés sur motos.
- Signalement du parcours : fléchage au sol et vertical et matérialisation du kilométrage au sol tous les 10 kms.

## c. La partie Course à Pied :



- Distance à parcourir : **18 km** (en 2 boucles de 9km) route avec quelques centaines de mètres sur sable
- Dernier concurrent attendu à la fin de l'épreuve : 15h30



### ❖ Généralités :

Les concurrents devront porter un dossard visible sur le devant du corps pendant l'épreuve et être muni d'une puce électronique, fournie par l'organisateur.

### ❖ Déroulement :

A la sortie du parc à vélo, le coureur entamera la partie Course à Pied en longeant la D55 jusqu'au rond-point d'Agosta ou il fera demi-tour. En revenant, il passera derrière le parc à vélo, courra dans le sable jusqu'à l'hôtel Marina Viva ou il récupèrera un chouchou validant son premier tour. Il refera ensuite la même boucle.

L'arrivée est prévue en ligne droite sur le sable de plus de 50 m, moquettée en bleu et protégée par des barrières de sécurité avant le passage sous l'arche d'arrivée.

<b>Moyens matériels</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Barrières de sécurité</li><li>▪ Cônes de Lubek</li><li>▪ Panneaux de signalisation</li><li>▪ Tables/Chaises</li><li>▪ Chasubles distinctives pour les bénévoles</li><li>▪ 15 Radios</li><li>▪ 1 PC Radio</li><li>▪ 2 motos</li></ul>
<b>Moyens Humains</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 15 bénévoles et signaleurs</li><li>▪ 1 serre file Course à pied</li></ul>

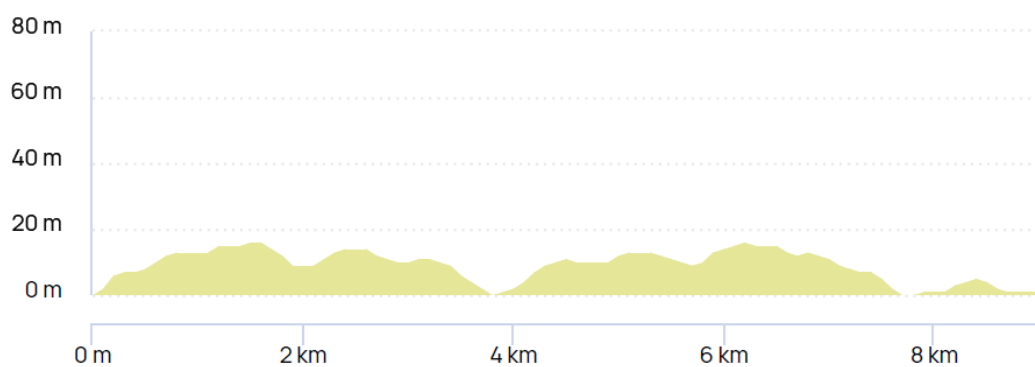
### ❖ Médical et Sécurité :

Pendant l'épreuve, les moyens de sécurité suivants seront mis en place, et ce, jusqu'à l'arrivée du dernier concurrent.

- Les bénévoles et les arbitres disséminés sur le parcours, veilleront au bon déroulement de l'épreuve par un suivi au contact des coureurs à pied.
- Chaque signaleur sera équipé de : panneaux de signalisation adaptés, téléphone portable, fiches avec numéros de téléphone d'urgence, radios-cibiste, tee-shirt d'organisation +baudrier/chasuble.
- Le médecin restera au PC sécurité à proximité d'un véhicule de la protection civile.
- Des arbitres fédéraux veilleront à la régularité de l'épreuve et aux respects des règles de sécurité. Ils seront en VTT.
- Véhicules de course : 2 VTT d'ouverture signaleront le 1<sup>er</sup> homme et la 1<sup>ère</sup> femme. Un VTT « fin de course » sera présent sur le parcours.
- Signalement du parcours : fléchage au sol.



## Course à pieds : 18 kms en deux boucles



### 3 - LA ZONE DE PENALITE

La zone de pénalité est située dans les 500 derniers mètres du parcours de course à pied. Elle est signalée aux athlètes 50 mètres en amont par un panneau vertical « Zone de Pénalité ». L'athlète pénalisé devra s'arrêter dans cette zone selon les durées définies par les arbitres.

### 4 - LES RAVITAILLEMENTS

Des points de ravitaillement en liquides et solides seront disséminés sur l'ensemble du parcours et à proximité de la zone de transition. Chaque concurrent pourra ainsi se restaurer avant, pendant et après l'épreuve dans le but de maintenir son niveau de performance et de veiller à son état physique. Ces ravitaillements seront gérés par nos bénévoles.

- ✓ Au niveau de l'aire de transition : ravitaillement solide et liquide
- ✓ Sur le parcours Cyclistes : 4 ravitaillements solides et liquides
- ✓ Sur le parcours Course à pied : 4 ravitaillements solides et 4 ravitaillements liquides

### 5- PARTICIPATION A L'ÉPREUVE

Le nombre de participants sur cette épreuve est estimé entre deux cent cinquante et trois cents concurrents, sachant que la course pourra s'effectuer individuellement ou en relais de 2 ou 3 concurrents. La plupart des participants seront licenciés FFTRI, FFC, FFN ou FFA. Les non-licenciés devront répondre à un questionnaire santé au moment de leur inscription et devront souscrire un « Pass Compétition », c'est à dire une licence valable une journée, moyennant 40 € de plus par concurrent non-licencié pour l'épreuve individuelle. Pour les relayeurs non-licenciés, le « Pass Compétition » sera obligatoire moyennant 5 € par personne.

Les participants procéderont obligatoirement à leurs inscriptions sur la plateforme « *Sportimers.com* »

Les concurrents doivent connaître et suivre la réglementation de la Fédération Française de Triathlon, respecter le Code de la route et obéir aux instructions des officiels.

Ils seront responsables de leur matériel et devront s'assurer qu'il est conforme au règlement. Un concurrent ne doit ni bloquer, gêner, agresser, ni contrarier la progression d'un adversaire, que ce soit par inadvertance ou par négligence et encore moins volontairement.

Il se doit de connaître le parcours et doit le suivre dans son intégralité. En cas d'erreur de parcours le coureur sera tenu pour responsable et ne pourra en aucun cas contester auprès de l'organisateur.

En cas d'abandon, il devra le faire savoir au signaleur le plus proche de lui qui transmettra l'information au PC sécurité. Il devra remettre immédiatement son dossard et sa puce électronique au dit signaleur.

Les conseils et indications ne peuvent être donnés que par les arbitres fédéraux et les signaleurs installés par l'organisateur.

En cas de mauvaise mer, l'organisateur prévoit de remplacer la partie natation par une épreuve de course à pied à réaliser sur la plage et en accord avec le corps arbitral.

**Le drafting est strictement interdit, c'est à dire l'abris en vélo entre concurrents.**

## 6- LE DROIT A L'IMAGE

Du fait de son engagement, chaque coureur autorise expressément les organisateurs à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de sa participation aux épreuves, sur tous supports y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires.



## III. Présentation du Club



1. Fiche d'identité
2. Organigramme
3. Arbitres Fédéraux
4. Partenaires

# 1 - Fiche d'identité du Club



## Quelques dates...

Le Corsica Triathlon Club d'Ajaccio (Association loi 1901) a vu le jour en **2002**.

Sauveur NICOLAS est élu président une première fois en **2011**, puis réélu depuis jusqu'en **2024**.

Sa devise : "*La Convivialité avant tout*". Les membres du club tiennent à des valeurs simples telles que la protection de l'environnement ou le plaisir de pratiquer ensemble cette merveilleuse et exigeante discipline dans le respect des règles et de l'adversaire.

En **2011**, création de la 1ère Ecole de Triathlon Insulaire, aujourd'hui labélisée 3 étoiles par la FFTRI, plus 2 étoiles Ecole de Raid, ce qui la classe dans les premières écoles nationales avec la pratique de disciplines diverses et complémentaires, telles que le Swim&run, le Raid, le Cross, le Trail, le Marathon, le VTT, la Course d'Orientation, la Marche Nordique...

## Quelques chiffres...

Le club compte à présent **240** licencié(e)s, dont **85** petits adhérents de 7 à 18 ans.



Les féminines représentent **39%** des licenciés.

L'équipe pédagogique regroupe **30** éducateurs diplômés.

Le club organise **12** épreuves annuelles.

## 2 - Organigramme du Club



### Bureau du CTCA

*Président :*

**Sauveur  
NICOLAS**

*Trésorière :*

**Christel  
TORRES**

*Secrétaires :*

**Fanny PELISSIER et  
Annie LUZI**

Responsable de l'école de Triathlon

**Pierre PORTALIER**

# Comité Directeur du CTCA

Responsable des Images et des Réseaux Sociaux	Cathy VINCIGUERRA / Toma TESSIER
Responsable du Triathlon Féminin	Sandra MICHEL
Responsable Arbitrage	Eric SARRY
Responsables Equipements Vestimentaires	Fanny PELISSIER
Responsables du Haut Niveau et des Grandes Epreuves	Thibault GIRE

## Equipe pédagogique du CTCA

Entraîneurs Natation	Pierre PORTALIER (BNSSA) Thibault GIRE (BPJEPS)
Référents Natation	Emeline LAVAUD (BNSSA) Jérôme VERDIER (BNSSA)
Entraîneurs Cyclisme + Vtt	Thibault GIRE BF2
Référents BF2 Cyclisme + Vtt + Enchainements	Sauveur NICOLAS, Magali BRODEAU, Jean-Laurent GIACOMONI, Vincent LASALLE, Jules DANIEL, Eric SAEZ, Beatrice LECUREUIL, Marcel SAUCH
Entraîneur Athlétisme et PPG Référent BF2 Course à Pied et Enchainements	Tom MONTHEIL Thibault GIRE,
Entraîneur Raid	Thomas GREGOIRE, Luc PELISSIER
Encadrants assistants Ecole de Triathlon BF2 BF1 :	Céline GRIS-THOMAS Benoit GRIS-THOMAS, Anthony VARALDO, Landry GROSSIN, Marlène DROUET, Marie BACOT, Denis BONGIBAUT...



### 3 – Arbitres Fédéraux Licenciés au CTCA

- **Eric SARRY (Président du CRA)**
- Elody DELAY
- Andréa SCHRAUB
- Fabrice DELMEIRE
- Eric ETTORI
- Jérôme GENE BRIER
- Anaïs CERANA

### 4 – Les partenaires du CTCA

L'organisation d'un tel évènement est rendue possible grâce au soutien et à l'accompagnement de tous nos sponsors qui nous font confiance tout au long de la saison et sans lesquels rien ne serait possible.







# IV. Développement Durable



→ Les engagements  
et l'expérience du  
Corsica Triathlon  
Club d'Ajaccio



Le Corsica Triathlon Club Ajaccio est ECO RESPONSABLE...

L'ensemble des épreuves est labélisé 1 étoile Développement Durable.



Nous rappelons les 7 principes de l'ECO SPORTIF :

1. Covoiturage
2. Repas en « en cas » (boîte type Tupperware)
3. En cas fruits frais et fruits secs
4. Bidon (eau et boisson Hydrique)
5. Papier toilette bio dégradable
6. Ramener ses déchets chez soi
7. Sensibiliser les jeunes par l'exemple

Une sensibilisation par les affichages et la mise à disposition de moyens est réalisée sur les sites de compétition.

À la buvette, à la restauration, aux ravitaillements, à l'arrivée, des poubelles de TRI SELECTIF sont installées avec des panneaux de sensibilisation écologique.

Des verres CTCA que l'on ne jette pas sont soit vendus et conservés en souvenir soit consignés et donc rendus pour une prochaine utilisation (caution de 1€ rendue).

A l'issue de l'épreuve, des bénévoles sont en charge de refaire le parcours pour ramasser tous les déchets (type gels, bouteilles ou autres emballages laissés par mégarde durant les épreuves).

