****

***DOSSIER TECHNIQUE D’ORGANISATION (DTO) 2024***

***SWIMRUN***

**PREAMBULE**

Le dossier technique d’organisation (DTO) est la pièce essentielle et spécifique à chaque manifestation organisée dans le cadre de la pratique des disciplines enchainées. Il doit être adapté à chaque type de manifestation et prendre en compte la réglementation sportive (RS) et les règles techniques de sécurité (RTS).

Ce dossier est constitué d’un cadre général à compléter sur ce document. Il peut servir également comme base au Dossier Préfectoral en référence au formulaire CERFA n° 15824\*01 disponible sur <https://www.service-public.fr/associations/vosdroits/F34326> dans lequel vous devrez apporter d’autres renseignements supplémentaires : site Natura 2000, qualité de l’eau, noms des signaleurs…

Une fois votre inscription au calendrier validée, voici l’échéancier à respecter :

|  |  |
| --- | --- |
| Echéances | Actions à réaliser |
| J-90 | **Sur Espace Tri 2.0**: **demande** **de licence manifestation** avec saisie des épreuves et demandes de labels éventuels (Triathlon durable, mixité, épreuve accessible) + téléversement du DTO et des annexes |
| J-60 | **- Validation** par la ligue de la **licence manifestation** (après instruction de l’intégralité des documents nécessaires au dossier)  - Licence manifestation + assurance + lien pass compétition en ligne téléchargeables sur EspaceTri |
| J-45 | Envoi convention signée du prêt ou location du matériel mis à disposition par la ligue Provence – Alpes – Côte d’Azur de Triathlon |
| J-30 / J-10 | Prise de contact de l’arbitre principal désigné pour échanger sur le DTO et des annexes / Contact téléphonique avec l’arbitre principal pour les dernières informations |
| Jour J | Jour de la manifestation |

**Le jour de la manifestation, le non-respect du DTO et des annexes et de la Règlementation fédérale dégage la responsabilité de la Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.) et de la Ligue Provence-Alpes-Côte d’Azur.**

Nous nous tenons à votre disposition pour toutes questions sur ce document : [ilefloch@triathlonprovencealpescotedazur.com](mailto:ilefloch@triathlonprovencealpescotedazur.com)

La commission des épreuves de la Ligue Provence-Alpes-Côte d’Azur de triathlon vous remercie pour votre implication dans le développement des disciplines enchaînées.

**LEGENDE :**

REMPLIR LES ZONES

POINTS DE LA R.S. 2024 ET DES RTS

**SOMMAIRE**

**PRESENTATION DE LA MANIFESTATION (A REMPLIR QU’1 SEULE FOIS DANS LE CAS DE PLUSIEURS DISCIPLINES)**

1/ STRUCTURE ORGANISATRICE

2/ RESPONSABLE DE LA MANIFESTATION

3/ PLANNING DE LA JOURNEE

4/ ARBITRAGE

5/ INSCRIPTIONS-CHRONOMETREUR

**EPREUVES DE L’AQUATHLON**

1/ FORMAT DE L’EPREUVE

2/ ACCESSIBILITE

3/ ORGANISATION DE LA SECURITE DU PARCOURS NATATION

4/ ORGANISATION DE LA SECURITE DU PARCOURS COURSE A PIED

5/ ORGANISATION DU RAVITAILLEMENT ET ZONE DE PROPRETE

6/ OBLIGATION GENERALE DE L’ORGANISATEUR

7/ GENERALITE SUR LA SECURITE

**PLANS**

1/ PLAN GENERAL DU SITE

2/ PLAN DU PARCOURS COURSE A PIED ET NATATION

**ANNEXES OBLIGATOIRES**

1/ ATTESTATION DE PRESENCE DES SECOURS

2/ ATTESTATION D’ASSURANCE (STRUCTURES NON ASSOCIATIVES)

3/ REGLEMENT SPORTIF

**DEMANDE DE DEROGATION A LA REGLEMENTATION SPORTIVE**

**SIGNATURES**

**REGLEMENTATION SPORTIVE FFTRI 2024**

ANNEXE 1 : FORMAT DE COURSE

ANNEXE 2 : SECURITE ET MOYENS DE SECOURS

**ANNEXE 3 : JOURNEE 2**

**PRESENTATION DE LA MANIFESTATION**

DENOMINATION MANIFESTATION :

Cliquez ici pour entrer du texte.

DATE DEBUT : Cliquez ici pour entrer une date.

DATE FIN : Cliquez ici pour entrer une date.

LIEU DU SITE DE COURSE :Cliquez ici pour entrer du texte.

LABELS :

* TRIATHLON DURABLE :Choisissez un élément.
* MIXITÉ : Choisissez un élément.
* EPREUVE ACCESSIBLE : Choisissez un élément.

SITE WEB DE LA MANIFESTATION :Cliquez ici pour entrer du texte.

PAGE FACEBOOK : Cliquez ici pour entrer du texte.

# SITE D’INSCRIPTION EN LIGNE :

# 1/ STRUCTURE ORGANISATRICE

DENOMINATION : Cliquez ici pour entrer du texte.

NOM : Cliquez ici pour entrer du texte.

PRENOM : Cliquez ici pour entrer du texte.

TELEPHONE : Cliquez ici pour entrer du texte.

MAIL : Cliquez ici pour entrer du texte.

# 2/ RESPONSABLE DE LA MANIFESTATION

NOM : Cliquez ici pour entrer du texte.

PRENOM : Cliquez ici pour entrer du texte.

TELEPHONE : Cliquez ici pour entrer du texte.

MAIL : Cliquez ici pour entrer du texte.

# 3/ PLANNING DE LA JOURNEE (EN CAS D’EPREUVES SUR PLUSIEURS JOURS REMPLIR TABLEAU SUPPLEMENTAIRE EN ANNEXE 3…)

TABLEAU A REMPLIR

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOURNEE 1** | | **EPREUVE 1** | | **EPREUVE 2** | | **EPREUVE 3** | | **EPREUVE 4** | | **EPREUVE 5** | | **EPREUVE 6** | |
| **PLANNING DES EPREUVES** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Date** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Distance** | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | |
| **Horaires** | | Début | Fin | Début | Fin | Début | Fin | Début | Fin | Début | Fin | Début | Fin |
| **Retrait des dossards la veille** | | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H |
| **Retrait des dossards le jour j** | | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H |
| **Exposé d'avant course (Briefing)** | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | |
| **Type de départ** | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | |
| **Départ de la course (1ère vague)** | | H | | H | | H | | H | | H | | H | |
| **Horaire Natation** | **Sortie du 1er nageur** | H | | H | | H | | H | | H | | H | |
| **Sortie du dernier nageur** | H | | H | | H | | H | | H | | H | |
| **Arrivée du 1er concurrent** | | H | | H | | H | | H | | H | | H | |
| **Clôture de la course (dernier concurrent)** | | H | | H | | H | | H | | H | | H | |
| **Barrières horaires (Oui/Non)** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Barrières horaires** | | H | | H | | H | | H | | H | | H | |
| **Protocole (remise des récompenses)** | | H | | H | | H | | H | | H | | H | |

p. 5

**4/ARBITRAGE**

**Mise à disposition pour l’arbitrage**

* + - 1. **Voir point 4 de la R.S. 2024**

*L' Arbitre Principal (AP) vous contactera au plus tard un mois avant l'épreuve pour définir précisément ses besoins.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 local ou zone sécurisée et fermée avec table et chaises |  | Obligatoire |
| Bateaux avec pilotes pour la partie natation |  | Obligatoire : voir le nombre avec l'A.P. |
| VTT durant le parcours pédestre |  | Obligatoire : voir le nombre avec l'A.P. |
| Repas offerts à titre gracieux |  | Obligatoire : voir le nombre avec l'A.P. |
| Panneau d'affichage avec la liste des inscrits, les parcours, le programme, l'analyse de l'eau, les décisions des arbitres, ... |  | Obligatoire |
| 1 liste numérique **et** 1 liste alphabétique des engagés |  | Obligatoire AU PLUS TARD 1 heure avant chaque départ |

p. 6

**5/ INSCRIPTIONS – CHRONOMETREUR**

**\* Nom du chronométreur :**

**\* Prise des Pass Compétitions : COCHER LA OU LES CASES CORRESPONDANTES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1er cas | 2ème cas | 3ème cas | 4ème cas |
| Pass compétitions en ligne sur EspaceTri | Pass compétitions sur le site du chronométreur via l’API (relié à notre EspaceTri) | Autres cas : chronométreurs hors API | Pass Compétitions papiers |
|  |  |  |  |

DTO SWIMRUN

**LES EPREUVES DU SWIMRUN**

**1/ FORMAT DE L’EPREUVE : (voir Annexe 1) Voir annexe p. 53 de la R.S. 2024**

Le SwimRun est une discipline sportive, enchaînant des parcours de natation et course à pied répétés d’un minimum de trois segments au total. Il est réalisé à titre individuel ou par équipe. Dans le cadre d’une pratique individuelle, des mesures de sécurité complémentaires devront être proposées par l’organisateur dans sa demande d’avis et inscrites dans le règlement de l’épreuve.

TABLEAU A REMPLIR

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SWIMRUN** | **EPREUVE 1** | | **EPREUVE 2** | | **EPREUVE 3** | | | **EPREUVE 4** | | | **EPREUVE 5** | | | **EPREUVE 6** | | |
| **PRESENTATION DES EPREUVES** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Date** |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Distance totale en km** |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Disciplines**  **(unité à préciser)** | Natation | (m ou km) | Natation | (m ou km) | Natation | (m ou km) | | Natation | (m ou km) | | Natation | | (m ou km) | Natation | (m ou km) | |
| Course à pied | (m ou km) | Course à pied | (m ou km) | Course à pied | (m ou km) | | Course à pied | (m ou km) | | Course à pied | | (m ou km) | Course à pied | (m ou km) | |
| **Nombre de sections** |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  | |  |
| **Distances max. des sections** | Nat= | CAP= | Nat= | CAP= | Nat = | | CAP= | Nat = | | CAP= | Nat = | CAP= | | Nat = | | CAP= |
| **Format SOLO ou DUO ?** |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Cat. d’âge et/ou sexe (IND)** |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Cat. d’âge et/ou sexes (EQ)** |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Nombre max. de concurrents IND.** |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Nombre max. d’EQ.** |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |

p. 8

**2/ ACCESSIBILITE Voir point 3.2 et annexe de la R.S. 2024** DTO SWIMRUN

**Si Épreuve individuelle ou en duo : cochez la ou les catégories concernées :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Épreuves**  **individuelles** | Années de naissance | Épreuve  1 | Épreuve  2 | Épreuve  3 | Épreuve  4 | Épreuve  5 | Épreuve  6 |
| Mini Poussin | 2017 - 2018 |  |  |  |  |  |  |
| Poussin | 2015 - 2016 |  |  |  |  |  |  |
| Pupille | 2013 - 2014 |  |  |  |  |  |  |
| Benjamin | 2011 - 2012 |  |  |  |  |  |  |
| Minime | 2009 – 2010 |  |  |  |  |  |  |
| Cadet | 2007 - 2008 |  |  |  |  |  |  |
| Junior | 2005 - 2006 |  |  |  |  |  |  |
| Senior | 1985 à 2004 |  |  |  |  |  |  |
| Master | 1984 et avant |  |  |  |  |  |  |

**3/ ORGANISATION DU PARCOURS NATATION**

Toute organisation en piscine extérieure dépend du règlement de l'établissement. Si les conditions météorologiques entraînent l'annulation de cette partie, l’épreuve devra être annulée (Voir point 6.4 de la R.S. 2024)

* **Les bateaux (pour une natation en plan d'eau naturel) :**

**Rappel :** Bateau ouvreur : 1 obligatoire ; Bateau de surveillance : 1 obligatoire ; Canoë de surveillance : 1 obligatoire

**Pour chaque section de natation :**

Bateau ouvreur : 1 obligatoire ; Bateau de surveillance : 1 obligatoire ; Canoë de surveillance : 1 obligatoire

* **Moyens humains prévus pour la sécurité de la course :**

**Rappel :** Surveillant possesseur du **BNSSA** à jour de révision quinquennale : 1 obligatoire

**4/ ORGANISATION DU PARCOURS COURSE A PIEDVoir point 6.6 de la R.S. 2024**

* **Signaleurs Course à pied :**

**Rappel -** Tenue de reconnaissance : obligatoire - **Types :** baudrier / chasuble ou brassard ou T-Shirt organisation

* **Véhicules de Course sur parcours pédestre :**

**Rappel -** Obligations :

\* 1 Véhicule ouvreur

\* 1 véhicule de fermeture identifié « fin de course » (voiture, moto ou VTT)

**\* Fléchage des Parcours Course à pied et Matérialisation du kilométrage :**

Rappel - Obligation : Fléchage des changements de direction 2 fois avant le changement

**5/ ORGANISATION DES RAVITAILLEMENTS**  **Voir point 5.7 de la R.S. 2024**

Les concurrents ne peuvent se ravitailler qu’aux postes de ravitaillement mis en place par l'organisation. Ils peuvent être placés au niveau de l'Aire de Transition, sur le parcours pédestre, en fin de course.

* + - 1. **Zone de propreté :** **Voir point 5.7.2 de la R.S. 2024**

1. La mise en place des zones de propreté sont **obligatoires**. Elles seront identifiées par un panneau
2. « début de zone de propreté » et un panneau « fin de zone de propreté ».

Ces zones peuvent être placées au niveau de l'Aire de Transition, sur le parcours pédestre.

**6/ OBLIGATION GENERALE DE L’ORGANISATEUR**

L’organisateur est responsable des mesures de prévention et d’intervention liées à la sécurité. Le recours à un tiers ne l’exonère en rien de ses devoirs. 25.4.1. Connaissance des lieux L’organisateur devra impérativement avoir reconnu le parcours pour communiquer sur son format (distances, nombre de sections, profils) et ses conditions spécifiques (dénivelé, terrain, températures de l’eau, courants, marée). La reconnaissance des mises à l’eau et sorties d’eau feront l’objet d’une attention particulière et ne devront pas présenter de danger connu (ex : sortie d’eau sur rocher avec houle possible, entrée par saut ou plongeon avec niveau d’eau insuffisant, sortie sur terrain extrêmement glissant, vase, etc.). Pour toute entrée dans l’eau au-delà de 2 mètres, l’organisateur devra mettre en place une alternative pour ne pas obliger l’entrée dans l’eau par saut ou plongeon. L’organisateur devra communiquer aux participants les points particuliers de sécurité durant la course.

**7/ GENERALITE SUR LA SECURITE**

Les SwimRuns, du fait des caractéristiques particulières de course, doivent faire l’objet d’une cohérence de moyens organisationnels, humains, matériels, et de secours spécifiques :

* Évolution en milieu naturel, avec des difficultés telles que des sols accidentés, glissants, passages délicats, courant, vagues, coefficients de marée, etc. ;
* Évolution des conditions météorologiques au cours de la manifestation. Il est du devoir de l’organisateur de prendre en compte ces facteurs pour définir les moyens nécessaires au bon déroulement et à la sécurité de sa manifestation :
* Spécificité de l’itinéraire emprunté : propriétés privées, réglementations environnementales, réglementation nautique… ;
* Spécificités météorologiques et contraintes des parties nagées ;
* Communication : les zones de course devront être couvertes (radio ou téléphone) ;
* Difficultés d’accès et délais d’intervention des secours.

**PLANS**

**1/ PLAN GENERAL DU SITE : merci de le fournir en pièce jointe ou de l’insérer ci-dessous**

* **Indiquer : zone de retrait des dossards/inscriptions, départ, arrivée, ravitaillement final, local médical/poste de secours, PC sécurité, toilettes, local arbitre, local contrôle antidopage**

**2/ PLAN DES PARCOURS COURSE A PIED ET NATATION : merci de le fournir en pièce jointe ou de l’insérer ci-dessous**

**ANNEXES OBLIGATOIRES**

**1/ ATTESTATION DE PRESENCE DES SECOURS**

Merci de nous fournir en pièce jointe une **attestation de présence** du ou des **médecins** et/ou une **attestation** (ou **convention**) passée avec un **organisme de secours**.

**2/ ATTESTATION D’ASSURANCE (STRUCTURES NON ASSOCIATIVES)**

Pour les structures non associatives, merci de nous fournir en pièce jointe l’attestation d’assurance.

**3/ REGLEMENT SPORTIF**

Merci de fournir en pièce jointe le règlement de votre manifestation

**DEMANDE DE DEROGATION A LA REGLEMENTATION SPORTIVE**

Les demandes de dérogations ne peuvent pas porter sur les règles d’arbitrage

* **Comment déposer la demande ?**

1 - Soit par lettre recommandée avec A/R adressée au Président de la Ligue Régionale /

2 - Soit par saisine électronique mise en place par la ligue : <https://forms.gle/PHoBAYLuc72USUvN9>

* **Quand déposer la demande ?** 60 jours au plus tard avant l'épreuve concernée
* **Quand est rendu la décision ?** Au plus tard 35 jours avant l’épreuve concernée
* **Quel recours possible ?** Commission Nationale Sportive - Au plus tard 30 jours avant l’épreuve concernée. Par saisine électronique <http://tinyurl.com/saisine> ou lettre recommandée avec A/R

# SIGNATURE RS ET RTS

Je soussigné, Cliquez ici pour entrer du texte., responsable de la manifestation Cliquez ici pour entrer du texte. , m’engage à respecter l’ensemble des règles de la RS 2023 et des RTS spécifique à/aux épreuves de la manifestation.

Date : Cliquez ici pour entrer une date.

Lieu : Cliquez ici pour entrer du texte.

Nom et Signature : Cliquez ici pour entrer du texte.

**REGLEMENTATION SPORTIVE 2024**

**Annexe 1 : Format de course Voir point 25.2 des RTS 2024**

Un **aquathlon** est une épreuve, consistant à enchaîner en continu et sans arrêt du chronomètre la natation et la course à pied.

Le format du SwimRun devra respecter une distance totale maximale, indiquée dans le tableau ci-dessous, en fonction de l’âge des participants. Il n’y a pas d’exigence de proportionnalité de segments courus par rapport à ceux nagés.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Catégories d’âge** | Mini Poussin 6-7 ans | Poussin 8-9 ans | Pupille 10-11 ans | Benjamin 12-13 ans | Minime 14-15 ans | Cadet  16-17 ans | Junior à Master |
|  | 2017-2018 | 2015-2016 | 2013-2014 | 2011-2012 | 2009-2010 | 2007-2008 | 2006 et avant |
| Distance totale Maxi | 1,5 km | 2,5 km | 3,5 km | 5 km | 5 km | 12,5 km | au choix de l'organisateur |

**VOTRE ÉPREUVE CORRESPOND AU CAS N° 1 OU N°2**

**N°1/ Distance officielle**

Les distances inscrites dans la R.S. sont à respecter avec une marge de +/-10% sur chaque activité.

**N°2/ Distance Assimilée**

Les épreuves proposant des distances différentes des distances officielles sont acceptées par la Fédération Française de Triathlon et prennent l’appellation « Distance assimilée ». Elles sont soumises aux mêmes conditions financières et d’accès (catégories d’âge / sauf pour les jeunes cf restriction détaillée plus bas) que l’épreuve de distance officielle. Une calculateur de distance est à votre disposition sur le site de la FFTRI :

<https://www.fftri.com/wp-content/uploads/2020/12/calculateur-de-distance-v6-verrouille.xlsm>

**Annexe 2 : Sécurité et moyens de secours Voir R.T.S. FFTRI**

L'organisateur a une **obligation de moyens**. Il doit :

* mettre en œuvre les moyens humains, matériels et de secours adaptés en adéquation avec l'importance et la configuration de la manifestation (nombre et catégories d’âge des compétiteurs, spectateurs, type de locaux…etc). Le manquement de cette obligation peut engager sa responsabilité devant une juridiction civile, voire pénale.
* désigner le responsable du secteur médical et de secours. Ce dernier a pour obligation de remplir et renvoyer l'enquête épidémiologique quand elle lui est confiée par le Médecin Fédéral.
* prévoir la surveillance médicale des manifestations, ou d’en confier l’organisation à un organisme agréé compétent, dans un raisonnement d’urgence absolue (accident, noyade…) et d’optimisation du délai d’intervention de la chaîne de secours, de soins et d’évacuation d’une éventuelle victime.
* mettre une assistance médicale de premier secours, à proximité des parcours et à l'abri du public en vue des premiers soins à apporter en cas d'accident.
* afficher les numéros d'appels d’urgence, désigner les personnes autorisées à intervenir sur la course et informer les arbitres de la chaine de secours en place.

**Annexe 3**

TABLEAU A REMPLIR

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOURNEE 2** | | **EPREUVE 1** | | **EPREUVE 2** | | **EPREUVE 3** | | **EPREUVE 4** | | **EPREUVE 5** | | **EPREUVE 6** | |
| **PLANNING DES EPREUVES** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Date** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Distance** | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | |
| **Horaires** | | Début | Fin | Début | Fin | Début | Fin | Début | Fin | Début | Fin | Début | Fin |
| **Retrait des dossards la veille** | | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H |
| **Retrait des dossards le jour j** | | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H |
| **Exposé d'avant course (Briefing)** | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | |
| **Type de départ** | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | | Sélectionner | |
| **Départ de la course (1ère vague)** | | H | | H | | H | | H | | H | | H | |
| **Horaire Natation** | **Sortie du 1er nageur** | H | | H | | H | | H | | H | | H | |
| **Sortie du dernier nageur** | H | | H | | H | | H | | H | | H | |
| **Arrivée du 1er concurrent** | | H | | H | | H | | H | | H | | H | |
| **Clôture de la course (dernier concurrent)** | | H | | H | | H | | H | | H | | H | |
| **Barrières horaires (Oui/Non)** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Barrières horaires** | | H | | H | | H | | H | | H | | H | |
| **Protocole (remise des récompenses)** | | H | | H | | H | | H | | H | | H | |

Ligue Provence-Alpes-Côte d’Azur de Triathlon

Centre d’affaires La Valentine – 7 montée du commandant de Robien 13011 Marseille

[contact@triathlonprovencealpescotedazur.com](mailto:contact@triathlonprovencealpescotedazur.com) - 09 51 95 98 64 - [www.triathlonprovencealpescotedazur.com](http://www.triathlonprovencealpescotedazur.com)

p. 14