

# la TRANS MARTINIQUE



CLUB MANIKOU

**L'Ultra-Trail international de Martinique**  
La traversée de la Martinique du nord au sud 138Km



*les autres courses*

## LE DEFI BLEU MARTINIQUE



Trail nocturne, 58km et 1550D+



Course nature, 33km et 550D+ en Martinique

[www.clubmanikou.com](http://www.clubmanikou.com)



Didier  
MAGNESIUM  
113

L'EAU QUI!  
REVEILLE!



06 96 82 82 51

[info@clubmanikou.com](mailto:info@clubmanikou.com)  
[www.clubmanikou.com](http://www.clubmanikou.com)

## Le Club Manikou

Le club Manikou, association constituée de passionnés de course à pied, tous bénévoles, organise cette année la 8e édition de la trilogie de la Transmartinique 3 courses : la Transmartinique ultratrail de 138km ,5000D+, le Défi Bleu 58km, le Trail des Caps 33km, et en plus la Trans en relais (équipe de 3 coureurs sur le parcours de la Transmartinique).

La Transmartinique part, cette année exceptionnellement, au Prêcheur et non à Grand Rivière, en raison des dégâts occasionnés en septembre par l'ouragan Maria.

Des ultratraitiers venant du Canada, d'Europe, de la Caraïbe et des locaux de haut niveau se disputeront les premières places.

Pour ceux participant pour la 1 e fois , vous découvrirez la beauté des paysages de notre île , leur diversité du Nord au Sud , de la côte Caraïbe à la Côte Atlantique ,des plantations de bananes , de canne à sucre, la forêt tropicale , les mangroves , les mornes et bien entendu la célèbre montagne Pelée que vous gravirez au début du parcours . Vous apprécierez l'arrivée à la plage de la Pointe Marin à Ste Anne sur la côte Caraïbe.

C'est une course exigeante, technique .Suivez bien les recommandations rappelées dans ce livret.

Veillez aussi à respecter les milieux naturels traversés. Nous collaborons étroitement depuis plusieurs années avec l'ONF pour préserver les sites et ne pas occasionner de dégâts lors de nos passages. Faites-en de même et surtout ne jeter rien dans la nature !

Nous avons œuvré depuis plusieurs mois avec nos partenaires et de nombreux bénévoles pour organiser des épreuves de qualité, conviviales, tout en veillant à votre sécurité le long du parcours

Nous souhaitons vivement que vous y preniez du plaisir !

Présidente du club Manikou

Muriel Parcelier

Retrouvez toutes les informations concernant le Club Manikou les modalités d'adhésion, les courses, les sorties d'entraînement sur la page Facebook et sur le site, [www.clubmanikou.com](http://www.clubmanikou.com)

Bon plan

# Et si mon smartphone était cadeau à Noël ?

**Samsung Galaxy J3 2017 offert<sup>(1)</sup>**

avec les forfaits à partir de 24€ en portabilité



DAS 0,658W/kg<sup>(3)</sup>

**The Christmas fever**

En ce moment profiter de **-10€/ mois<sup>(2)</sup>** pendant 6 mois sur les forfaits Club.

Vous rapprocher de l'essentiel

orange™

Christmas fever = la fièvre de Noël. <sup>(1)</sup> Kit mains libres recommandé.

Offre soumise à conditions avec engagement de 12 mois pour la souscription d'un forfait à 24€ et plus en portabilité, valable en zone Antilles Guyane françaises jusqu'au 09/01/2018, sur réseaux et mobiles compatibles.

(1) Prix valable pour l'achat d'un Samsung Galaxy J3 2017 après une réduction de 50€ liée à la portabilité du numéro. Voir conditions sur orangecaraibe.com. (2) Offre soumise à conditions et valable jusqu'au 07/02/2018. Offre non cumulable avec la remise 100% Orange. Voir conditions sur orangecaraibe.com. (3) Le DAS (débit d'absorption spécifique) des téléphones mobiles quantifie le niveau d'exposition maximal de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques, pour une utilisation à l'oreille. La réglementation française impose que le DAS ne dépasse pas 2 W/kg. 11/17 © Orange Caraïbe - S.A au capital de 5 360 000€ - Siège social : 1 Avenue Nelson Mandela 94110 Arcueil - 379 984 891 RCS Créteil.

**Welcome, Benvenuta, Ben-vindo, Benvenuto, Bienvenida, Herzliche, Willkommen, Ongi etorri, Degener mad, Welcom, Bienvenue, Kontan we zot,**

S'élancer de la Place du Prêcheur à 00h00 du matin pour 138 km, d'une clairière obscure au François à 22 h 00 pour 58 km, du bord de la plage de Petit Macabou au Vauclin à 06h00 du matin quand le jour se lève pour 33 km, quelle que soit la course, vous avez fait le choix d'y être et pour ça, mille mercis de la part de toute l'équipe des bénévoles du CLUB MANIKOU.

Vous l'avez compris, c'est simple, votre mission si vous l'acceptez, est de devenir «finisher» sur l'une de ces éditions 2017.

Prenez du plaisir, appréciez les multiples paysages que vous offre la Martinique.

**«Il est maintenant temps de vivre l'instant que vous avez rêvé»**

**NOU LA EPI ZOT  
NOUS SOMMES LA POUR TOI  
WE ARE THERE FOR YOU**

Amicalement et sportivement

**Podium 2016**

**1 - Antoine GUILLON**



Le Manikou est une espèce protégée, en voie de disparition en Martinique, plutôt nocturne, il se plaît sur les sentiers et dans la nature qui le protège, il est souvent souriant, extrêmement convivial, très attentionné et tellement envious de vous voir, réaliser votre défi et concrétiser votre rêve.

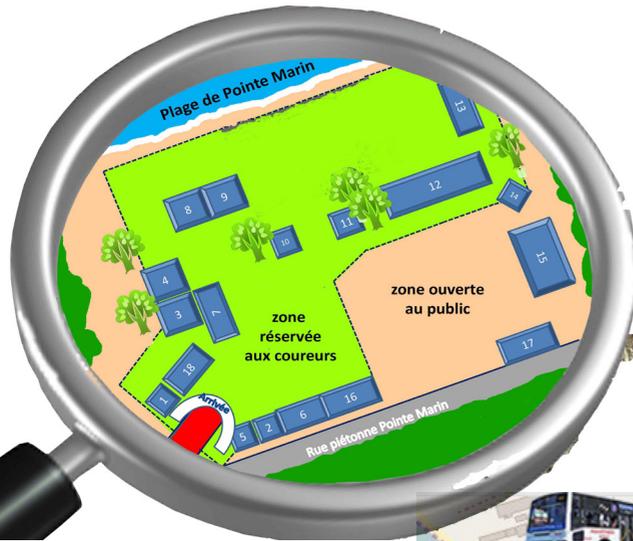
Le Manikou sera présent sans compter à plusieurs endroits du parcours pour vous encourager, vous soutenir, vous motiver si nécessaire, vous applaudir et vous féliciter au franchissement de la ligne d'arrivée à Sainte-Anne.

**2 -Sebastien PARMENTIER**

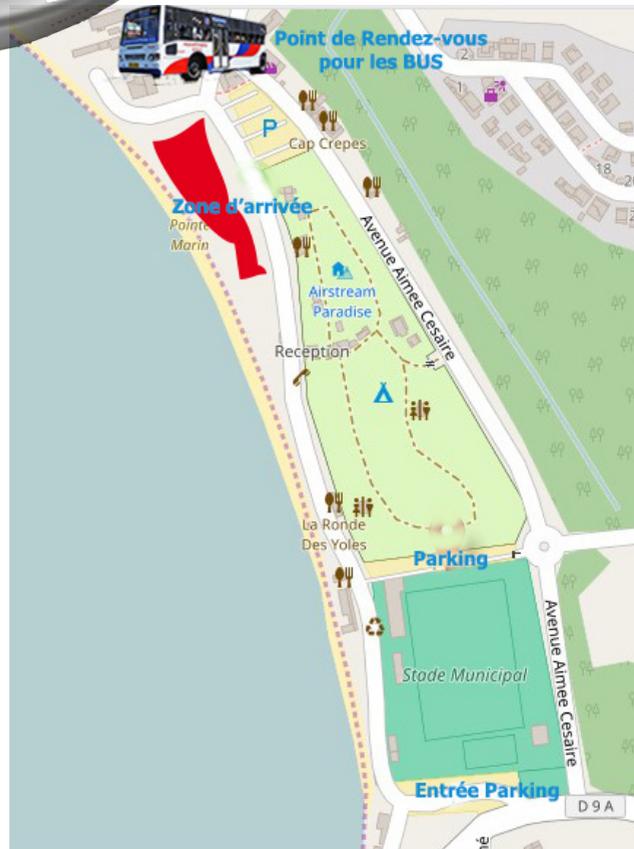


**3 - Emmanuel RIPOCHE**





1. Chrono
2. Presse
3. Kinés
4. Podologues
5. Speaker
6. Finishers
7. SAS médical
8. Médecin
9. Zone médicale
10. Espace Photo Finishers
11. ESA Caraïbes
12. Restauration
13. Organisation
14. Boutique Manikou
15. Podium
16. Sacs coureurs
17. Espace Repos coureurs
18. PC Course



[www.clubmanikou.com](http://www.clubmanikou.com)

## JEUDI 07 DECEMBRE 2017 CENTRE CULTUREL DU LAMENTIN RUE ERNEST ANDRE

de 11 h 00 à 18 h 15 : Remise des dossards  
de 18 h 30 à 20 h 00 : Présentation de la TransMartinique 2017 - Briefing pour les 3 courses  
de 20 h 00 à 21 h 00 - Reprise de la remise des dossards + Pot de la convivialité.

## VENDREDI 08 DECEMBRE 2017

Rendez-vous pour transfert en bus Prêcheur à 17h00 à Sainte-Anne, Stationnement Parking de la Pointe Marin  
Point de rendez-vous Bus au niveau du Rond-Point, Entrée du Club Méditerranée à 17h30 précises départ du Bus  
à 18h00 : Rendez-vous bus au Lamentin : Parking du Palais des Sports  
18 h 30 précises : Départ des bus vers 20h00 : Arrivée des bus au Prêcheur Pasta Party mixte légumes locaux  
à partir de 23h00 : Contrôle des sacs et enregistrement des participants.  
à 23h30 : Briefing et recommandations d'avant course  
à 23h45 : Allocution de Monsieur le Maire du Prêcheur

**Départ de la TransMartinique 2017 à 00h00**

**Arrivée estimée du vainqueur de la TransMartinique 2017 à Sainte-Anne entre 19h00 et 20h00 le samedi 10.**

## DIMANCHE 10 DECEMBRE 2017

à partir de 17 h 00 Podium du classement au scratch à la Pointe Marin à Sainte Anne  
à partir de 18 h 00 Pot de la convivialité de la TransMartinique® 2017  
21 h 00 - Fermeture de la course

### Vainqueur TMQ 2016 (hommes) GUILLON Antoine



### Vainqueur TMQ 2016 (femmes) LIBEL Gilberte



**ATTENTION**  
en fonction des impératifs d'organisation, certains horaires sont susceptibles d'évoluer.

## La TransMartinique, une épreuve internationale

Le Club Manikou, depuis sa création en 2006, s'implique pour que la Martinique devienne une destination privilégiée du trail et des courses nature. Chaque année les courses du Club Manikou réunissent de plus en plus de participants. Pour cette nouvelle édition, les participants viendront de tous les horizons ; Europe, Asie, Océan Indien, Amérique du Nord, Centrale et du Sud, de la Caraïbe et toutes les régions de la France hexagonale.

C'est un grand plaisir pour les membres du Club Manikou et pour tous les martiniquais d'accueillir toujours plus de participants et de pouvoir leur faire découvrir la beauté et la diversité de notre île mais aussi la difficulté, la technicité et l'exigence de notre parcours.

## Bienvenue à tous !



## Gérard Zapha, un pilier du trail en Martinique

Un peu d'histoire du trail en Martinique : A l'origine, Philippe Meynckens, prof de sport et Gérard Gsegner, à l'origine du trail nature, ont créé le 1er Tchimbe raid, gagné par Patrick Lambert et Muriel Vautor en 1998.

Organisations de sorties, de Ti Raids, puis création du Club Tchimbe Raid pour mettre en place le Défi des Mornes.

Rôle de Gérard Zapha : gestion des parcours, sécurité, balisage, gestion de l'équipe balisage, accompagnement des coureurs.

A entraîné dans son sillage, la plupart des trailers de tous niveaux, en Martinique : « L'école de Zapha ». Aisance sur les parcours, « handicapé » à cause des crampes malgré tout.

Gerard ne se revendique pas entraîneur, mais plutôt guide, accompagnateur, va et vient du 1er au dernier, encourage et accompagne le dernier.

Création du Club Manikou par Patrick Chapelle, et du 1er ultra trail, le Raid Manikou, de 127kms, en 2007. Gérard a proposé le parcours de ce Raid en collaboration avec Patrick.

A l'origine le parcours était prévu dans le sens Ste Anne-Grand Rivière, pour raison de sécurité, ils ont choisi le sens inverse.

Puis le nom de TransMartinique a été retenu, en remplacement du Raid Manikou.

Gérard a participé à toutes les TransMartinique, sauf une, car accidenté.

1er V4 en 2016 à 70 ans

Les conseils de Gérard :

« Ne pas se mettre en avant, rester modeste, sur une longue course on a tout le temps de se positionner. Course individuelle, ne pas s'accrocher à quelqu'un que ce soit plus fort ou plus faible, rester à son rythme. Ne pas se surcharger, ne pas prendre de risques, notamment dans les descentes, bien doser chaque tronçon. On ne peut pas additionner le temps mis pour chaque tronçon fait à l'entraînement, la fatigue est à ajouter et les imprévus et aléas de la course. L'objectif c'est : « je voudrais arriver à Ste Anne ». « Il faut être réaliste » »

Le mot de Gérard :

« Je souhaite une très belle course à tous les participants, ne pas prendre de risques, l'essentiel est d'être finisher »



**Le Prêcheur** est situé à l'extrémité Nord de la Martinique à 10 km de Saint-Pierre. Son nom viendrait d'un rocher, aujourd'hui immergé, dont la forme curieuse dessinait un prédicateur en chaire. Disputé par les Anglais qui tentèrent d'y débarquer à plusieurs reprises, et notamment à Fonds Canonville en 1694, ce coin de côte du nord-Caraïbe brillait de l'activité de Saint-Pierre dont elle était la terre nourricière.



La commune du **Morne-Rouge** est la plus humide et la plus fraîche de la Martinique, elle se situe sur un plateau entre la montagne Pelée et le massif des pitons du Carbet. Le Morne Rouge doit son nom à la Montagne Pelée, le Morne car c'est une petite montagne et rouge pour la lave de la Montagne Pelée, la commune compte 5 100 habitants.



**Saint Joseph** commune du centre de l'île présente tout comme sa voisine de Gros-Morne, un relief vallonné de mornes et aucun accès à la mer. Le climat y est de type tropical. La population est d'environ 17 000 habitants, répartis sur de nombreux quartiers



**Le Lamentin** avec ses 62,32 km<sup>2</sup>, est la plus grande commune en superficie de la Martinique. Le Lamentin, avec près de 40 000 habitants est la deuxième ville la plus peuplée de Martinique après Fort-de-France. C'est aussi la première ville industrielle et le poumon économique de l'île.



**Le François** avec ses 53,93 km<sup>2</sup>, c'est la troisième plus grande commune de la Martinique en superficie après Le Lamentin et Gros-Morne. Ses habitants dont le nombre s'élève à 19750 sont appelés les Franciscaïns.



**Le Vauclin** de la côte jusqu'au sommet de la Montagne du Vauclin, il y a une forêt xérophile (sèche) à mésophile (moyennement humide). La commune compte 9 140 habitants. Les principales activités économiques sont la pêche et l'agriculture.



Située à l'extrême sud de la Martinique, **Sainte-Anne** présente de nombreuses plages de sable blanc, dont la célèbre plage des Salines, faisant un arc de cercle parfait et considérée comme une des plus belles plages des Petites Antilles. Elle présente également, plus à l'est, un secteur aride avec la savane des pétrifications et l'étang des Salines. La commune compte 4 554 habitants.

## Le Palmarès

EDITIONS		STATISTIQUES				PALMARES			
Edition	Distance	Inscrits	Partants	Arrivés	Abandons	Fille	Temps	Garçon	Temps
2010	130	211	169	110	35%	Aline PIERRON	27:47:49	Widy GREGO	18:25:43
2011	133	203	178	93	48%	Danielle DONNIO	27:26:52	Antoine GUILLON	18:01:38
2012	133	208	198	139	30%	Véronique CHASTEL	23:16:38	Antoine GUILLON Patrick BOHARD Cédric CHAVET	17:09:32
2013	133	345	322	203	37%	Julia BOETTGER	21:26:17	Erik CLAVERY	15:50:09
2014	138	339	304	225	26%	Christelle LAZARD	23:33:00	Antoine GUILLON	16:25:00
2016	153	180	150	117	53%	Gilberte LIBEL	29:24:14	Antoine GUILLON	21:15:34



## Finishers 2017

Plus de 200 concurrents seront présents au départ de cette 8ème édition de la TransMartinique. Pour la très grande majorité du peloton, l'objectif sera de rejoindre l'arrivée.



## Ultra Martiniquais

Devenir un « Ultra-Martiniquais », un finisher, c'est l'aboutissement de longues semaines d'entraînement et de préparation, après 138 km d'efforts, c'est l'arrivée à Sainte-Anne.



Nous avons la chance de réunir en Martinique pour cette 8ème édition, un formidable plateau avec des coureurs de niveau international. Nous vous proposons une sélection non exhaustive de coureurs, les principaux favoris, qui peuvent prétendre à la victoire ou une place sur le podium.

Conformément au règlement, aucune prime en numéraire n'est distribuée et tous les coureurs classés recevront la même dotation spécifique : le polo finisher 2017 et la médaille de la course. «Polo finisher» brodé à leur prénom et étoilé pour tous les finishers à partir de leur 3ème tmq.

## les principaux favoris

### Hommes

**Fabrice DALETTO**  
**Mathieu BLANCHARD**  
**Emmanuel RIPOCHE**  
**Xavier SAUVAGNAC**  
**Fred TRAMMA**  
et les autres

### Femmes

**Mariane HOGAN**  
**Elisabeth ROUBLIQUE,**  
**Géraldine MICHERON,**  
**Laura THORAVAL**  
et les autres



Le parcours de la TransMartinique représente 138 km de traces, de chemins forestiers, voies agricoles, de routes de campagne, de plages. Les épreuves de trail n'étant pas «des courses d'orientation, le Club Manikou a renforcé son équipe et le nombre des bénévoles présents sur le parcours. Plus de 80 personnes vont agir avant le passage des coureurs pour ouvrir la trace, pendant les 42 h 00 de l'épreuve pour contrôler et veiller à la visibilité du balisage, mais aussi après la course pour retirer, à l'issue du passage de l'ultime concurrent l'ensemble des matériels de signalisation. Les règles de balisage du Club Manikou :

- au moins 1 balisage visible en permanence.
- 1 borne au maximum tous les 5 km. les rubanises sont marquées INTERSPORT, et sont équipées sur les portions nocturnes de bandes rétro-réfléchissantes à la lueur de vos frontales tous les 50 m environ.
- les signalisations horizontales sont tracées sur les routes avec de la peinture rose,

des flèches pour les directions à suivre  
des croix pour les mauvais chemins.

- des cordes sont systématiquement placées aux endroits technique pour votre sécurité (descentes dangereuses, traversées de rivière).
- des flammes partenaires sont placées comme point de repère notamment sur les plages. aux intersections, dès que c'est possible, les mauvais chemins sont barrés ou signalés par des croix au sol.
- des bornes kilométriques sont positionnées tous les 5 km pour valider votre position.



## Les objectifs de l'équipe parcours

le balisage doit être présent en permanence : visible, clair et efficace  
Aucun concurrent ne doit s'égarer

Si vous avez un doute sur le balisage, si vous êtes perdu, égaré ou constatez un balisage défaillant, contactez immédiatement le PC COURSE



### Le conseil du Manikou futé

A partir du Vauclin, vous devez toujours avoir la mer sur votre gauche. En revanche, si vous avez la mer sur votre main droite, alors considérez que vous remontez vers Prêcheur.





L'ONF en Martinique

- > 95 personnes
- > 15.500 Ha de forêts publiques en gestion
- > La protection de l'environnement et la sauvegarde de la biodiversité
- > La gestion d'espaces naturels Mangrove, forêt littorale, forêt d'altitude
- > L'entretien des principaux sites littoraux
- > L'aménagement et l'entretien des sentiers de randonnée
- > Le contrôle des défrichements
- > La recherche forestière
- > Les études paysagères
- > Le conseil à la gestion des arbres hors forêt
- > La fabrication de mobilier bois



Depuis de nombreuses années, le Club Manikou et l'Office National des Forêts (ONF) collaborent étroitement à l'élaboration des courses en milieux naturels.

Le parcours de la TransMartinique 2017 a été étudié et construit en partenariat avec l'ONF, pour que la course n'occasionne aucun dégât aux milieux naturels traversés et respecte les réserves biologiques intégrales, les sites protégés ou les forêts Départementale-Domaniales.

Afin de respecter nos engagements, pour limiter les dégâts aux milieux naturels traversés, il est obligatoire de rester en permanence sur les sentiers balisés, les participants ne devront pas s'en écarter (emprunt de raccourci, court-circuit de lacet, cheminement sur la partie sableuse ou végétalisée des plages).



ENSEMBLE PRESERVONS LA BEAUTE NATURELLE DE NOTRE ILE

La TransMartinique est organisée en collaboration avec les municipalités et leurs équipes des services des sports



- Prêcheur
- Montagne Pelée
- Morne Rouge
- Forêt Tropicale Humide
- Coeur Bouliki
- Saint-Joseph
- Plaine du Lamentin
- Roches Carrées
- François
- Montagne du Vauclin
- Vauclin
- Trace des Caps

## LE DEFI BLEU MARTINIQUE



### Mot du Maire

L'organisation de la 8e édition de la TransMartinique témoigne du succès de cette formule remarquable de course en milieux naturels.

La charte éthique du Club Manikou, l'étroite concertation avec l'ONF, permettent de prendre la mesure de l'aspiration des organisateurs à préserver notre milieu naturels riche, mais si fragile.

Je me félicite de cette exigence, d'autant que la ville du François, terreau d'une implication sportive multiforme, s'attache à promouvoir et concilier la pratique intense du sport et le respect de la biodiversité.

138 kilomètres, 5000 mètres de dénivelé positif, les épreuves seront de taille pour nos vaillants sportifs !

La ville du François est fière de s'associer à cette manifestation, et salue, d'ores et déjà, avec enthousiasme les exploits des courageux participants, adeptes de l'effort soutenu, dans un merveilleux écrin.

### SAMEDI 10 DECEMBRE 2017

Rendez-vous pour transfert en bus vers la ligne de départ

- à 19h30 à Sainte-Anne, Stationnement dans le Parking de la Pointe Marin – Point de rendez-vous Bus : Au niveau du Rond-Point Entrée du Club Méditerranée..

- à 20h00 précises -Départ des bus

- vers 20h30 – Arrivée des bus au François

Obligation de s'inscrire à l'avance pour réserver votre place dans le bus

- à partir de 20h00 – Contrôle des sacs et enregistrement des participants.

SVP relire la liste du matériel obligatoire sur le règlement

- à 21h30 - Allocution de Monsieur le Sénateur Maire du François

- à 21h45 - Briefing et recommandations

d'avant course

- à 22h00 – Départ du Défi Bleu Martinique® 2017

Le Défi Bleu Martinique® est une longue randonnée sportive, en une seule étape, à allure libre dans un temps limité et en semi auto-suffisance. Le Défi Bleu Martinique® traverse la Martinique du centre au sud sur 58 km et cumule 1550 mètres de dénivelé positif. Le départ du Défi Bleu Martinique® sera donné le samedi 9 décembre 2017 à 22h00 depuis la commune du François, les participants disposent de 23 heures (jusqu'au dimanche 11 décembre avant 21h00) pour franchir la ligne d'arrivée située à Sainte-Anne, sur les plages sud de la Caraïbe .

### DIMANCHE 10 DECEMBRE 2017

- à partir de 03h45 et 04h30 Arrivée estimée du vainqueur du Défi Bleu Martinique ® 2017 à Sainte-Anne

- à partir de 16h00 Podium du classement au scratsh

- à 21h00 - Fermeture du village



EDITIONS		STATISTIQUES				PALMARES			
Edition	Distance	Inscrits	Partants	Arrivés	Abandons	File	Temps	Garçon	Temps
2008	55 km	155	152	126	26	Laurence CHAMAILLARD	09:10:17	Benoit FOURMONT	06:38:29
2009	58 km	311	301	259	42	<b>Marie PROTAT</b>	<b>07:23:13</b>	Christophe LESAUX Eric GUILLLOUX	06:10:49
2010	58 km	183	169	154	15	Gabi BELLEMARE	08:40:29	Joel THOMASI	07:09:46
2011	58 km	246	238	216	22	Géraldine MICHERON	08:06:22	Dominique TEYSSIER	06:30:38
2012	58 km	262	245	232	13	Marie Pierre LOUAT Danielle ZOZIME CAVERY	08:14:38	Dominique TEYSSIER	06:12:05
2013	58 km	365	325	302	23	Nadia SABBABH Christelle LAZARD	07:46:19	Dominique TEYSSIER	06:03:44
2014	58 km	366	335	312	23	Daniele ZOZIME	08:12:00	<b>Christophe LESAUX</b>	<b>05:35:00</b>

## Les Etoiles du Défi Bleu

Tous les finishers, terminant leur 3<sup>ème</sup> édition du Défi Bleu Martinique recevront un tee-shirt finisher personnalisé, avec leur prénom brodé et une étoile pour chaque édition terminée.





# Trail des Caps



Course nature, 33km et 550D+ en Martinique

Le Trail des Caps est une randonnée sportive, en une seule étape, à allure libre dans un temps limité et en semi auto-suffisance. Le Trail des Caps emprunte le chemin de randonnée de la Trace des Caps, du VAUCLIN plage de Petit Macabou jusqu'à Sainte-Anne sur 33 km et cumule 500 mètres de dénivelé positif.

Le départ du Trail des Caps sera donné le dimanche 10 décembre 2017 à 06h00 depuis la commune du VAUCLIN, plage de Macabou, les participants disposent de 15 heures (jusqu'au dimanche 11 décembre avant 21h00) pour franchir la ligne d'arrivée située à Sainte-Anne, sur la plage de Pointe Marin.

Que votre objectif soit de 3 h00, de participer ou de finir; **profitez pleinement** de votre course, de la beauté et de l'ambiance de ce parcours.



EDITIONS		STATISTIQUES				PALMARES			
Edition	Distance	Inscrits	Partants	Arrivés	Abandons	Fille	Temps	Garçon	Temps
2011	33	155	145	138	7	Anne Sophie HAUVILLE	03:40:35	Antonio FERREIRA VARELA	03:06:23
2012	33	258	234	230	4	Catherine BENSE Melissa VALSIN Eloise MAUSSION	03:31:02	Ludovic DA SILVA	02:57:49
2013	33	402	353	349	4	Géraldine LE NORMAND	03:15:33	Bruno PHILIPONA	02:39:19
2014	33	455	404	391	13	Khira PERRIN	03:23:00	Bruno PHILIPONA	02:28:00

## DIMANCHE 11 DECEMBRE 2017

Rendez-vous pour transfert en bus vers la ligne de départ

- à 03h30 à Sainte-Anne, Stationnement dans le Parking de la Pointe Marin – Point de rendez-vous Bus : Au niveau du Rond-Point Entrée du Club Méditerranée.
- à 04h00 précises -Départ des bus
- vers 04h30 – Arrivée des bus à Macabou
- Obligation de s'inscrire à l'avance pour réserver votre place dans le bus
- à partir de 04h00 – Contrôle des sacs et enregistrement des participants.
- SVP relire la liste du matériel obligatoire sur le règlement
- à 05h30 - Allocation de Monsieur le Maire du VAUCLIN
- à 05h45 - Briefing et recommandations d'avant course
- à 06h00 – Départ du Trail des Caps® 2017
- à partir de 09h00 et 09h30 Arrivée estimée du vainqueur du Trail des Caps® 2017 à Sainte-Anne
- à partir de 16h00 Podium du classement au scratsh
- à 21h00 - Fermeture du village



# Les recommandations de Doc' Manikou



## Pendant la course :

Hydratez-vous très régulièrement sans attendre la soif et humidifiez-vous par aspersion ou épongeage pour éviter un coup de chaleur ou une hyperthermie maligne d'effort. Les premiers symptômes sont une fatigue brutale, des nausées, des vomissements, une absence de sudation, un étourdissement et même de la confusion. Dans ce cas, il faut alerter les secours, mouiller au maximum, boire (si pas de vomissements) par petites gorgées, rafraîchir en posant des glaçons ou des cannettes fraîches sur les trajets veineux. A chaque ravitaillement, lavez-vous les mains avant de manger, afin de limiter les risques de leptospirose. Remplissez systématiquement vos poches à eau. Changez de chaussettes et de chaussures 2 à 3 fois sur le parcours. Douchez-vous et changez de vêtements surtout à St Joseph après la forêt tropicale, pour éviter la leptospirose. Soignez et protégez vos plaies. Prenez régulièrement des aliments salés et des aliments sucrés. Portez des gants et des vêtements longs avant St Joseph afin de vous protéger des épines et des herbes « couteaux » et pour les passages à corde. Les gants peuvent être aussi utiles pour la montagne du Vauclin. Portez une casquette utile surtout après St Joseph dans les bananeraies, les champs de canne puis les plages. Prudence à partir de Macabou : attention aux Mancenilliers (arbres cerclés de rouge). Ne stationner pas dessous en cas de pluie (brûlures intenses) et ne mangez pas leurs fruits (petites pommes jaunes vertes). Des professionnels de santé sont à St Joseph, au Vauclin et à Ste Anne pour vous masser et soigner vos pieds.

## A l'arrivée :

Prenez le temps de vous reposer, de vous hydrater, de vous restaurer, avant de repartir. 2 à 3 h sont nécessaires avant de reprendre votre véhicule.

## Avant la course :

Lisez attentivement les recommandations pour éviter de contracter la leptospirose ; protégez vos éventuelles plaies ou écorchures. Préparez vos pieds en coupant vos ongles (à faire au plus tard 72 h avant le départ) ; massez vos pieds avec de la crème protectrice, anti frottements. Reposez-vous au maximum la veille de la course et essayez de dormir avant le départ. Prenez des sucres lents 3 heures avant le départ.



AVANT  
PENDANT  
APRÈS

# #je GAGNE contre

# la Leptospirose

La leptospirose est une maladie transmise par une bactérie, le Leptospire, présente dans l'urine de nombreux animaux, notamment les rongeurs (rats, souris...). Cette bactérie survit dans l'environnement et plus particulièrement dans les milieux humides contaminés (eaux douces, sols humides, boues,...).

# je gagne contre la leptospirose

Évitez la pratique d'activités en contact avec l'eau douce après des épisodes de fortes pluies

AVANT



Je protège mes plaies et égratignures avec des pansements imperméables



Je mets des protections adaptées, vêtements couvrant la peau, chaussures montantes, gants

© BOUTEAUX 0696 28 20 12

PENDANT



J'évite de mettre ma tête sous l'eau



J'évite de cueillir et de manger les fruits non lavés à l'eau potable



Je ne bois pas l'eau de la rivière

APRÈS



Je me douche rapidement à l'eau potable



Je lave abondamment mes plaies à l'eau potable et au savon



Je désinfecte mes plaies avec une solution antiseptique

en cas de SYMPTOMES GRIPPAUX



Je n'attends pas Je consulte sans délai mon médecin traitant en lui précisant le risque auquel j'ai été exposé.

ou je contacte le : 0596 55 23 01

Pour en savoir plus : www.ars.martinique.sante.fr



## Transport des sacs coureurs

### IMPORTANT

Nous vous recommandons et insistons sur le fait de ne jamais déposer dans votre sac des effets de valeurs.

En remettant et confiant votre sac, au départ à l'organisation, vous renoncez à faire valoir toute revendication sur d'éventuelles dégradations, en cas de perte ou de vol.



Sur chaque édition de la TransMartinique, Le Club Manikou et son partenaire BIARD Déménagements se chargent de faire suivre votre sac de course avec vos effets personnels.

### Pour la TRANSMARTINIQUE :

depuis le départ du Prêcheur jusqu'à l'arrivée à Ste Anne, en passant par 3 étapes intermédiaires, Sainte Cécile au Morne Rouge, Hall des sports de Saint Joseph et à l'habitation SYG GI au Vauclin.

### Pour le DEFI BLEU MARTINIQUE :

depuis le départ du François jusqu'à Sainte-Anne, en passant par l'étape de Cap Chevalier.

*Une logistique simple, efficace, rapide, rodée.*

Au départ, chaque coureur remet son sac de course, au responsable de BIARD Déménagements.

Pendant votre course et avant votre arrivée, votre sac est transporté sur l'étape suivante. A l'étape, chaque coureur retrouve son sac dans la zone <<Arrivée Sac>> , puis impérativement avant de reprendre la course, le redépote dans le << départ sac >>

Votre sac devra être identifiable, et porter l'étiquette fournies avec votre dossard :

\* BIARD avec votre numéro de dossard.



### ATTENTION

Pour ceux qui seraient contraints d'abandonner en course, il est important que chaque coureur pense à récupérer son sac aux étapes. Pour la TransMartinique, Sainte Cécile, Saint Joseph ou Vauclin et à Cap Chevalier pour le Defi Bleu Martinique.

**1 SEUL SAC DE 10 KG PAR CONCURRENT**

**Pas de Transport de sac pour le Trail des Caps.**

La TransMartinique 2017 sera accompagnée pour le plaisir des yeux par de nombreux médias partenaires de cette belle aventure.



**martinique**  
RADIO - TÉLÉ - INTERNET



**FRANCE-ANTILLES**

[www.franceantilles.fr](http://www.franceantilles.fr)

Le **CLub Manikou** améliore le suivi « ultra live » des courses, sur le site : [www.transMartinique.com](http://www.transMartinique.com)

Pendant toute la durée des épreuves, pendant toute votre course, votre famille, vos parents, vos amis pourront suivre votre évolution, votre performance en temps quasi réel



[www.manikou.com](http://www.manikou.com)



[www.youtube.com](http://www.youtube.com)



Facebook «Club Manikou Organisations»



Avec le concours de l'équipe de Manikou, la solution de chronométrage d'événements sportifs regroupant :

Le site internet du Club Manikou Organisations affichant les temps de passages et permettant le suivi des coureurs (carte, profil, classement)  
Une application mobile permettant la prise des temps de passages  
La gestion du classement par catégorie et export au format Excel



Avec le concours de l'équipe d'Endémique en partenariat d'Orange, la solution du suivi GPS des coureurs par balises.  
La balise pèse 70 grammes et a une autonomie de 65 heures:

Permet d'avoir un suivi en temps réel de la course et de l'ensemble des acteurs équipés de la technologie.  
Cette même interface est consultable sur une smartphone (Apple, Android, Windows), une tablette ou un ordinateur.

**Liens pour le suivi de la Transmartinique**

version web : <https://endemique.team/events/transmartinique-2017/races/transmartinique-2017>

version mobile : <http://live2.dotvision.com/live?guid=43965b62-11f9-4722-9b26-4cfd68c-3f61b&lang=fr&intro=true>

**PC COURSE**  
**0696431238**

**PC SANTE**  
**0696431248**

Alerter en cas de balisage défaillant, manque de balisage ou difficulté sur le parcours, Alerter de tous risques non médicaux (montée des eaux, éboulement, passages dangereux)  
Indiquer les faits de courses (manquements ou non respect du règlement, triche)  
Signaler si vous vous êtes égaré, perdu, confirmer un abandon.

Signaler les problèmes de santé, accidents, personnes en difficulté. Pour une alerte efficace donner le numéro de dossard, le nom, le numéro de téléphone, la localisation, le motif (malaise, épuisement, traumatisme ...)

3 postes santé fixes médicalisés :  
gymnase St Joseph – Vauclin –  
pointe Marin Ste Anne

2 dispositifs mobiles :  
Protection Civile pour la partie Nord  
Croix Rouge pour la partie Sud  
( 2 équipes, ambulance , 4x4)  
Astreinte au CHU d'une équipe du SAMU

**Chaque concurrent doit obligatoirement aider et assister tout coureur en difficulté.**

**Le numéros PC course et PC santé sont rappelés sur votre dossard. Nous vous recommandons d'enregistrer ces numéros dans la mémoire de votre téléphone mobile.**

N'oubliez pas que les aléas liés à l'environnement, aux conditions climatiques ou à la course peuvent vous faire attendre les secours plus longtemps que prévu. Votre sécurité dépendra alors de la qualité de votre matériel et de ce que vous aurez mis dans votre sac.

**Matériel obligatoire :**

- Le dossard, impérativement porté devant,
- Un sac à dos, équipé d'une poche d'eau ou un porte-bidon de contenance minimum de 2 L,
- Un sifflet,
- Une couverture de survie,
- Une bande élastique adhésive
- Une lampe frontale, (sauf Trail des Caps)
- Un gilet de signalisation, (sauf Trail des Caps)
- Un téléphone portable chargé
- Une Timbale

**Le Manikou futé vous conseille :**

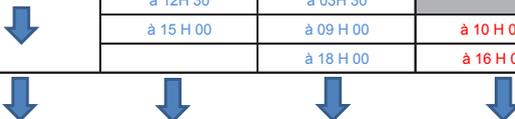
- les gants
- chapeau ou casquette



Sauf blessure, un coureur ne doit pas abandonner ailleurs que sur un point de ravitaillement. Il doit alors prévenir le responsable du poste, qui invalide définitivement son dossard. Le rapatriement en bus sera organisé depuis les postes de ravitaillement suivants en direction de Sainte Anne :

- Sainte Cécile
- Saint-Joseph
- Vauclin

Les coureurs, qui abandonnent sur un autre poste de ravitaillement, mais dont l'état de santé ne nécessite pas d'être évacué, doivent regagner par leurs propres moyens le point de rapatriement le plus proche. En cas de conditions météo défavorables justifiant l'arrêt partiel ou total de la course, l'organisation assure le rapatriement des coureurs arrêtés dans les meilleurs délais possibles. Nous vous conseillons de préparer vos pieds avant l'épreuve, éventuellement de visiter un podologue et surtout de vous munir de pansements spécifiques contre les ampoules durant la course.

 <b>ROTATIONS BUS: RAPATRIEMENT DES COUREURS VERS SAINTE-ANNE</b> (abandon ou arrêt de course géré par le Référent Trans)					
POSTE DE RAVITAILLEMENT	ROTATION 1 (*) Samedi 09 décembre	ROTATION 2 (*) Samedi 9 décembre	ROTATION 3 (*) Dimanche 10 décembre	ROTATION 4 (*) Dimanche 10 décembre	OBSERVATIONS
SAINTE CECILE	à 09 H 00				= Récupération sacs coureurs
SAINT JOSEPH	à 19 H 30				= Récupération sacs coureurs
FRANCOIS		à 12H 30	à 03H 30		= Récupération sacs coureurs
HABITATION SIGGY VAUCLIN		à 15 H 00	à 09 H 00	à 10 H 00	= Récupération sacs coureurs
CAP CHEVALIER			à 18 H 00	à 16 H 00	= Récupération sacs coureurs
					
<b>DIRECTION SAINTE ANNE - ZONE D'ARRIVEE</b>					
(*) : Horaires restant aléatoires. Modifiables par le PC course . Modulables en fonction du passage des serres files et des conditions de course.					

**les barrières horaires**

8 : 30

Sainte-Cécile  
25km

18 : 00

Saint Joseph  
52km

2 : 00

François  
79km

8 : 00

Vauclin  
94km

15 : 00

Cap Chevalier  
118km

# Rappel du règlement

# Rappel du règlement

La TRANSMARTINIQUE est un UltraTrail, en une seule étape, à allure libre dans un temps limité et en semi auto-suffisance.

La TRANSMARTINIQUE traverse la Martinique du nord au sud sur 138 km et cumule 5000 mètres de dénivelé positif.

La TRANSMARTINIQUE en relais traverse la Martinique du nord au sud sur 138 km et 5000 mètres de dénivelé positif, en 3 tronçons :

1 Prêcheur / Saine Cécile 25 km (la péleénne)

2 Sainte Cécile / François 55 km (les plantations)

3 François / Sainte Anne 58 km (la route des plages).

Une arrivée collective 3 relayeurs – le regroupement des 3 relayeurs se fera à CARITAN dans la zone de regroupement

Le parcours est constitué principalement de chemins, sentiers et d'itinéraires de randonnée, de pistes à travers les plantations agricoles : banane, canne à sucre, ananas et de petites routes de campagne.

**Nous vous invitons à relire attentivement les points de règlement de la course, disponible sur le site [www.transmartinique.com](http://www.transmartinique.com)**

Pour votre sécurité, nous serons spécialement vigilants à ce que tous les coureurs disposent en permanence d'une poche et / ou bidons et / ou bouteilles d'une contenance minimale de 2 litres. Pour rappel, pour une hydratation optimale en milieu tropical, il est recommandé de boire au minimum un litre d'eau par heure de course.

## Etape de Saint-Joseph et Vauclin

Un contrôle médical obligatoire sera effectué pour tous les concurrents de la TransMartinique (tension, température, indice glycémique) Il sera exigé pour pénétrer dans le hall des Sports de laver les chaussures (retirer la boue)



Plusieurs barrières horaires de sécurité sont fixées sur le parcours :

- **Ravito de la Sainte Cécile :**  
Impératif d'être reparti le samedi avant 8h30
- **Etape de Saint-Joseph :**  
Impératif d'être reparti le samedi avant 18h00
- **Etape du François:**  
Impératif d'être reparti le samedi avant 02h00
- **Ravito du Vauclin :**  
Impératif d'être reparti le dimanche avant 08h00
- **Ravito de Cap Chevalier :**  
Impératif d'être reparti le dimanche avant 15h00

**Les barrières horaires peuvent être modifiées en fonction de la nature du terrain et les aléas climatique par le directeur de course.**

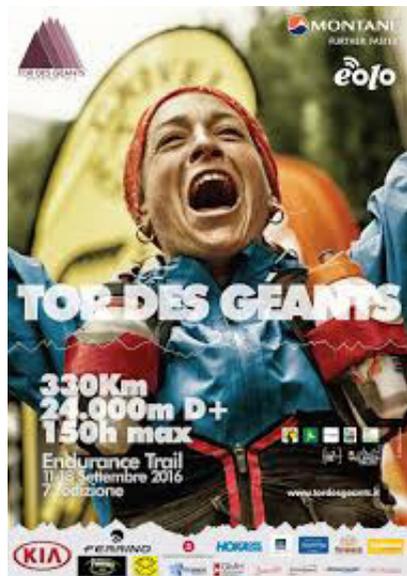


MANQUEMENT AU REGLEMENT	PENALITE DISQUALIFICATION
Tricherie (ex : utilisation d'un moyen de transport, accompagnement et assistance par une personne en VTT, voiture, moto, bateau...en dehors des zones de ravitaillement, partage de dossard, ...)	Disqualification immédiate et à vie
Non-respect des personnes (organisation Ou coureurs)	Disqualification
Pollution volontaire, non-respect de l'environnement ou dégradation des sites traversés	Disqualification
Absence de matériel obligatoire de sécurité ou refus de se soumettre à un contrôle dudit matériel.	Disqualification
Refus de se soumettre à un contrôle ou une décision prise par la direction de la course, un commissaire de course, un chef de poste un médecin ou un secouriste.	Disqualification
Coupe représentant un raccourci par rapport au tracé de la course	Selon décision du jury de course
Dopage ou refus de se soumettre à un contrôle antidopage	Disqualification
Comportement jugé dangereux pour le concurrent lui-même ou pour ses compagnons de course	Selon décision du jury de course
Départ d'un poste de contrôle au-delà de l'heure limite	Disqualification
Aide extérieure en dehors des zones de ravitaillements prévues et répertoriées,	Disqualification
Absence de pointage à un point de contrôle	Selon décision du jury de course
Non port de chasuble réfléchissante de nuit, sur les routes ouvertes à la circulation	Avertissement et obligation de se mettre immédiatement en conformité.
Absence du dossard, défaut de dossard visible ou port du dossard non conforme,	Avertissement et obligation de se mettre immédiatement en conformité.



# Les autres courses

Nos coureurs participent à d'autres courses pour améliorer leurs connaissances et se confronter aux meilleurs mondiaux.



**Le Club Manikou vous donne rendez-vous en 2018.**  
 Nous préparons déjà avec la même passion et toute notre énergie, les prochaines compétitions de course nature, trail et ultra-trail en Martinique.



La Driv' du Manikou  
 7ème édition  
 samedi 23/06/2018  
 Saint Joseph  
 Course nature 14 km



La Ronde des Caps  
 12ème édition  
 samedi 25/08/2018  
 Sainte-Anne  
 Course nature nocturne



Le Trail de l'Avenir  
 8ème édition  
 samedi 21/11/2018  
 Sainte-Anne  
 Course de 5 km \* 3  
 en relais  
 13 à 18 ans



La TransMartinique  
 9ème édition samedi 08/09 décembre 2018 de  
 Grand-Rivière à Sainte-Anne  
 Ultra Trail - 138 km - 5000 D+



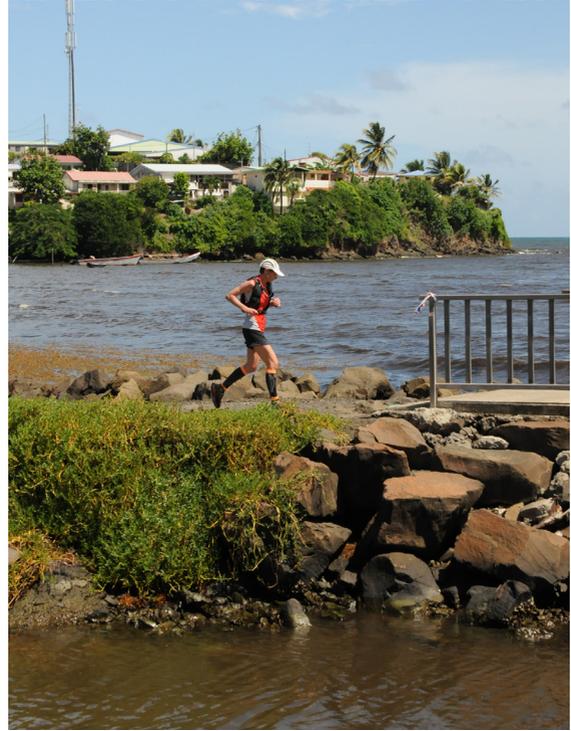
Le Défi Bleu Martinique  
 12ème édition samedi  
 08 décembre 2018 du  
 François à Sainte-Anne  
 1550 D+



Le Trail des Caps 8ème  
 édition dimanche 09 décembre 2018 du Vauclin  
 à Sainte-Anne Trail - 33  
 km - 500 D+



[www.transmartinique.com](http://www.transmartinique.com)





# Au cœur de la TransMartinique

NOUVEAU



## ROYAL BIO

Fruits des Jardins  
de Martinique



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

caraïb  
**ediprint**  
IMPRIMERIE

Des hommes, un savoir-faire,  
un service de proximité...

1<sup>er</sup> imprimeur offset en Martinique  
à agir pour l'environnement

Bois Quarré - 97232 Le Lamentin  
[contact@ediprint.pro](mailto:contact@ediprint.pro) - Tél. **05 96 50 28 28**

