

TRIATHLON UGSEL PAYS DE LA LOIRE – 14 MAI 2025

Lieu : Centre aquatique du Pays des Achards – Rue de Bibrou – La Mothe Achard

Parking : centre aquatique.

Accueil : entre 9h45 et 10h, au niveau de l'aire d'arrivée. Un adulte de chaque établissement se dirige vers l'accueil pour le briefing, un autre encadrant restera avec les élèves. Il y a un emplacement vélo pour chaque établissement et un emplacement sacs également.

Contact : Organisation : Vincent PAYRAUDEAU 0624820772 – Louise COUTAND 0617161176. Responsable régional : Stéphane COCANDEAU 0650908386

Inscription : Chaque établissement dans les différents comités pourra consulter ses équipes qualifiées sur USport et éventuellement les modifier et les supprimer jusqu'au 9 mai 2025 à 11h.

Implication des enseignants : prévoir un professeur ou accompagnateur par établissement qui sera placé sur le parcours : présence impérative au briefing.

Athlètes : Equipe de 4 mixte. Les licences seront vérifiées, la modification des équipes n'est pas autorisée sauf cas exceptionnel et avec la présentation d'un justificatif (une seule modification autorisée).

Le surclassement est autorisé seulement pour une et une seule année d'âge supérieure. Un certificat médical autorisant le triathlète à concourir dans la catégorie au-dessus devra être donné à l'organisateur.

Une compensation de temps est attribuée par équipière supplémentaire.

	<i>Benjamine</i>	<i>Minime</i>	<i>Cadette / Junior</i>
2 équipières	45s	1'30	2'15
3 équipières	1'30	3'00	4'30

Dossard : Derrière en VTT, devant en course à pied (tourner la chasuble, porte dossard autorisé)

Prévoir 4 chasubles par équipe engagée (1 rouge, 1 jaune, 1 bleu, 1 vert) et les **épingles** pour les 4 dossards.

- Relayeur 1 : dossard fixé sur la **chasuble rouge**
- Relayeur 2 : dossard fixé sur la **chasuble jaune**
- Relayeur 3 : dossard fixé sur la **chasuble bleu**
- Relayeur 4 : dossard fixé sur la **chasuble vert**

Parcours : chaque membre de l'équipe aura à effectuer un triathlon complet en enchaînant la natation, le vélo et la course à pied.

Les parcours benjamins seront fléchés en vert, les parcours minimes seront fléchés en jaune, les parcours lycées seront fléchés en bleu

- Natation en piscine
- Vélo & Course à pied : piste cyclable (sable ou bitume) légèrement vallonnée

Catégories et distance :

Catégories	Quotas	Natation	Vélo	CAP
BF/BG	Libre	50 m	990m (1 boucle)	500 m
MF/MG	Libre	100 m	1890m (2 tours)	960 m
CJ	Libre	200 m	2790m (3 tours)	1610 m

Spectateurs : les spectateurs ne peuvent pas accéder au centre aquatique, ils pourront se situer au niveau du parc à vélo.

Toilettes : les toilettes sont dans le hall du centre aquatique, merci d'y accéder en restant discret afin de respecter le personnel qui y travaille.

Vestiaires : deux tentes seront installées servant de vestiaires garçons et filles, merci de ne pas y entreposer vos affaires. A partir de 12h30, les vestiaires collectifs du centre aquatique seront accessibles pour se doucher si besoin.

Récompenses : la première équipe aura des tee-shirts « champion régional » et médailles et les 2^e et 3^e auront des médailles.

Equipements

NATATION : le bonnet est obligatoire et sera fourni par l'organisation (même couleur que la place dans l'équipe), les lunettes de bain sont conseillées. Le bonnet est à rendre à l'issue de la natation. Maillot de bain obligatoire (short et trifonction interdite dans le centre aquatique).

Tous les triathlètes entrent dans le centre aquatique avant le début de la compétition.

VELO + COURSE A PIED :

- ✓ VTT : un pour l'équipe

En cas de grande différence de taille entre triathlètes, merci de prévenir l'organisation avant d'amener un deuxième VTT

- ✓ Casque obligatoire : un par coureur
- ✓ Chaussures (chaussettes non obligatoires)
- ✓ Short de sport
- ✓ Chasuble de couleur avec dossard accroché et visible (porte dossard autorisé)

Zones de transition en 2 temps

L'esplanade à la sortie du centre aquatique

Pour chaque coureur, les éléments à y déposer juste avant d'entrer dans le centre aquatique sont **Short / Chasuble avec dossard / Chaussures**

- ✓ Transition 1 Esplanade
 - S'habiller avec le dossard DERRIERE
 - Mettre ses chaussures (lacets faits obligatoirement)
 - Déposer toutes les affaires dans le box délimité

Le Parc à Vélos

Les éléments à y déposer : 1 **VTT** par équipe et les **casques** uniquement

- ✓ Transition 1 Parc à vélos
 - Mettre le casque (jugulaire attachée)
 - Prendre le vélo
 - Sortir du parc en courant à côté du vélo, monter dessus avant le pont

✓ Transition 2 Parc à vélos

- Descendre du vélo avant l'entrée du parc
- Immobiliser le vélo
- Détacher son casque et le poser délicatement
- Tourner le dossard pour le mettre DEVANT



Accueil

Piscine

L'ESPLANADE : Habits
transition 1

Parc à vélo : T1 + T2

Trajet + Zone de relais

Arrivée

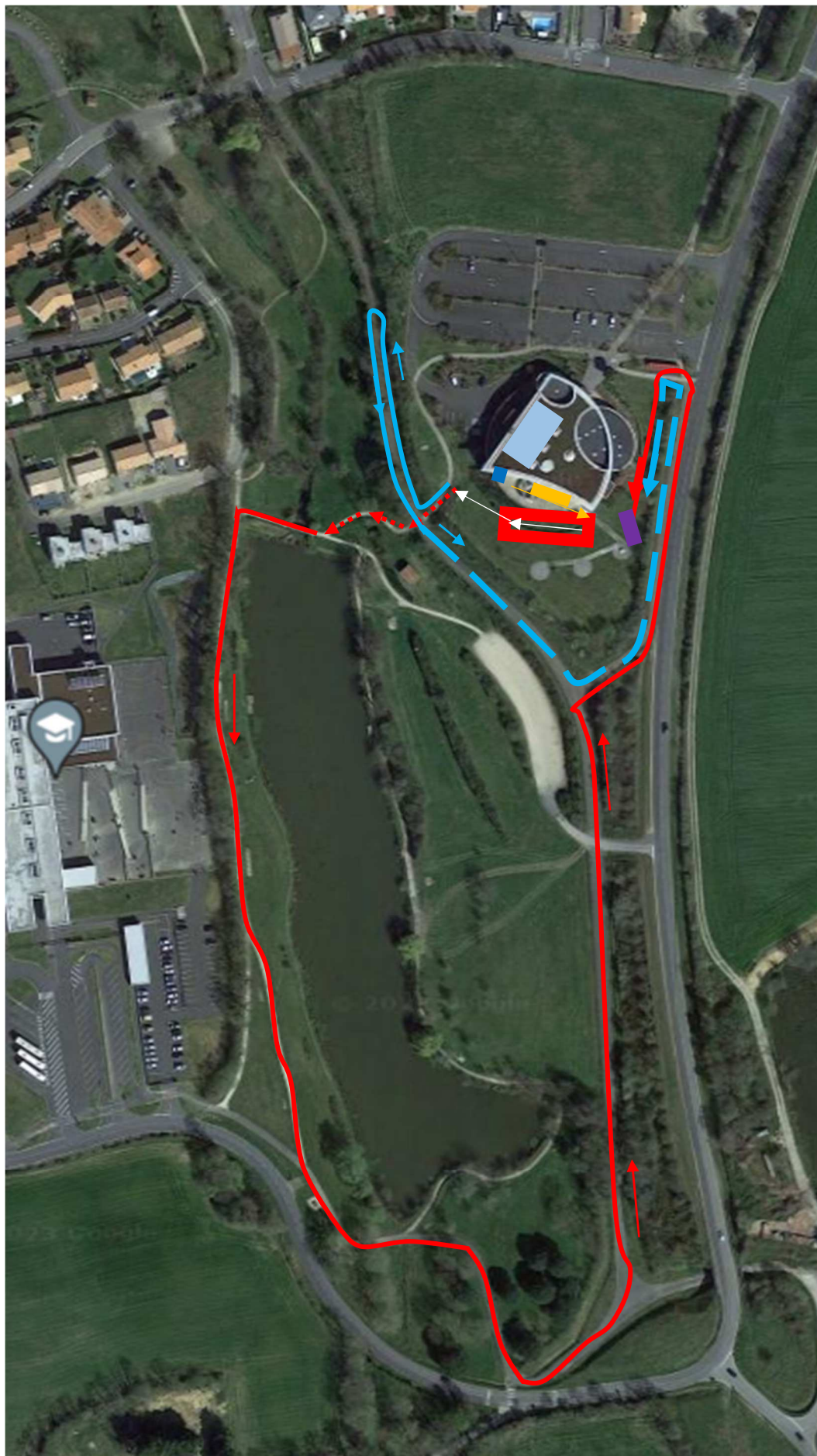
Vestiaires

Emplacements équipes

Horaires

	Informations
9h45 – 10h	Accueil et Pointage
10h20	Briefing enseignants : répartition des postes
Jusqu'à 11h30	Repérage des parcours, dépose des vélos et pique-nique élèves
11h20	Ouverture Parc à Vélos + Esplanade Minimes
11h30	Briefing élèves puis fermeture du parc à vélos Installation des signaleurs.
11h50	Fermeture Parc à Vélos + Esplanade Minimes Entrée dans le centre aquatique
12h05	Départ Triathlon Minimes
12h50 – 13h05	<i>Arrivée des équipes minimes</i>
13h05	Ouverture Parc à Vélos + Esplanade Lycées
13h15	Fermeture Parc à Vélos + Esplanade Lycées Entrée dans le centre aquatique
13h25	Départ Triathlon Lycées
14h30 – 14h55	<i>Arrivée des équipes lycées</i>
15h00	Ouverture Parc à Vélos + Esplanade Benjamins
15h10	Fermeture Parc à Vélos + Esplanade Benjamins Entrée dans le centre aquatique
15h20	Départ Triathlon Benjamins
15h50 – 16h05	<i>Arrivée des équipes benjamins</i>
16h05	Fin des courses et débalisage
16h20	Podiums
16h30	Départ

Parcours BENJAMINS



1/ Piscine : *Entrée dans l'eau à 1m20 (sans plongeon)*

- Benjamins : 50m

2/ Un emplacement par équipe avec chaussures, short, chasuble et dossard : *le nageur s'équipe après la nage*

3/ Parc à vélo : *1 vélo par équipe + 1 casque par triathlète*

4/ Parcours vélo

---> : Déplacement en course vélo en main

- Benjamins : 1 boucle (990m) – pas de marquage

5/ Traversée du parc à vélo, dépose vélo + départ course

6/ Parcours Course à pied

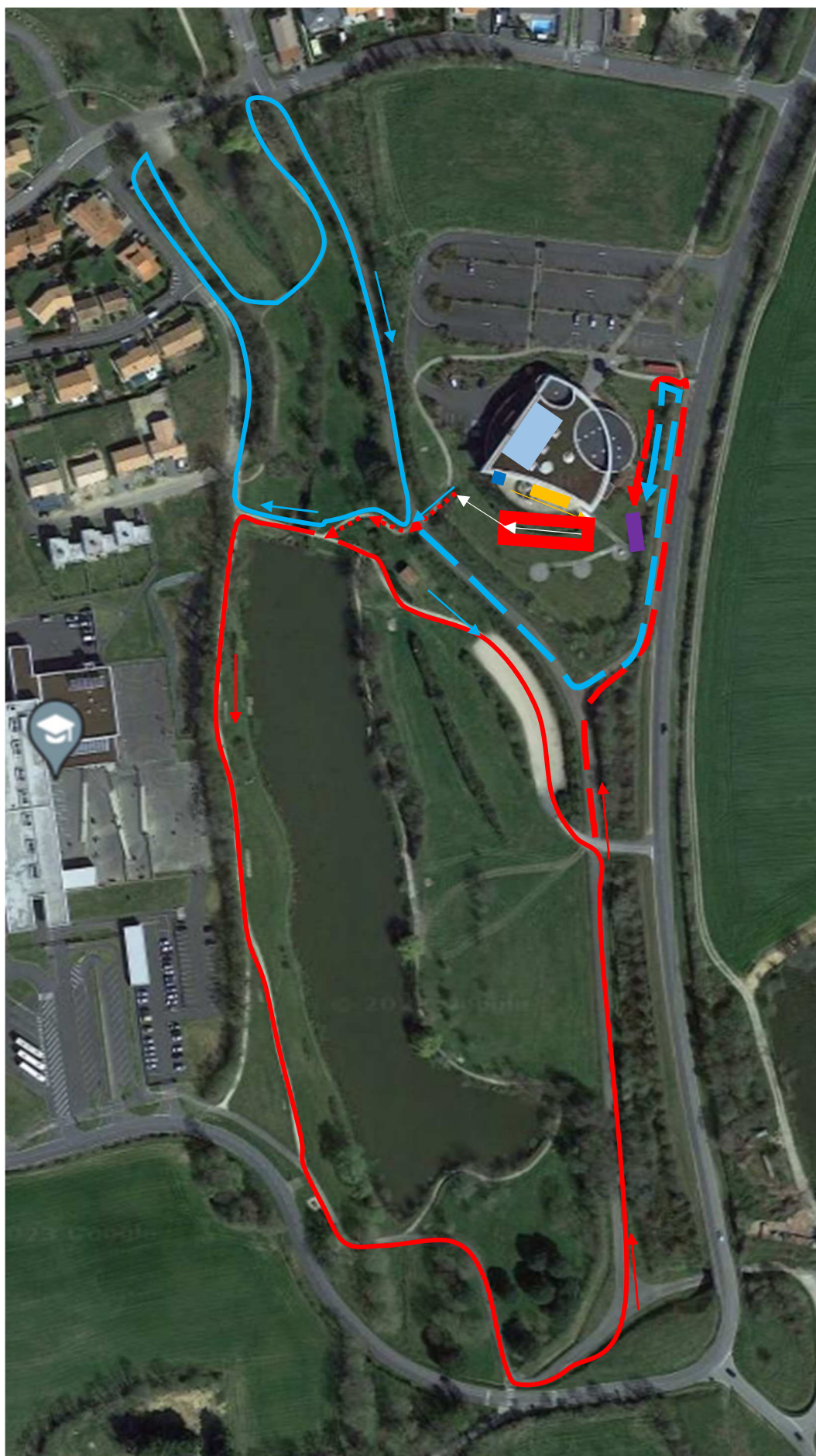
- Benjamins : 1 aller-retour sur la piste cyclable (500m) – pas de marquage

Retour vers la zone de relais ou l'arrivée

7/ Zone de relais pour l'équipier suivant (3 premiers relayeurs) : *le coureur finit sa course en tapant dans la main du relayeur suivant à travers la vitre, puis se dirige immédiatement vers la zone spectateurs*

8/ Arrivée (dernier relayeur) : franchit la ligne d'arrivée

Parcours MINIMES et LYCEES



1/ Piscine : *Entrée dans l'eau à 1m20 (sans plongeon)*

- Minimes : 100m
- Lycées : 200m

2/ Un emplacement par équipe avec chaussures, short, chasuble et dossard : *le nageur s'équipe après la nage*

3/ Parc à vélo : *1 vélo par équipe + 1 casque par triathlète*

4/ Parcours vélo

➡ : Déplacement en course vélo en main

- Minimes : 2 tours (1890m) = 2 traits
- Lycées : 3 tours (2790m) = 3 traits

➡
Retour vers le Parc à vélo

5/ Traversée du parc à vélo, dépose vélo + départ course

6/ Parcours Course à pied

- Minimes : 1 tour (960m) pas de marquage
- Lycées : 2 tours (1610m) = 2 bracelets

➡
Retour vers la zone de relais ou l'arrivée

7/ Zone de relais pour l'équipier suivant (3 premiers relayeurs) : *le coureur finit sa course en tapant dans la main du relayeur suivant à travers la vitre, puis se dirige immédiatement vers la zone spectateurs*

8/ Arrivée (dernier relayeur) : franchit la ligne d'arrivée