

# TRIATHLON UGSEL PAYS DE LA LOIRE – 13 MAI 2026

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 pour chaque établissement afin d'y ranger les vélos et les sacs.

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 jusqu'au 09/05 à 11h.

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

Jeune officiel : Chaque équipe doit présenter un jeune officiel arbitre. Celui-ci peut être un des quatre athlètes et officiera sur la course d'une autre catégorie. La formation se fait en interne à l'établissement, retrouvez les informations sur le site de l'UGSEL National (<https://ugsel-competition.org/ressources/jeunes-officiels/triathlon-2/>). Chaque jeune devra venir avec son sifflet et ses cartons. Dans le cadre de l'évaluation du jeune officiel, l'enseignant fournira au responsable territorial la fiche d'évaluation avec la licence ad hoc.

Un malus de temps est à effectuer par un membre du relais (une seule fois pour toute l'équipe) à la penaltybox s'il n'y a pas de jeune officiel dans l'équipe.

	<i>Benjamine</i>	<i>Minime</i>	<i>Cadette / Junior</i>
Malus de temps	30s	1min	2min

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 dans la limite d'une année. L'autorisation est soumise à une autorisation médicale que l'enseignant devra présenter à l'organisateur le jour de la compétition. »

*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	100m	990m (1 boucle)	500 m
MF/MG	Libre	150m	1890m (2 tours)	960 m
CJ	Libre	250m	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. Cet accès est un luxe, il peut être fermé en cas de mauvaises utilisations.

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 », les 3 premières équipes auront des médailles.

# Horaires

## Informations

9h45 – 10h

Accueil et Pointage

10h20

**Briefing enseignants** : répartition des postes  
**Briefing Jeune juge arbitre**

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

*Arrivée des équipes minimes*

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

*Arrivée des équipes lycées*

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

*Arrivée des équipes benjamines*

16h05

Fin des courses et débalisage

16h20

Podiums

16h30

Départ

# Equipements

**NATATION** : Maillot de bain obligatoire (short et **trifonction interdite dans le centre aquatique**). 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.

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
- ✓ Chaussures (chaussettes non obligatoires)
- ✓ Short de sport (non obligatoire)
- ✓ 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

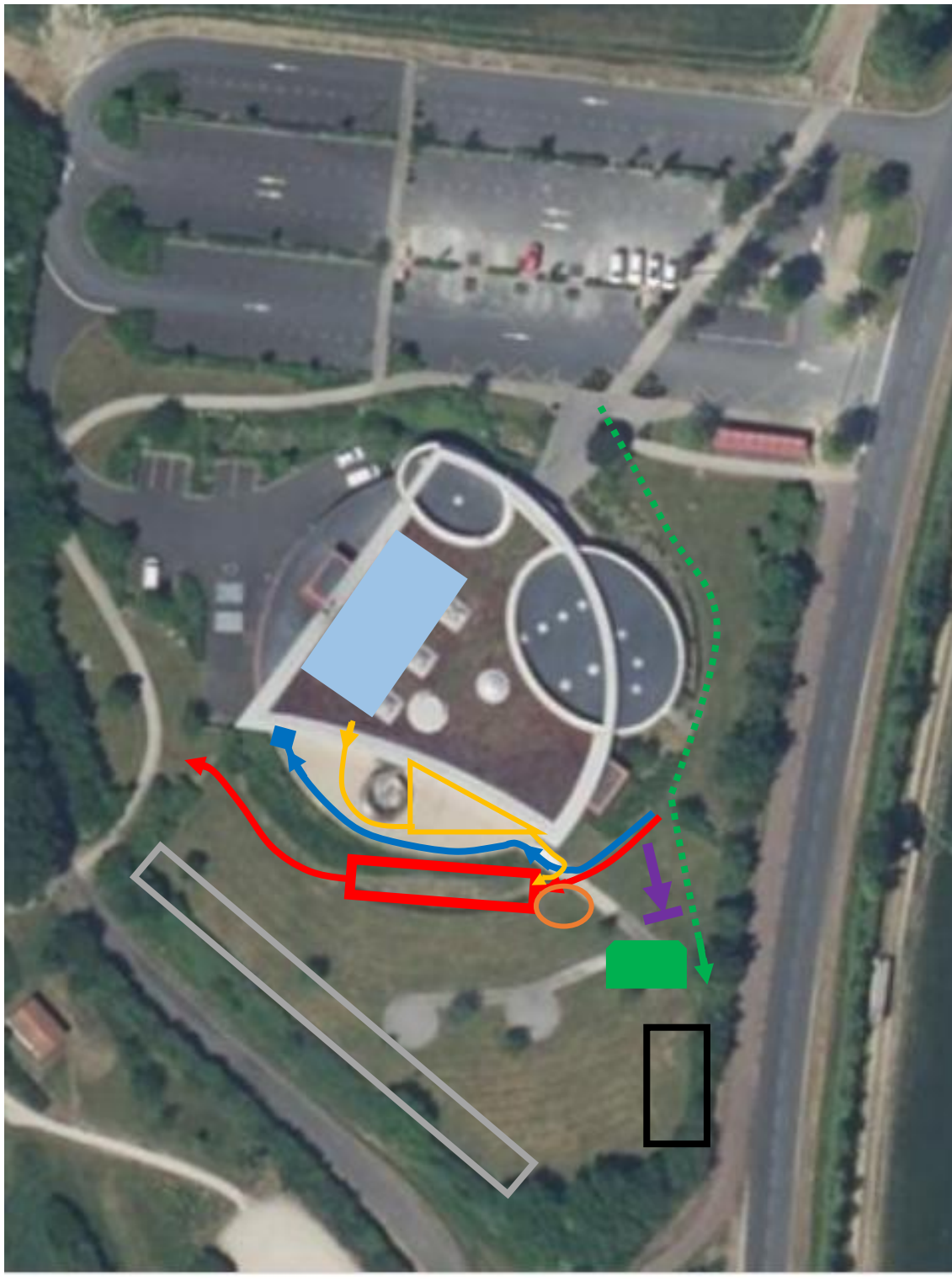
Pour chaque coureur, les éléments à y déposer juste avant d'entrer dans le centre aquatique sont **Short / Chasuble avec dossard / Chaussures**

- ✓ 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



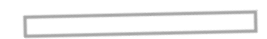
Trajet + Zone de relais



Arrivée 

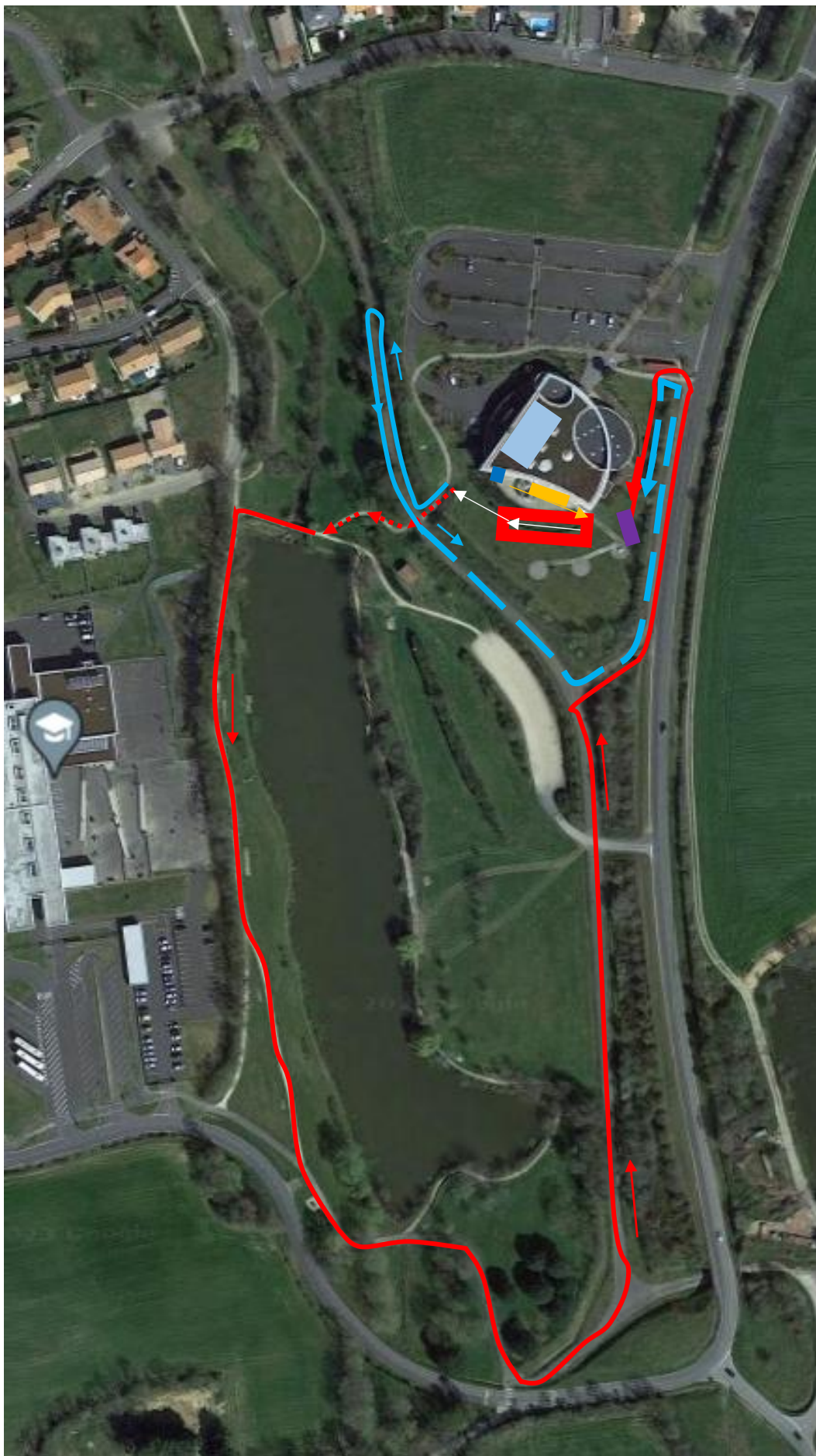
Vestiaires 

Emplacements équipes



Penalty Box 

## 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 + 1casque 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

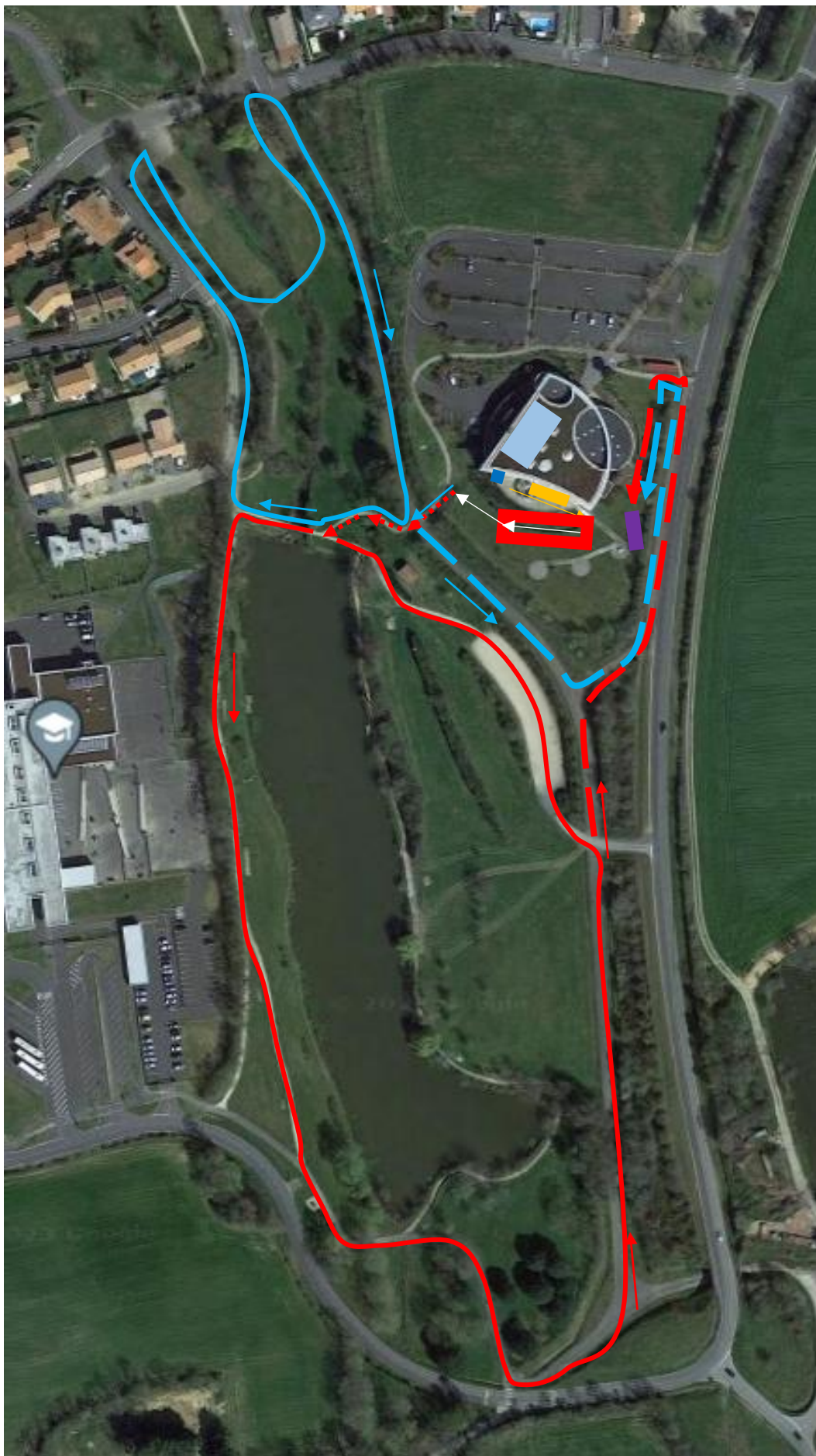


Retour vers la zone de relais ou l'arrivée

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 + 1casque par triathlète*

### 4/ Parcours vélo

➡ : Déplacement en course vélo en main

- Minimes : 2 tours (1890m) = 1 trait
- Lycées : 3 tours (2790m) = 2 trait

➡  
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