



TRIATHLON QUINTIN MERCREDI 30 MARS 2022

/ **Organisation** : David Le Galliot (06-77-84-83-54) ou Mail : dlegalliot@yahoo.fr

/ **Engagements** : A rentrer sur UGSELNET.

/ **Quotas** : Les quotas tiennent compte des participations aux précédentes éditions. Les équipes qualifiées le sont en tenant compte des résultats obtenus lors des épreuves départementales. En l'absence de ces dernières, les établissements qui souhaitent s'inscrire seront mis en relation afin d'échanger entre eux, par département, en vue de se répartir les quotas.

	Benjamin.e.s	Minimes	Cadet.te.s et +
22	12 (= 3 équipes de 4)	12	16
29	8	8	8
35	12	12	16
56	8	8	8
Totaux/cat	36	36	40
Total		112	

/ **Lieu** : Piscine municipale puis bois de l'étang situé à côté.

/ **Début de la compétition** : 12h premiers départs (Rdv 10h00 / Reconnaissance des lieux, briefing...)

/ **Fin de la compétition** : 15h00

/ **Déroulement, organisation** : Enchaîner la natation, le VTT et la course à pied. Il s'agit d'une épreuve individuelle. Les quatre meilleures temps (une fille minimum) par catégorie d'un même établissement seront additionnés pour constituer une équipe (à la manière d'un relais mixte).

/ **Distances proposées** :

Catégories	Natation	VTT	CAP
Benjamin.e.s	50 : 1 V	1000 : 1 tour	600 : 1 tour du lac
Minimes + cadettes	100 : 1 W	1800 : 2 tours sans revenir au parc	1200 : 2 tours du lac
Cadets et juniors	200 : 2 W	2600 : 3 tours sans revenir au parc	1800 : 3 tours du lac

/ **Règlement** :

- Brevet de natation « 25m » **obligatoire**.
- Casque **obligatoire** à VTT.
- Celui du parc vélo (présenté le jour de l'épreuve sans qu'il s'éloigne d'un règlement classique).



Attention ! Le vélo sera à l'envers (guidon en bas) dans le parc à vélo.

/ Classement :

Classement par catégorie : BF / BG / MF / MG / CF / CG / JF / JG

Sera déclaré vainqueur le relais le plus rapide.

En cas d'égalité, l'équipe la plus jeune au total des quatre âges qui composent l'équipe sera déclarée vainqueur.

/ Matériel nécessaire :

- Maillot de bain (et non un short) + bonnet + lunettes
- Un VTT avec freins en **excellent état** (les manettes de frein ne butent pas sur les poignées du guidon).
- Casque (**obligatoire**)
- Une tenue pour courir (prévoir une paire de chaussures de rechange car la première sera humide suite à la natation)
- 4 épingles à nourrice pour le dossard

/ Récompenses

Le plaisir de s'être dépensé physiquement avec ses camarades !

/ Protocole sanitaire

- Horaire d'arrivée décalé par établissement pour éviter le brassage : les vérification - reconnaissance - épreuve sont décalés entre les établissements ;
- A l'arrivée des établissements, ceux-ci seront directement orientés vers la zone de parcage des VTT et de dépôt des affaires (1 box par établissement d'une dimension adaptée au nombre d'élèves, à la nécessité d'essayer le VTT ainsi qu'aux recommandations de distanciation en vigueur le jour de l'épreuve).
- En dehors de l'épreuve elle-même, toutes les circulations se feront masqué sur le visage.
- Du gel et une poubelle seront mis à disposition au sein de chaque box.
- La zone de parcage offrant une visibilité sur tout le parcours, en dehors de la période de reconnaissance et des épreuves les concernant directement, les élèves resteront dans leur box.
- Respect scrupuleux du protocole sanitaire prévu par la piscine à la date de l'épreuve.

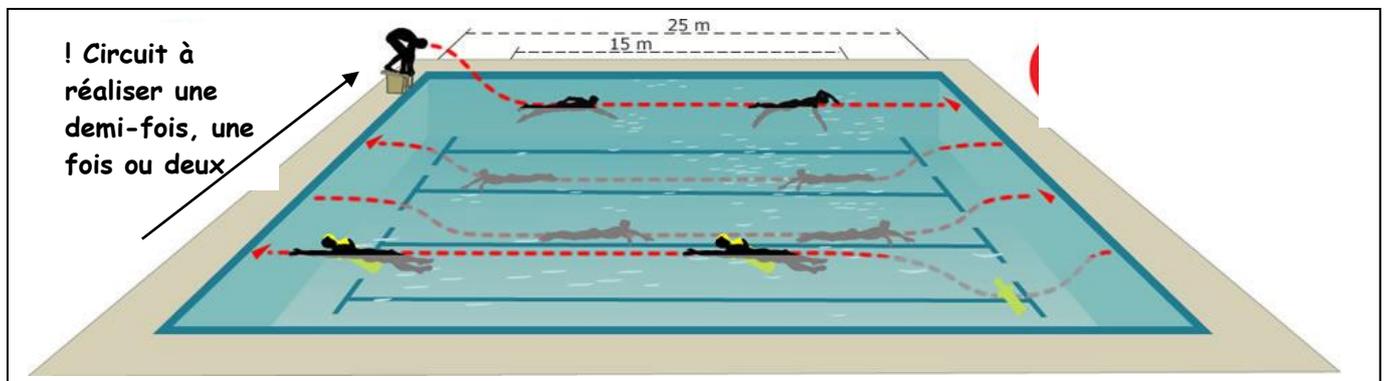
Déroulement plus précis :

- **A partir de 10h00** : Accueil sur le parking devant la piscine, suivant les horaires d'arrivée pour éviter les brassages entre les établissements.
- **Vérification des inscriptions, des licences et des brevets natation de 25m** dans le boulo-drome couvert. Dépôt des VTT dans le parc. Briefing et reconnaissance des parcours.
- **A partir de 11h** : Accès à la zone de transition située à la sortie de la piscine pour se mettre en maillot de bain (+bonnet/lunettes) et y déposer sa tenue de VTT (la tenue de course à pied aura préalablement été déposée près du vélo dans le parc VTT).
- **12h** : Départs par vagues en fonction des horaires donnés aux établissements (deux par deux, de profil, une main et un pied en contact avec le mur) toutes les minutes dans l'ordre suivant (par établissement C/J puis B puis M).

Timing (anticipé) départ et arrivée					
	Côtes d'Armor (22)	Ille et Vilaine (35)	Morbihan (56)	Finistère (29)	Arrivée
1 ^{er} partant	0'	30'	1h	1h30	25'
Dernier partant	25'	50'	1h20	1h50	2h40

Le parcours consiste à parcourir 50m ou 100m ou 200m (selon la catégorie), en effectuant 25m dans chacun des quatre couloirs, et en franchissant en bout de bassin la ligne d'eau séparant deux couloirs. Le parcours consiste donc à effectuer un « V » (50m) ou un « W » (100m) ou un « double W » (200m après une sortie à l'australienne à réaliser obligatoirement en marchant) dans le bassin en effectuant un déplacement du type :

- Couloir 1 : grande profondeur → petite profondeur → franchissement de la ligne de flotteurs
- Couloir 2 : petite profondeur → grande profondeur → franchissement de la ligne de flotteurs etc...



Le départ étant donné par vagues, le temps retenu pour le classement de chaque catégorie sera l'addition des quatre meilleurs temps d'un même établissement (une fille minimum).

- **14h40** : Arrivée estimée du dernier triathlète.
- **16h** : Envoi des résultats à chaque responsable des établissements participants.

Pour des raisons de sécurité, les VTT ne seront autorisés à être en dehors de la zone de parcage que :

- . Pour se rendre au parc VTT/course à pied afin d'y déposer le VTT,
- . La période de reconnaissance du parcours VTT se fait à pied,
- . Pour l'y ramener à l'issue de la journée et se rendre au car/minibus.

Ne pas oublier (responsable [R] + coureurs [C]):

- Les licences et les brevets natation de 25m [R]
- Chronomètre [R]
- Une tente ou un abri en cas de pluie
- Maillot de bain (et non un short) + bonnet + lunettes [C]
- 1 VTT avec freins en excellent état sans buter sur les poignées [C]
- Casque (obligatoire) [C]
- Une tenue pour courir (prévoir une paire de chaussures de rechange car la première sera boueuse suite à l'épreuve) [C]
- 4 épingles à nourrice pour le dossard [C]
- Pique-nique + goûter [R] +[C]

PLAN

↓ (voir ci-dessous)

