

**TRIATHLON DEPARTEMENTAL
MERCREDI 12 AVRIL 2023 à QUINTIN**

/ **Organisation** : David Le Galliot (06-77-84-83-54) ou Mail : dlegalliot@jean23.education

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

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

/ **Convocation** : 9h30 (préparation du matériel, Reconnaissance des lieux)

/ **Briefing** : 10h

/ **Début de la compétition** : 10h30 premiers départs run & bike

/ **Début de la natation** : 12h30

/ **Début de la 3^{ème} épreuve (VTT/CAP)** : 14h30

/ **Fin de la compétition** : 16h30

Déroulement, organisation :

1^{ère} épreuve : Un run & bike en contre-la-montre (classement uniquement pour les relais)

- Départ échelonné des concurrents d'une même classe d'âge à intervalle régulier (30 secondes).
- Deux premiers coureurs réaliseront leur parcours autour de l'étang avant de laisser les deux coureurs suivants prendre le relai. Le vélo doit être transmis main à main. Les coureurs doivent avoir constamment leur casque sur la tête avec jugulaire fermée.
- Un classement sera donné à l'issue de cette 1^{ère} épreuve (le run & bike).
-

2^{ème} épreuve : Un triathlon relai (épreuve de relai natation puis relai VTT/CAP)

- Pour le départ de la 2^{ème} épreuve, le vainqueur du run & bike sera le premier à partir en natation. Le second relai partira avec 5 secondes de retard, le troisième avec 10 secondes, le quatrième 15 secondes...
- Chaque triathlète effectue son parcours individuellement avant de donner le relai à un de ses partenaires.
- Le résultat de chaque relai sera l'addition du relai la natation puis du relai VTT/Course à pied).
- Les élèves réalisant l'épreuve individuelle réalisent la distance prévue (selon les catégories) avant de franchir directement la ligne d'arrivée sans se rendre à la zone prévue pour les relais.
-

Relai de natation

- Chaque nageur plonge dans le bassin et effectue son parcours (distances fonction des catégories : cf. tableau). A la fin de celui-ci, le nageur sort de l'eau, vient taper dans la main du 2^{ème} coureur de son relai (en marchant) qui s'élanche, puis le 3^{ème} et enfin le 4^{ème}.
- Le classement provisoire sera donné à l'issue de la partie natation.

3^{ème} épreuve : le relais VTT/CAP

- Pour le départ du dernier relais, le vainqueur de la natation sera le premier à partir en VTT/CAP. Le second relais partira avec 5 secondes de retard, le troisième avec 10 secondes, le quatrième 15 secondes...
- Chaque triathlète effectue son parcours individuellement en VTT puis en CAP avant de donner le relais à un de ses partenaires (distances fonction des catégories).
- Le classement final s'effectue en fonction de l'ordre d'arrivée du 4^{ème} relayeur (châssable jaune).
- La couleur des châssables est fonction de l'ordre de passage : 1^{er} relayeur en bleu, 2^{ème} en rouge, 3^{ème} en vert et le dernier en jaune).

Epreuve individuelle

- Les élèves inscrits en individuel peuvent réaliser le run & bike avec des élèves du même établissement. Cette course sera une animation non chronométrée.
- La partie natation sera chronométrée individuellement avec des départs par vague de deux nageurs toutes les 15 secondes.
- Les départs en VTT seront donnés en fonction des temps réalisés en natation (le meilleur temps natation en premier, si le deuxième nageur est à 6 secondes, il part en VTT avec 6 secondes de retard...)
- Le vainqueur est le premier à franchir la ligne d'arrivée en CAP.

/ Distances proposées :

1^{ère} épreuve : run & bike (relais de deux duos)

Catégories	Benjamin.e.s	Minimes + cadettes	Cadets et juniors
Distance	50 : 1 V	1000 : 1 tour	600 : 1 tour du lac

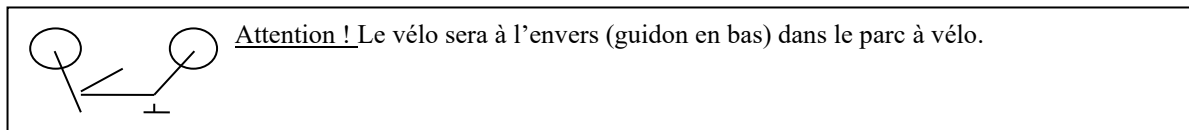
2^{ème} épreuve : relais natation puis VTT/CAP (relais mixte de quatre coureurs)

Les distances sont à parcourir individuellement avant qu'un coéquipier ne prenne le relais.

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

/ Règlement :

- Brevet de natation « 25m » et bonnets de bain **obligatoires**. La trifonction est autorisée dans le bassin.
- Casque **obligatoire** avec jugulaire fermée et réglée en run & bike et VTT.
- Pour des raisons de sécurité, les VTT ne seront autorisés à être en dehors du parc à vélo que :
 - o Pour se rendre au parc VTT/course à pied afin d'y déposer le VTT,
 - o **La période de reconnaissance du parcours VTT se fait à pied,**
 - o Pour l'y ramener à l'issue de la journée et se rendre au car/minibus.
- Les vélos doivent tenir dans le parc à vélo de la même manière que le schéma ci-dessous. Des bouchons de cintre doivent être présents et les freins en bon état (pas de butée des poignées de frein contre le guidon).



- Tous les déplacements avec le VTT sont à réaliser avec le casque (jugulaire fermée et réglée).
- Pour les relais : les concurrents doivent revêtir la chasuble de couleur en fonction de leur position dans le relais (bleu - rouge - vert - jaune) en Run & bike, VTT et CAP.
- La transmission des relais doit se réaliser dans la zone prévue pour l'épreuve.
- La ligne d'arrivée est franchie par le dernier relayeur uniquement.
- Un maillot établissement est souhaité pendant les courses et obligatoire sur les podiums de remise des prix.

/ Classement :

- Classement par catégorie en individuel : BF / BG / MF / MG / CJF / CJG

Les coureurs en individuel ne peuvent pas réaliser la course en relais.

- Classement par catégorie en relais : Benjamin / Minime / Cadet-Junior.

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).
- Deux VTT maximum par relais (pour prendre en compte les différences de gabarits).
- 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 ou ceinture porte dossard.

/ Récompenses

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

/ Quotas pour le championnat régional : 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 Juniors	TOTAL
22	12 (3 équipes de 4)	20	24	56
29	16	16	20	52
35	16	16	24	56
56	16	16	16	48
TOTAL	212			

/ Protocole sanitaire (si besoin le jour de l'épreuve)

- Horaire d'arrivée décalé par établissement pour éviter le brassage : les vérifications - 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.

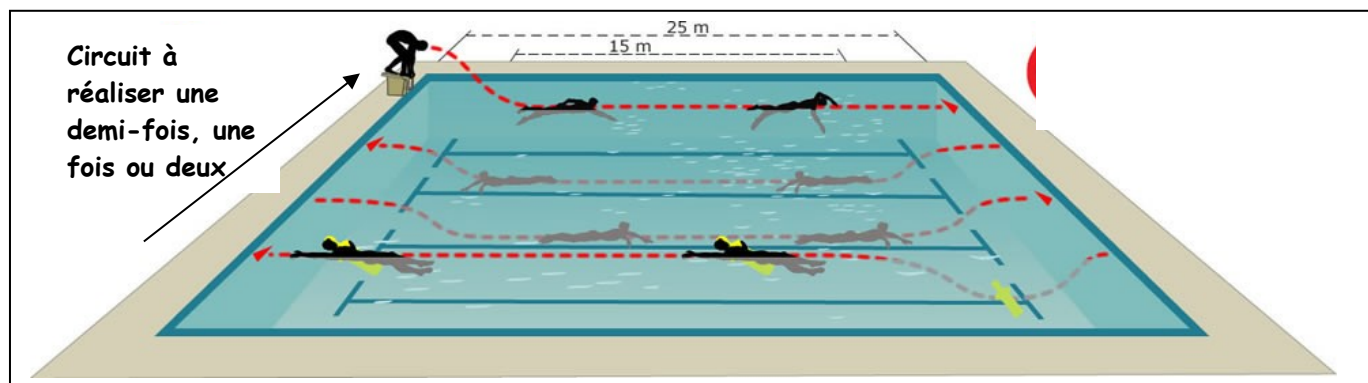
Déroulement plus précis :

- **A partir de 9h30** : Accueil sur le parking devant la piscine. En fonction des règles sanitaires en vigueur le jour de la compétition des horaires d'arrivée pour éviter les brassages entre les établissements peuvent être donnés.
- **Vérification** des inscriptions, des licences et des brevets natation de 25m au secrétariat (à côté de la ligne d'arrivée des courses en extérieur.
- **Dépôt des VTT** dans le parc à vélo puis reconnaissance des parcours VTT et CAP. **Aucun vélo ne circule en dehors des concurrents pendant leur épreuve.**
- **10h** : Briefing face au secrétariat.
- **10h30** : Run & bike pour les équipes en relai (enchaînement de deux duos). L'horaire de départ des équipes sera affiché au secrétariat.
Les concurrents en individuel ne participent pas à cette épreuve.
- **A partir de 12h** : Accès à la piscine pour se mettre en maillot de bain (+bonnet/lunettes)
- **12h30** : Départs des relais en fonction de leur classement au Run & bike.
Les concurrents individuels partiront 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 30 secondes dans l'ordre suivant (C/J puis B puis M).
- **A partir de 14h** : ouverture du parc à vélo pour y déposer les casques et chaussures.
- **A partir de 14h30** : départ de l'épreuve de VTT/CAP.
- **16h** : Protocole des résultats face au secrétariat.

Parcours natation

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 selon le classement de la 1^{ère} épreuve, le temps retenu pour le classement provisoire de chaque catégorie sera l'arrivée du 4^{ème} relayeur (quatre élèves d'un même établissement avec une fille et un garçon minimum).

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

- Les licences UGSEL et les brevets natation de 25m [R]
- Chronomètre [R]
- Une tente ou un abri en cas de pluie [R]
- 4 chasubles par relais (bleu - rouge - vert - jaune) [R]
- Maillot de bain ou trifonction **propre** (et non un short) + bonnet + lunettes [C]
- 1 VTT avec freins en excellent état sans butée des poignées sur le cintre [C]
- Casque (obligatoire) [C]
- Une tenue pour courir (prévoir une paire de chaussures de rechange car les parties Run & bike, VTT et CAP seront boueuses) [C]
- 4 épingles à nourrice ou ceinture pour le dossard [C]
- Pique-nique, eau & goûter [R] +[C]

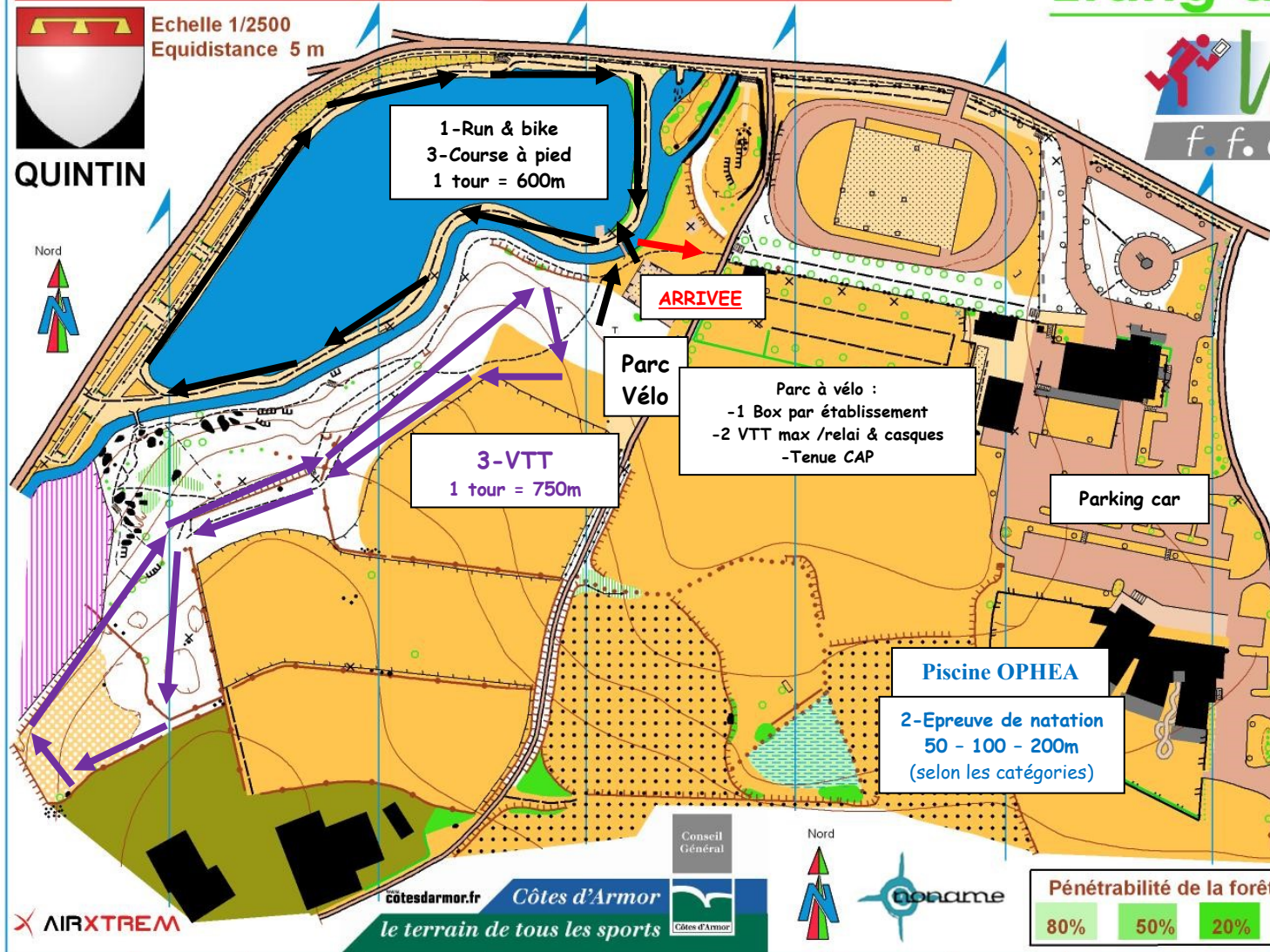
PLAN

↓ (Voir ci-dessous)



Echelle 1/2500
Equidistance 5 m

QUINTIN



1-Run & bike
3-Course à pied
1 tour = 600m

ARRIVEE

Parc
Vélo

3-VTT
1 tour = 750m

Parc à vélo :
-1 Box par établissement
-2 VTT max /relai & casques
-Tenue CAP

Parking car

Piscine OPHEA
2-Epreuve de natation
50 - 100 - 200m
(selon les catégories)



cotesdarmor.fr
Côtes d'Armor
le terrain de tous les sports

Conseil
Général



Nord



Pénétrabilité de la forêt
80% 50% 20%

Carte de course d'orientation

Carte : N° 82 - D22 - 2009
Réalisation : Le Guen Jo
Distribution : Mairie de Quintin
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme que ce soit, même partielle, est interdite

LEGENDE

- Route secondaire
- Chemin
- Sentier
- Sentier peu visible
- Clôture infranchissable, Franchissable
- Rocher, Ravine
- Falaise, Objet particulier
- Mur de pierre
- Souche, Arbre
- Lampadaire, Table
- Banc
- Source, Lac
- Trou, Barrière
- Dépression : Grande, Petite
- Butte de terre, Colline
- Talus, Abrupt de terre
- Courbe de niveau
- Zone arbres dispersés ; Habitations
- Clairière, Habitation
- Zone interdite, Parterre de fleurs
- Végétation : course facile, difficile
- Terrain cultivé ; Parking

NOM :

H.A.	h	'	"
H.D.	h	'	"
Temps	h	'	"

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	R	R
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---