UGSEL des Côtes d'Armor

TRIATHLON QUINTIN
MERCREDI 13 mars 2024

/ **Organisation :** David Le Galliot (06-77-84-83-54) ou Mail : dlegalliot@jean23.education (St Pierre, St Brieuc) Didier Pennec (Notre Dame, Guingamp), Pauline Rouault (Jean 23, Quintin)

/ **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. **Le championnat régional aura lieu le mercredi 15 mai à Fouesnant (29).**

	Benjamin.e.s	**Minimes**	**Cadet.te.s et +**
22	**12 (= 3 équipes de 4)**	**12**	**16**

/ **Lieu** : Piscine municipale OPHEA et pairie attenante. Tour de l'étang pour la course à pied.

/ **Début de la compétition** : 12h premiers départs (Rdv 10h00 / Reconnaissance des lieux, briefing…)
/ **Fin de la compétition** : 15h00

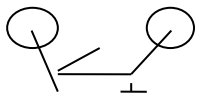
/ **Déroulement, organisation :** Enchainer la natation, le VTT et la course à pied. Il s'agit d'une épreuve individuelle. Les quatre meilleurs temps (une fille ou un garçon minimum) par catégorie d'un même établissement seront additionnés pour constituer une équipe (à la manière d'un relais mixte).

/ Distances proposées :

Catégories	Natation	VTT	CAP
Benjamin.e.s	50 : 1 V	1000 m	600 : 1 tour du lac
Minimes + cadettes	100 : 1 W	1750 m	1200 : 2 tours du lac
Cadets et juniors	200 : 2 W	2500 m	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.

- **Bonification du temps en fonction de la composition des équipes :**

Nombre de filles dans l'équipe	Catégories		
	BF/BG	MF/MG	CJF/CJG
2 filles dans l'équipe	45"	1'30	2'15
3 filles dans l'équipe	1'30	3'00	4'30

/ **Classement** :
Classement par catégorie en individuel : BF / BG / MF / MG / CJF / CJG
Classement par catégorie en équipe : 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. Les trifonctions PROPRES sont acceptées.
- **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 adaptée à la météo** (prévoir une paire de chaussures de rechange car la première sera humide suite à l'épreuve)
- **4 épingles à nourrice ou porte-dossard**

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

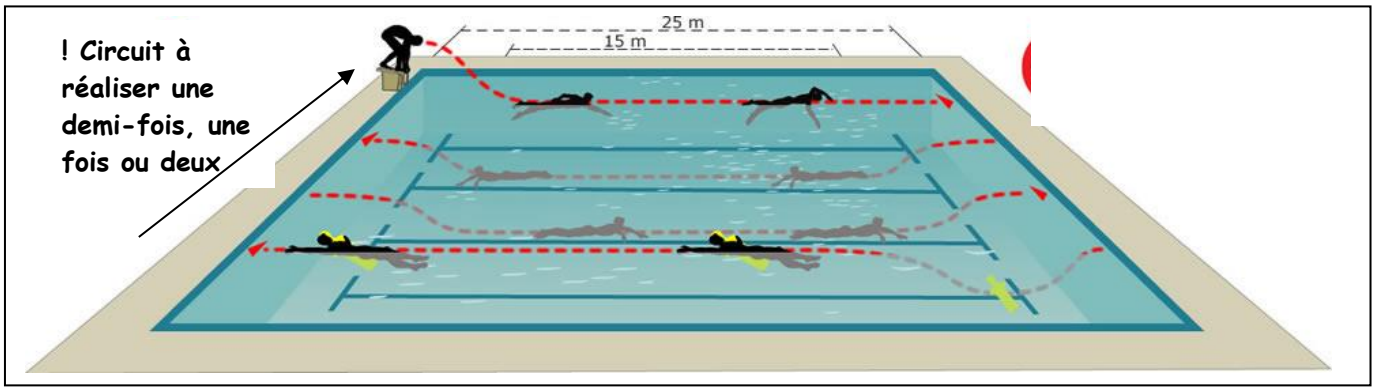
/ **Animation**
Possibilité d'inscrire des élèves en animation si le nombre de quatre participants n'est pas atteint ou en cas d'absence de mixité dans l'équipe.
Les élèves inscrits en animation ne peuvent prétendre à une qualification au championnat régional (relai mixte uniquement).

Déroulement plus précis de la journée :

- **10h00 :** Accueil des établissements sur l'air d'arrivée à côté de la piscine.
- **Vérification** des inscriptions, des licences et des brevets natation de 25m.
- **Dépôt des VTT dans le parc**. Il est interdit de circuler à VTT en dehors de la compétition.
- **10h30** : Briefing
- Reconnaissance des parcours à pied.
- **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 catégories (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).

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 ou un garçon minimum).

- **14h30 :** Arrivée estimée du dernier triathlète.
- **15h :** remise des récompenses.

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.

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

- Les licences et les brevets natation de 25m **[R]**
- Une tente ou un abris 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 (ou porte-dossard) pour le dossard **[C]**
- Pique-nique + goûter **[R] +[C]**

PLAN

⇓ (voir ci-dessous)

Fédération Française de course d'Orientation

Etang de QUINTIN

Echelle 1/2500
Equidistance 5 m

QUINTIN

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

f.f.c.o

Course à pied
1 tour = 600m

Arrivée

VTT

Parc Vélo

Parking

Piscine

Zone de transition Natation-course à pied (pour se rendre au parc VTT)

Nord

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

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

80% 50% 20%

AIRXTREM
www.côtesdarmor.fr Côtes d'Armor le terrain de tous les sports
Conseil Général Côtes d'Armor
noname

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