

TRIATHLON QUINTIN

MERCREDI 30 avril 2025

Organisation : David Le Galliot (06-77-84-83-54) ou Mail : legalliot002@gmail.com (St Pierre, St Brieuc)
Didier Pennec (Notre Dame, Guingamp), Pauline Rouault (Jean 23, Quintin)

Engagements : A rentrer sur UGSELNET pour le vendredi 25 avril 2025 - 12h00.

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 14 mai 2025 à Pontivy (56).**

	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

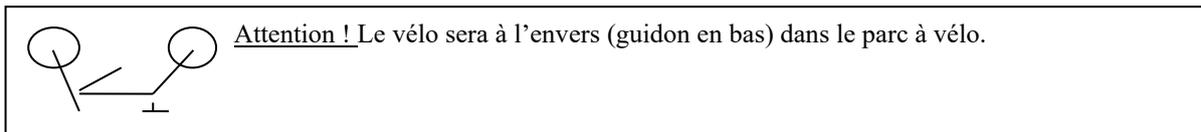
Déroulement, organisation : Enchaîner la natation, le VTT et la course à pied. Il s'agit d'une épreuve individuelle. Les quatre meilleurs temps (une fille ou un garçon minimum) par catégorie d'un même établissement seront additionnés pour constituer une équipe (à la manière d'un relais mixte).

Distances proposées :

Catégories	Natation	VTT	CAP
Benjamin.e.s	50 : 1 V	1000 m (1 tour)	900 : 1 tours
Minimes + cadettes	100 : 1 W	2000 m (2 tours)	900 : 1 tours
Cadets et juniors	200 : 2 W	3000 m (3 tours)	1500 : 2 tours

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).



- **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.

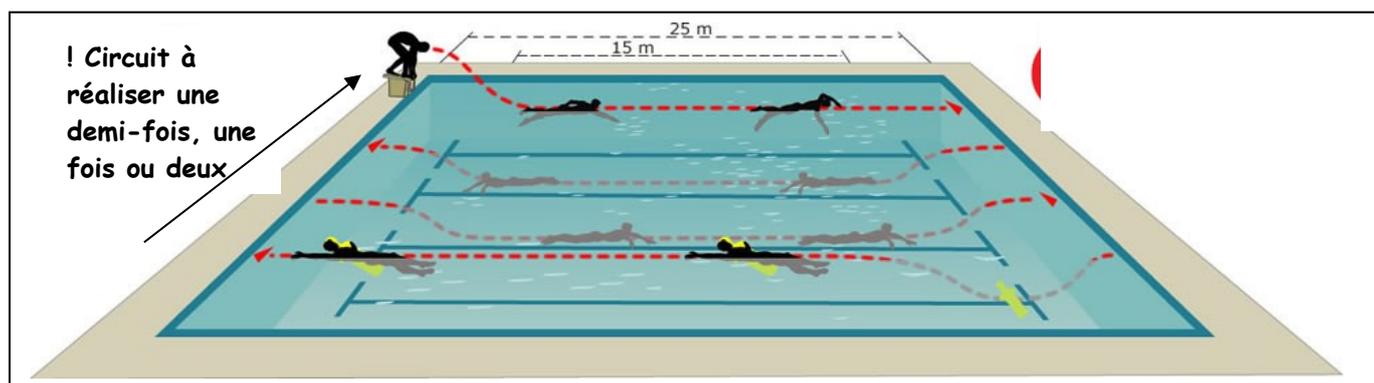
Les élèves inscrits en animation ne peuvent prétendre à une qualification au championnat régional (relai mixte uniquement).

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 B puis M puis C/J).

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).

- **14h45 :** Arrivée estimée du dernier triathlète.
- **15h30 :** 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 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 (ou porte-dossard) pour le dossard [C]
- Pique-nique + goûter [R] +[C]

PLAN

↓ (Voir ci-dessous)



