



TRIATHLON QUINTIN

MERCREDI 29 avril 2026



/ **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 des élèves** : A rentrer sur UGSELNET POUR LE LUNDI 27 AVRIL 2026 - 12h00

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

/ **Début de la compétition** : 10h30 premiers départs (Accueil à partir de 9h30 avec briefing par établissement)

/ **Fin de la compétition & remise des récompenses** : 15h00

/ **Quotas de qualification 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.

Le championnat régional aura lieu cette année le mercredi 6 mai 2025 à Liffré (35).

Un changement maximum est autorisé entre l'équipe du championnat départemental et celle du championnat régional.

	Benjamin.e.s	Minimes	Cadet.te.s et +
22	16 (= 4 équipes de 4)	20 (5 équipes)	24 (6 équipes)

/ **Distances proposées** :

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

/ **Engagement et organisation de l'épreuve : Déroulement, organisation** :

- Deux compétitions sont ouvertes lors de cette rencontre UGSEL
 - o Les équipes de 4 élèves sont à inscrire dans la « rencontre nationale » et peuvent prétendre à une qualification au championnat régional ;
 - o En cas d'impossibilité de composer une équipe (moins de 4 élèves ou impossibilité de réaliser une équipe mixte), inscrire son ou ses élève(s) à « l'animation » proposée ce jour-là. Les élèves pourront être classés dans le classement individuel mais ne pourront pas prétendre à une qualification au championnat régional (seules les équipes qualifiées pourront être inscrites).
- Les équipes sont composées par le responsable de chaque établissement lors de l'inscription sur UGSELNET (pas de modification le jour de l'épreuve).
- Les quatre temps (une fille ou un garçon minimum par équipe) par catégorie d'un même établissement seront additionnés pour constituer le temps de l'équipe (à la manière d'un relais mixte).

/ **Matériel nécessaire** :

- Un maillot de bain (et non un short) + bonnet + lunettes. Les trifonctions PROPRES sont acceptées (et donc interdites lors du prologue).
- Un VTT avec freins en excellent état (les manettes de frein ne butent pas sur les poignées du guidon).

Les pédales plates sont obligatoires (les cales sont interdites sur les épreuves de triathlon UGSEL).

- Un 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.

/ Déroulement prologue (temps 1) :

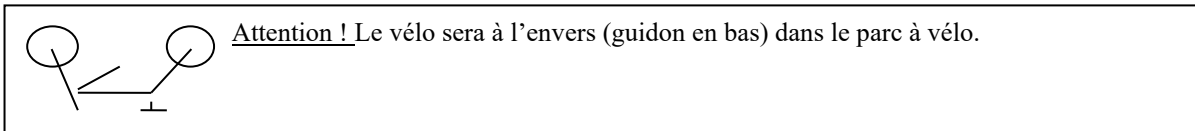
- Départ individuel échelonné avec prise de performance à l'arrivée (enchaînement VTT et CAP).

/ Déroulement triathlon complet (temps 2) :

- Il s'agit d'une épreuve individuelle où chaque élève va réaliser un triathlon complet : enchaîner la natation, le VTT et la course à pied.
- Le départ s'effectue dans l'eau en fonction des temps du prologue. Le plus rapide part en premier, les concurrents suivants partent en respectant l'écart de temps sur la première épreuve.
- Chaque concurrent devra porter un maillot établissement à la sortie de la piscine (obligatoire avant l'entrée dans le parc à vélo).
- Les dossards devront être visibles sur le torse (et non le ventre) lors des parties VTT et CAP.

/ 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

/ Jeunes officiels (JO) :

Un JO par équipe engagée, validé de niveau AS dans l'établissement (présenter la licence JO, créée sur Usport). Le JO est traditionnellement un triathlète qui arbitre dans une autre catégorie mais peut également être un élève non pratiquant sur cette compétition.

Dans le cas d'une qualification au championnat de France UGSEL et d'absence de JO validé au niveau territoire, une pénalité de temps sera attribuée à l'équipe (cf art 10.5 du championnat).

/ Classement :

Classement par catégorie en individuel à titre indicatif : BF / BG / MF / MG / CJF / CJG

Classement par catégorie en équipe avec récompenses : Benjamin.e / Minime / Cadet.te-Junior.

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

/ 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 (la course en équipe de 4 triathlètes mixte uniquement est qualificative pour le championnat régional).

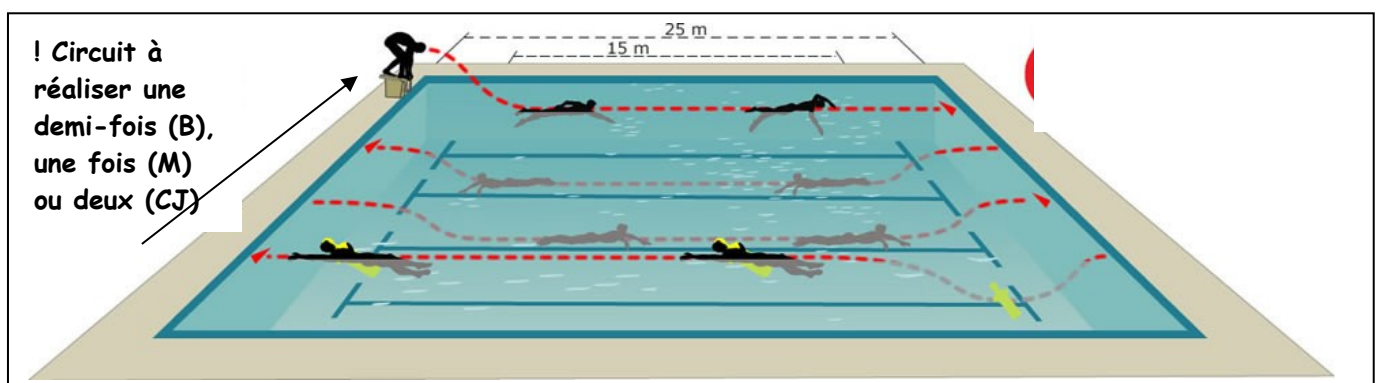
Déroulement plus précis de la journée :

- **9h30 : Accueil des établissements** sur l'aire d'arrivée à côté de la piscine & **vérification des inscriptions, des licences (concurrents et JO) et des brevets natation de 25m.**
- **9h30 : Remise des dossards à l'établissement**
 - Noter le numéro de dossard sur le bras gauche de chaque concurrent.
 - Briefing et échange avec les responsables des établissements. Les professeurs transmettent les informations aux concurrents de leur établissement.
- **9h30 : Dépôt des VTT dans le parc.** Il est interdit de circuler à VTT en dehors de la compétition.
 - Les vélos sont rangés à l'intérieur de l'aire de l'établissement ;
 - Ils sont placés à la verticale sur le guidon.
- Reconnaissance des parcours à pied.
- **10h30 : Prologue**
 - Benjamin.e.s et minimes : 1 tour de VTT et 1 tour de CAP
 - Cadet.tes et junior : 2 tours de VTT et 1 tour de CAP
 - Départ échelonné des concurrents sur le prologue en suivant l'ordre des dossards des concurrents (horaires transmis à l'accueil des concurrents dans l'ordre Benjamin.e.s - Minimes - Cadet.te.s/Juniors)
- **A partir de 11h30 :** Accès à la zone de transition située à la sortie de la piscine pour y déposer sa tenue de VTT : maillot établissement, dossard, chaussures.
(Si une tenue de course à pied est nécessaire, la déposer au préalable près du vélo dans le parc VTT).
Vestiaires collectifs ouverts pour se changer avant la douche savonnée obligatoire en maillot de bain ou trifonction (+bonnet/lunettes) ;
- Placement dans l'ordre de départ sur le bord de l'eau (pas d'échauffement dans l'eau possible)
- **12h :** Départs échelonné en fonction des catégories et des temps du prologues (une main en contact avec le mur) dans l'ordre suivant :
 - Par catégorie (Benjamin.e puis Minime, puis Cadet.te/Junior) ;
 - Les concurrents sont placés avant le départ par le jury suivant leurs temps sur le prologue.
 - Le 1^{er} à franchir la ligne d'arrivée du triathlon est le vainqueur de l'épreuve.
 - Le temps sera décompté à partir du 1^{er} de chaque catégorie (B - M - CJ).

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...



Sortie de piscine et parc à vélo :

- Le dossard doit être visible sur le torse à partir de la 1^{ère} entrée dans le parc, puis pendant toute l'épreuve (VTT ou CAP) ;
- Manier son VTT uniquement avec son casque et sa jugulaire fermée ;
- Se déplacer à côté de son vélo dans le parc (interdit de monter dessus dans cet espace).

VTT :

- Le parcours est signalé par des piques et de la rubalise majoritairement.
- Signaler à un concurrent que l'on va le doubler en indiquant le côté de dépassement.

- Conserver sa ligne si un concurrent souhaite nous doubler (c'est au concurrent de s'écarter et doubler uniquement si l'espace le permet).

CAP :

- Le parcours est signalé par des plots de couleurs majoritairement.
- Conserver son dossard devant et respecter le parcours (ne pas couper le circuit, contourner les plots si besoin).

Arrivée :

- Entre les flammes UGSEL (veiller à ne pas rester dans l'aire d'arrivée une fois la ligne franchie pour ne pas gêner la visibilité des juges sur les arrivées suivantes).
- **14h45** : 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 réaliser la partie VTT du triathlon ;
- . 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 UGSEL et les brevets natation de 25m **[R]**
- Une tente ou un abri en cas de pluie ou de forte chaleur **[R]**
- **Maillot de bain** ou trifonction (et non un short) + **bonnet** + **lunettes** **[C]**
- Un **VTT à pédales plates** avec freins en excellent état sans buter sur les poignées **[C]**
- **Casque** avec jugulaire réglée (obligatoire) **[C]**
- **Running** (pour le VTT & la CAP) **[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 & eau + goûter **[R] + [C]**



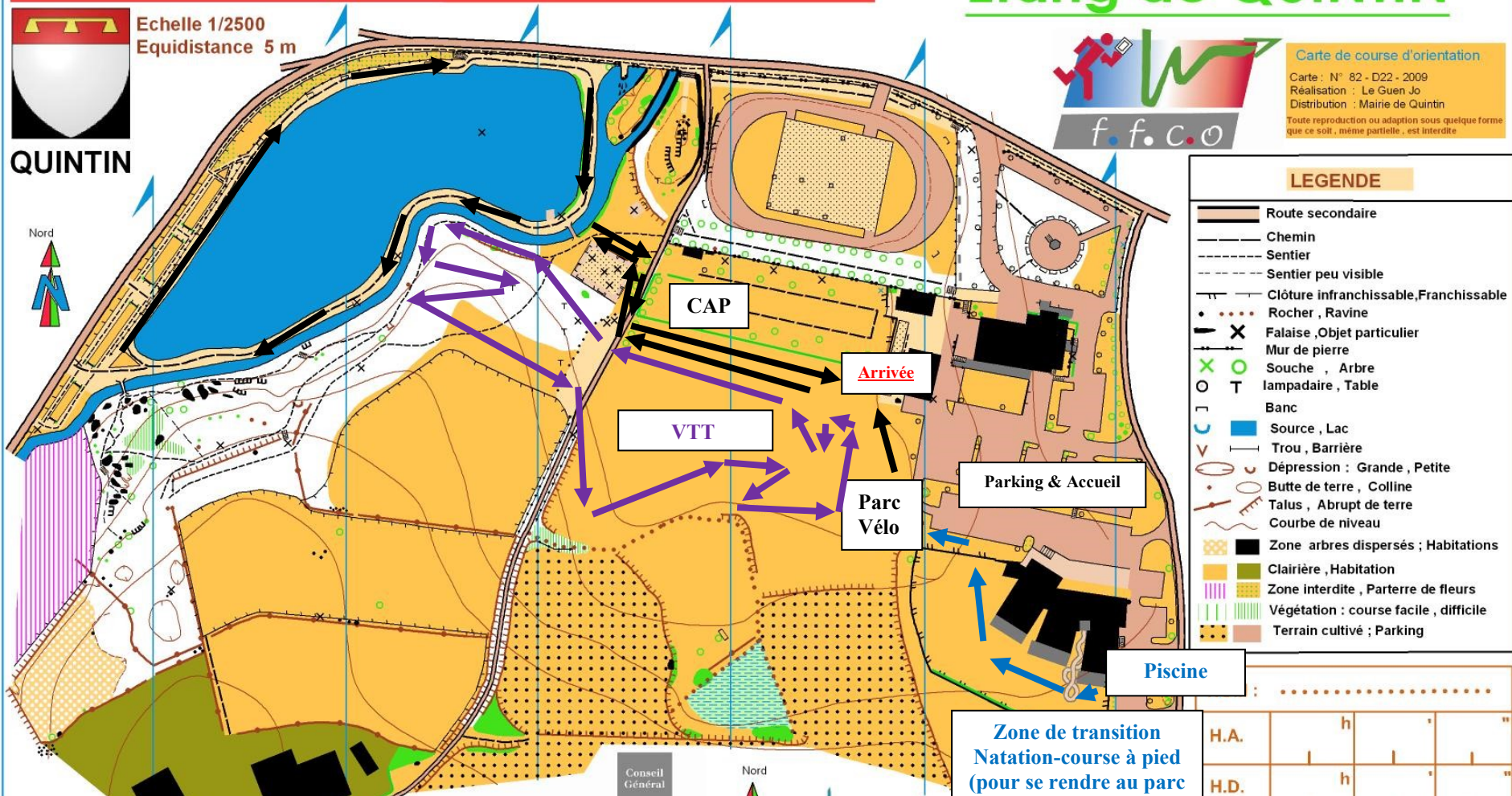
Echelle 1/2500
Equidistance 5 m

QUINTIN



Carte de course d'orientation

Carte : N° 82 - D22 - 2009
Réalisation : Le Guen Jo
Distribution : Mairie de Quintin
Toute reproduction ou 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

H.A.	h	'	''
H.D.	h	'	''

Conseil Général Nord