

## TRIATHLON : 27 AVRIL 2022

### 1- Organisation

- Lieu : Complexe sportif de la Soudinière – Saint Gilles Croix de Vie
- Accueil : à 10H30
- Contact : Vincent PAYRAUDEAU - 06 24 82 07 72
- Parking : Le long de la rue de la Rabalette
- Athlète : Equipe de 4 (dont au moins une fille)
- Dossard : Chaque établissement doit prévoir par équipe engagée 4 chasubles (1 rouge, 1 jaune, 1 bleu, 1 vert) afin d'identifier la place de l'élève dans le relais durant la course et ainsi faciliter le rôle des aiguilleurs.
  - **Relayeur 1** : dossard fixé sur la chasuble rouge
  - **Relayeur 2** : dossard fixé sur la chasuble jaune
  - **Relayeur 3** : dossard fixé sur la chasuble bleue
  - **Relayeur 4** : dossard fixé sur la chasuble verte



**Chacun doit prévoir absolument ses épingles et une pochette plastique par dossard.**

- Pique-nique : le pique-nique devra être pris avant 12h30 dans le stade afin de pouvoir débiter les épreuves à temps. Nous rappelons aux accompagnateurs l'importance de veiller au respect des lieux et d'utiliser les poubelles mises à disposition sur le site.
- Parcours : chaque membre de l'équipe aura à effectuer un triathlon complet en enchaînant la natation, le vélo et la course à pied.
  - Natation en eau libre : Départ du ponton, arrivée à la cale (cf plans de fin de circulaire)
  - Vélo : autour du plan d'eau (Type VTT obligatoire à apporter par l'établissement)
  - Course à pied : autour du city stade
- Catégories et distances :

Catégories	Quotas	Natation	Vélo	Course à pied
BF/BG	Libre	50 m	900 m (1 boucle)	500 m (1 tour)
MF/MG	Libre	100 m	1800 m (2 boucles)	1000 m (2 tours)
CJ	Libre	150 m	2700 m (3 boucles)	1500 m (3 tours)

- Tenue : chaque accompagnateur s'assure que les élèves portent les tenues correctes et adéquates du début à la fin de l'épreuve.
- Récompense : les trois premières équipes de chaque catégorie seront récompensées.

**ÉDUQUER... TOUT UN SPORT !**

- **Briefing d'avant course :** au niveau du parc à vélo. Se fait 15 minutes avant le départ, toute équipe ou membre ne se présentant pas à temps ne sera pas classée. Le briefing consistera en un exposé d'avant course rappelant le déroulement de l'épreuve, son règlement et les points de vigilance à respecter.

**ATTENTION !!! Le déroulement de l'après-midi pourra subir des modifications compte tenu du nombre d'équipes inscrites sur les épreuves.**

## **2- Equipements**

- **NATATION :**
  - ✓ Bonnet et lunettes obligatoires
  - ✓ Combinaison de nage conseillée : Tri fonction ou ensemble maillot/short de bain + lycra de corps possibles.

**Il n'est pas envisageable de nager torse nu à la date du 27 avril (même s'il fait beau, l'eau sera froide).**

- **VELO :**
  - ✓ VTT (un pour l'équipe)
  - ✓ Casque obligatoire
  - ✓ Chasuble de couleur (correspondant au numéro de l'athlète dans le relais) avec dossard accroché
- **COURSE A PIED :**
  - ✓ Chaussures
  - ✓ Chaussettes non obligatoires
  - ✓ Les élèves conservent la chasuble enfilée avant le départ à vélo

## **3- Le Parc à Vélos**

- **Les éléments à y déposer :**
  - ✓ 1 vélo (VTT) par équipe
  - ✓ 1 casque
  - ✓ Un maillot pour mettre sous la chasuble
  - ✓ Son chasuble avec dossard
  - ✓ Sa paire de chaussure
- **Règlement :**
  - ✓ Transition 1 :
    - Mettre le casque (jugulaire attachée) avant de toucher le vélo
    - Sortir du parc en courant à côté du vélo, monter dessus avec la ligne de sortie
  - ✓ Transition 2 :
    - Descendre du vélo avant l'entrée du parc
    - Immobiliser le vélo avant de retirer son casque



#### 4 - ENGAGEMENTS : Inscriptions en ligne sur U-SPORT

**Limite engagements vendredi 8 avril 2022 à 17h**

- 1 - Vous vous connectez sur Ugsel Net avec votre identifiant et votre mot de passe
- 2 - Vous allez dans U Sports
- 3 - Vous cliquez sur le sport souhaité : Ici **Triathlon**
- 4 - Vous descendez sur **2021/2022 Triathlon Rencontre Nationale**
- 5 - Ensuite vous cliquez sur le déroulement championnat et **vous allez en face du Comité UGSEL Vendée**
- 6 - Vous allez sur « **inscrire une équipe** »
- 7 - Vous êtes dirigés sur la liste de tous vos élèves, vous cochez les élèves devant participer à la compétition
- 8 - Vous cliquez sur action et inscrire
- 9 - Une fenêtre s'ouvre et vous n'avez plus qu'à cocher  **rencontre**
- 10 - Lors de votre validation un flash vert apparait très succinctement
- 11 - Vérifier que vos élèves sont bien inscrits : vous retournez sur Ugselnet - USport et sur "Liste des inscrits en compétition", vous choisissez sous le menu championnat la compétition « 2021/2022 Triathlon Rencontre nationale » Vous descendez sur Championnat UGSEL Vendée puis "Filtrer" et là tous vos élèves inscrits apparaissent.

#### 5- Précisions organisationnelles

Horaires	Informations
<b>11h30</b>	Accueil et vérification des inscriptions
<b>11h45</b>	Briefing Équipe enseignante et placement sur les postes parcours.
<b>11h30 à 12h15</b>	Reconnaissance des parcours et Pique-nique.
<b>12h30</b>	Briefing Triathlon BF/BG Ouverture du parc à vélos pour le triathlon BF/BG et reconnaissance du parcours.
<b>12h45</b>	<b>Départ triathlon BF/BG</b>
<b>13h20</b>	Fin prévisionnelle de la course <b>BF/BG</b> . Ouverture parc à vélos pour les <b>MF/MG</b> lorsque la dernière équipe <b>BF/BG</b> a terminé et reconnaissance du parcours.
<b>13h30</b>	Fermeture parc de transition et briefing MF/MG et positionnement sur la ligne de départ.
<b>13h45</b>	<b>Départ triathlon MF/MG</b>
<b>14h30</b>	Fin prévisionnelle de la course <b>MF/MG</b> . Ouverture parc à vélos pour les <b>CJ</b> lorsque la dernière équipe <b>MF/MG</b> a terminé et reconnaissance du parcours
<b>15h00</b>	<b>Départ triathlon CJ</b>
<b>15h50</b>	Fin prévisionnelle de la course <b>CJ</b>
<b>16h00</b>	Podiums et remise de récompenses et fin du rendez-vous.

### Légende des circuits :

Course à pied	Natation	Vélo	Zone de transmission



**Benjamins – Benjamines** : Natation 50 m – Vélo 900 m – Course 500 m



**Minimes** : Natation 100 m – Vélo 1800 m (2 tours) – Course 1000 m (2 tours)



**Cadets – Juniors** : Natation 150 m – Vélo 2700 m (3 tours) – Course 1500 m (3 tours)