

TRIATHLON : Mercredi 17 avril 2024

1- Organisation



- Lieu : Centre aquatique du Pays des Achards – Rue de Bibrou – La Mothe Achard
- Accueil : 10h45
- Parking : centre aquatique
- Contact : Vincent PAYRAUDEAU 0624820772
- Athlètes : Equipe de 4 mixte (**au moins une fille**). Une compensation de temps est attribuée par équipière
- Dossard : A accrocher devant. **Prévoir 4 chasubles par équipe engagée 4 chasubles (1 rouge, 1 jaune, 1 bleu, 1 vert) et les épingles pour les 4 dossards.** Le numéro de dossard sera à noter au marqueur sur le mollet droit
 - 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 vert**
- 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 piscine : **le créneau à notre disposition est de 12h à 14h, il est impératif d'être présent à l'heure pour le bon déroulement de la compétition**
 - Vélo & Course à pied : piste cyclable (sable ou bitume) légèrement vallonnée
- Catégories et distances :

Catégories	Quotas	Natation	Vélo	Course à pied
BF/BG	Libre	50 m	1000 m (1 boucle)	500 m
MF/MG	Libre	100 m	1900 m (2 boucles)	1000 m
CJ	Libre	150 m	2800 m (3 boucles)	1600 m

- Récompenses : les trois premières équipes de chaque catégorie seront récompensées.

ÉDUCUER... TOUT UN SPORT !

2- Equipements

- **NATATION** : Bonnet et lunettes obligatoires. Maillot de bain obligatoire (pas de tri fonction)
- **VELO** :
 - ✓ VTT : un pour l'équipe
En cas de grande différence de taille entre triathlètes, merci de prévenir l'organisation avant d'amener un deuxième VTT
 - ✓ Casque obligatoire : un par coureur
 - ✓ Chaussures
 - ✓ Short de sport
 - ✓ Tee shirt + chasuble de couleur avec dossard accroché

3- Zones de transition

• L'esplanade à la sortie du centre aquatique

Les éléments à y déposer juste avant d'entrer dans le centre aquatique : 1 cabas par coureur avec : Short / Tee shirt / Chasubles avec dossard / Chaussures

- ✓ Transition 1 : Esplanade
 - S'habiller
 - Mettre ses chaussures (lacets faits obligatoire)

• Le parc à vélos

Les éléments à y déposer : 1 vélo (VTT) par équipe et les casques uniquement

- ✓ Transition 1 : Parc à vélos
 - Mettre le casque (jugulaire attachée)
 - Prendre le vélo
 - Sortir du parc en courant à côté du vélo, monter dessus après le pont
- ✓ Transition 2 : Parc à vélos
 - Descendre du vélo avant l'entrée du parc
 - Immobiliser le vélo
 - Détacher son casque et le poser délicatement

4- Engagements : Inscriptions en ligne sur U-SPORT

Limite engagements mercredi 10 avril 2024

- 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 **2023/2024 Triathlon**
- 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 **épreuves enchaînées**

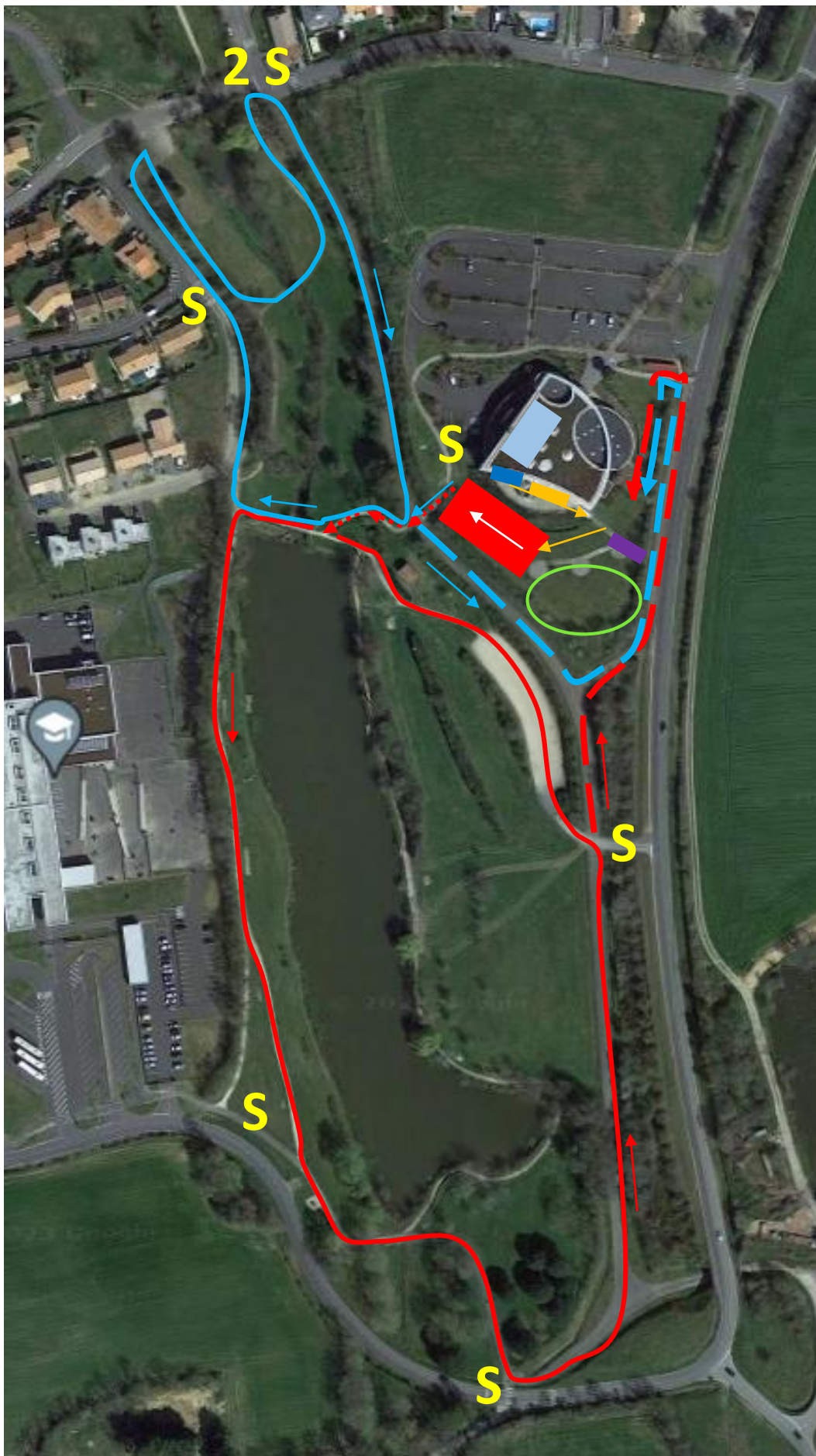
10 - Lors de votre validation un flash vert apparait très succinctement

11 - *Il est maintenant possible de vérifier tout de suite les inscrits, en cliquant en haut à droite sur l'onglet « liste des équipes »*

5- Horaires

Horaires	Informations
10h45	Accueil et Pointage
Jusqu'à 11h40	Repérage des parcours, dépose des vélos et pique-nique élèves
11h30	Briefing enseignants
11h40	Briefing élèves puis fermeture du parc à vélos
12h05	Départ Triathlon Lycées
12h45	Départ Triathlon MF/MG
13h05 – 13h35	<i>Arrivée des équipes lycées</i>
13h15	Départ Triathlon BF/BG
13h35 – 13h45	<i>Arrivée des équipes minimes</i>
13h45 – 13h55	<i>Arrivée des équipes benjamines</i>
14h	Fin des courses et débalisage
14h30	Podiums et goûters
14h45	Départ





1/ Piscine : Entrée dans l'eau à 1m20 (sans plongeon)

- Benjamins : 50m
- Minimes : 100m
- Lycées : 150m

2/ Sac cabas (1 par équipe) avec chaussures, short, tee shirt, dossard : le nageur s'équipe après la nage, le relayeur suivant dépose ses affaires avant d'entrer dans le centre aquatique

3/ Parc à vélo : 1 vélo par équipe + 1casque par triathlète

4/ Parcours vélo

---> : Déplacement en course vélo en main

- Benjamins : 1 tour (990m)
- Minimes : 2 tours (1890m)
- Lycées : 3 tours (2790m)

—> Retour vers le Parc à vélo

5/ Traversée du parc à vélo, dépose vélo + départ course

6/ Parcours Course à pied

- Benjamins : 1 aller-retour sur la piste cyclable (500m)
- Minimes : 1 tour (960m)
- Lycées : 2 tours (1600m)

—> Retour vers la zone de relais ou l'arrivée

7/ Zone de relais pour l'équipier suivant (3 premiers relayeurs) : le coureur finit sa course en tapant dans la main du relayeur suivant à travers la vitre, puis se dirige immédiatement vers la zone spectateurs

8/ Arrivée (dernier relayeur) : franchit la ligne d'arrivée

Zone spectateurs, athlètes en attente

POSTE DE SECOURS

S : 7 signaleurs