

TRIATHLON : Mercredi 8 avril 2026

1- Organisation

- Lieu : Centre aquatique du Pays des Achards – Rue de Bibrou – La Mothe Achard
- Accueil : 10h45
- Contact : Vincent PAYRAUDEAU 0624820772
- Parking : Centre aquatique
- Athlète : Equipe de 4 mixte (**au moins une fille**). Une compensation de temps est attribuée par équipière supplémentaire.

	<i>Benjamine</i>	<i>Minime</i>	<i>Cadette / Junior</i>
2 équipières	45s	1'30	2'15
3 équipières	1'30	3'00	4'30

- Dossard : Derrière en VTT, devant en course à pied (tourner la chasuble à la transition 2)
Prévoir 4 chasubles par équipe engagée (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 gauche par les bénévoles au départ de la natation.
- Relayer 1 : dossard fixé sur la **chasuble rouge**
- Relayer 2 : dossard fixé sur la **chasuble jaune**
- Relayer 3 : dossard fixé sur la **chasuble bleue**
- Relayer 4 : dossard fixé sur la **chasuble verte**
- 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	CAP
BF/BG	Libre	50 m	990m (1 boucle)	500 m
MF/MG	Libre	100 m	1890m (2 tours)	960 m
CJ	Libre	200 m	2790m (3 tours)	1610 m

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

Le triathlon régional se déroulera sur le même site le mercredi 13 mai

ÉDUIQUER... TOUT UN SPORT !

2- Horaires

	Informations
10h45	Accueil et Pointage
Jusqu'à 11h40	Repérage des parcours, dépose des vélos Minimes et Lycées et pique-nique élèves
11h30	Briefing enseignants
11h40	Fermeture du parc à vélo Minimes et Lycées
11h40	Briefing élèves
12h05	Départ Triathlon Lycées
12h10	Départ Triathlon MF/MG
12h55 – 13h10	Arrivée des équipes minimes
13h05 – 13h35	Arrivée des équipes lycées
13h10	Ouverture du parc à vélo Benjamins
13h20	Départ Triathlon BF/BG
13h45 – 13h55	Arrivée des équipes benjamines
14h	Fin des courses et débalisage
14h30	Podiums et goûters
14h45	Départ

3- Equipements

- **NATATION** : Bonnet et lunettes obligatoires. Maillot de bain obligatoire (pas de trifonction)
- **VELO + COURSE A PIED** :
 - ✓ 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 : chaque coureur doit porter un casque sur la partie vélo
 - ✓ Chaussures
 - ✓ Short de sport (tee shirt non obligatoire)
 - ✓ Chasuble de couleur avec dossard accroché

4- Zones de transition

- L'esplanade à la sortie du centre aquatique

Pour chaque triathlète, les éléments à y déposer avant d'entrer dans le centre aquatique sont : **Short / Chasubles avec dossard / Chaussures**

- ✓ Transition 1 Esplanade
 - S'habiller avec le dossard DERRIERE
 - Mettre ses chaussures (lacets faits obligatoire)
 - Déposer toutes les affaires de natation dans son emplacement

- 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 juste avant 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
 - Tourner le dossard pour le mettre DEVANT

Après avoir transmis le relais au triathlète suivant : chaque triathlète récupère toutes ses affaires avant de quitter l'esplanade.

Dès que le 4^{ème} triathlète minimes et lycée a terminé la partie vélo, un membre de l'équipe récupère le vélo et les casques.

5- ENGAGEMENTS : Inscriptions en ligne sur USPORT

Limite engagements mercredi 1^{er} avril 2026

- 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 **2025/2026 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 une équipe directement
- 9 - Une fenêtre s'ouvre et vous pouvez aller directement vérifier la liste des inscrits

6- ZOOM sur les zones de transitions



Accueil



Piscine



L'ESPLANADE : Habits transition 1



Parc à vélo : T1 + T2



Trajet + Zone de relais



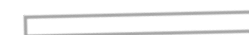
Arrivée



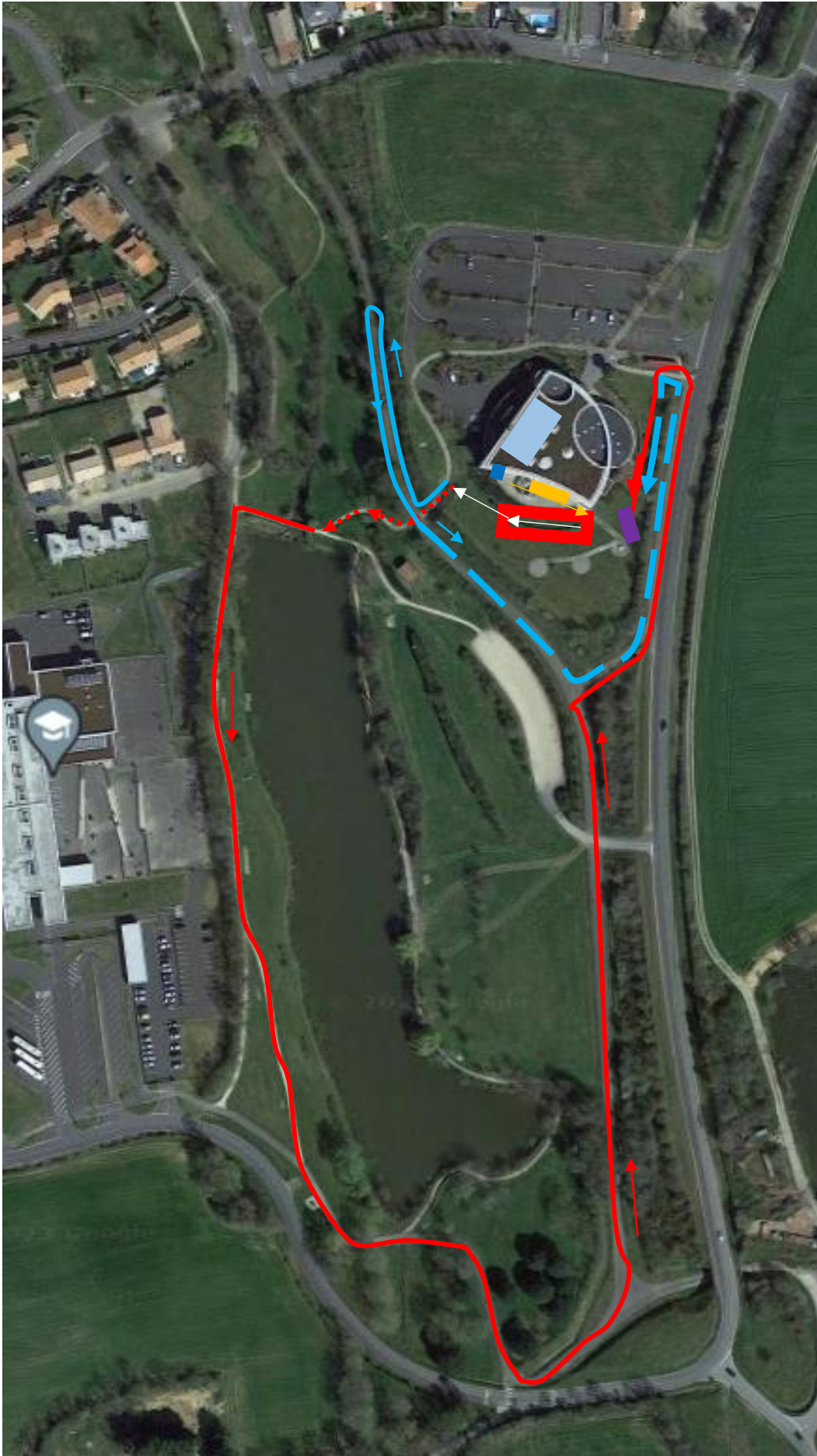
Vestiaires



Emplacements équipes



Parcours BENJAMINS



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

- Benjamins : 50m

2/ Un emplacement par équipe avec chaussures, short, chasuble et dossard : le nageur s'équipe après la nage

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

4/ Parcours vélo

---> : Déplacement en course vélo en main

- Benjamins : 1 boucle (990m) – pas de marquage



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

6/ Parcours Course à pied

- Benjamins : 1 aller-retour sur la piste cyclable (500m) – pas de marquage

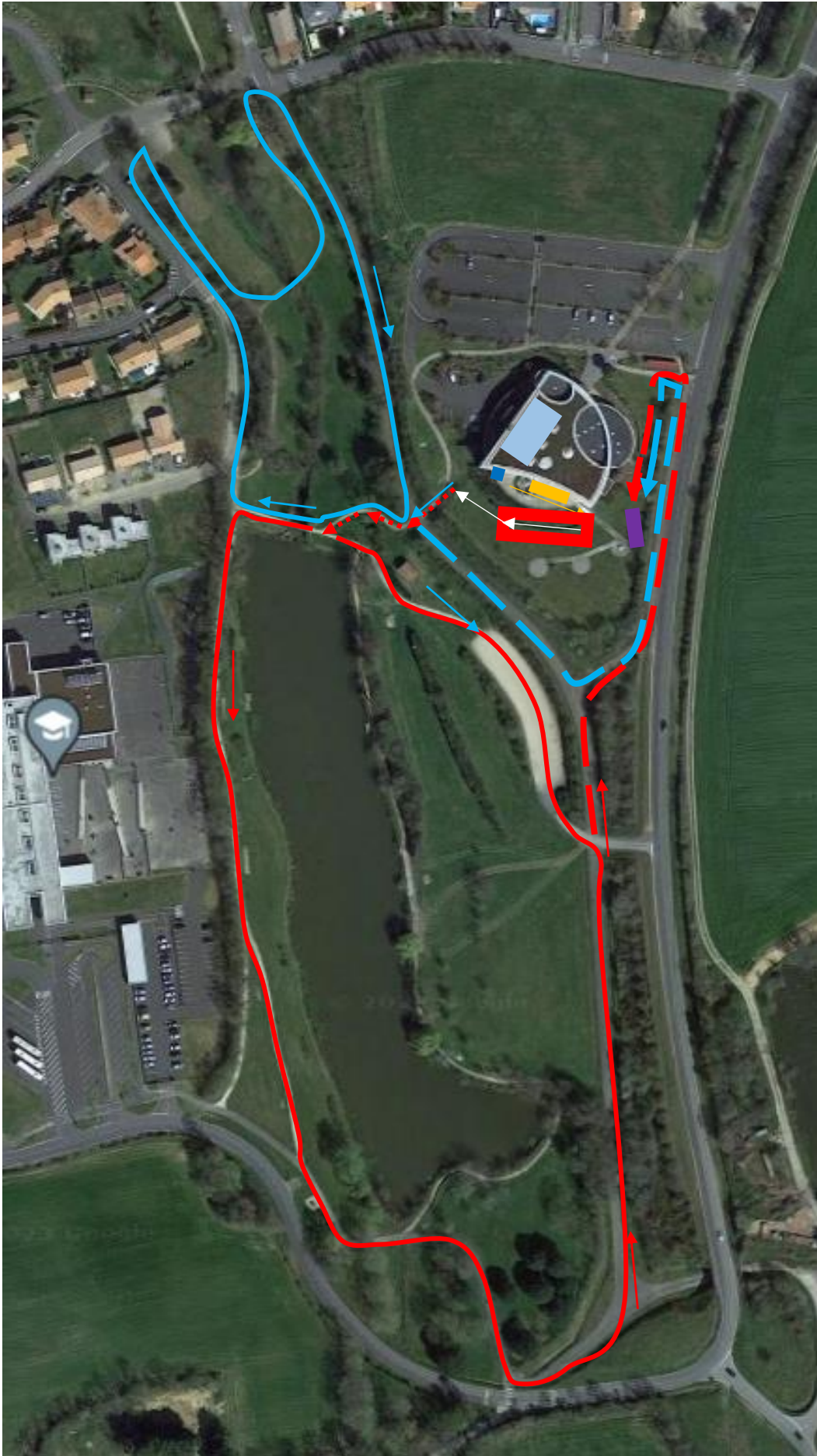


Retour vers la zone de relais ou l'arrivée

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

Parcours MINIMES et LYCEES



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

- Minimales : 100m
- Lycées : 200m

2/ Un emplacement par équipe avec chaussures, short, chasuble et dossard : *le nageur s'équipe après la nage*

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

4/ Parcours vélo

 : Déplacement en course
vélo en main

- Minimés : 2 tours (1890m)
- = 1 trait
- Lycées : 3 tours (2790m) =
- 2 traits

Retour vers le Parc à vélo

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

6/ Parcours Course à pied

- Minimales : 1 tour (960m)
- pas de marquage
- Lycées : 2 tours (1610m) = 2 traits

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