

TRIATHLON SCOLAIRE DEPARTEMENTAL

Mercredi 5 avril 2023 à PIRIAC SUR MER





Inscriptions : Obligatoires sur USPORT jusqu'au 30 mars

Description organisation : Appréhender la spécificité de l'enchaînement natation, vélo, course à pied. Le passage de la position allongée à la position debout.

LIEU : PIRIAC SUR MER – CENTRE AQUATIQUE DU PAYS BLANC et CAMPING DU RAZAY

Accueil : A 8h30

Contact : **François GUILLOU** – enseignant St Jean Baptiste Guérande – mail : francois.guillou@sjb-lamennais.net

Stéphane COCANDEAU – Externat des Enfants Nantais/ **Nantes** (0650908386) / Alexandre Tribondeau – Sacré Cœur/ **Ste Pazanne** (0631742557)

PARKING : OUI un pour les bus à l'entrée du parking à l'arrière du centre aquatique et un pour les VL à l'avant et sinon sur le camping du RAZAY (voir plan ci-après)

Déroulement de la journée :

***Accueil des établissements dès 8h15**

***Briefing enseignants et répartition des postes du parcours à 9h et remise des fiches de postes expliquant le rôle à tenir selon les courses.**

***Briefing des élèves par les enseignants responsables et découverte des parcours de 9h20 à 9h40**

***Pique-Nique** : le pique-nique devra être pris selon les courses 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.

***TRIATHLON** : chaque membre de l'équipe aura à effectuer un triathlon complet en enchaînant la natation, le vélo et la course à pied.

- Natation, de 2 à 6 longueurs selon la catégorie (BG/BF = 50m en max 1' ; MG/MF = 100m ; CJ = 150m)
- Vélo 1, 2 ou 3 boucles BLEUES.
- Course à pied 1, 2 ou 3 boucles JAUNES.

ATTENTION !!! Nous n'avons le centre aquatique qu'entre 9h30 et 14h à 14h30 réouverture au public

DONC dès 14h le bassin doit être libre et les moquettes à l'intérieur enlevées et mises dehors pour nettoyage ...

Chaque équipe doit prévoir :

- Un lot de 4 chasubles 1 rouge, 1 jaune, 1 bleu et 1 vert pour les relayeurs 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**
- Ses épingles et une pochette plastique par dossard ou une ceinture porte dossard par participant
- Un VTT
- Un casque au moins pour 4
- Une gourde par participant
- Un bonnet de bain

L'UGSEL 44 se charge de préparer les dossards. Attribuez un n° d'équipe si plusieurs équipes engagées.

EQUIPEMENT :

NATATION : le bonnet est obligatoire avec couleur concernée les lunettes sont conseillées. **Shorts et caleçons interdits (règlement des piscines à appliquer)**

VELO : Il est conseillé d'utiliser son propre matériel (1 vélo par équipe). L'organisateur ne fournira pas de vélo.

Le port du casque étant obligatoire, il est impératif d'en prévoir 1 minimum par équipe (pas de prêt sur place)

Le dossard doit être visible dès la montée sur le vélo (accroché **devant la chasuble de la couleur correspondante au numéro de l'élève dans le relais**)

COURSE A PIED : pensez à vos chaussures de running (chaussettes non obligatoires)

A prévoir dans l'aire de transition (et identifier l'endroit) : la chasuble de la couleur correspondante au numéro de l'élève dans le relais, short ou cycliste, chaussures de course à pied, casque.

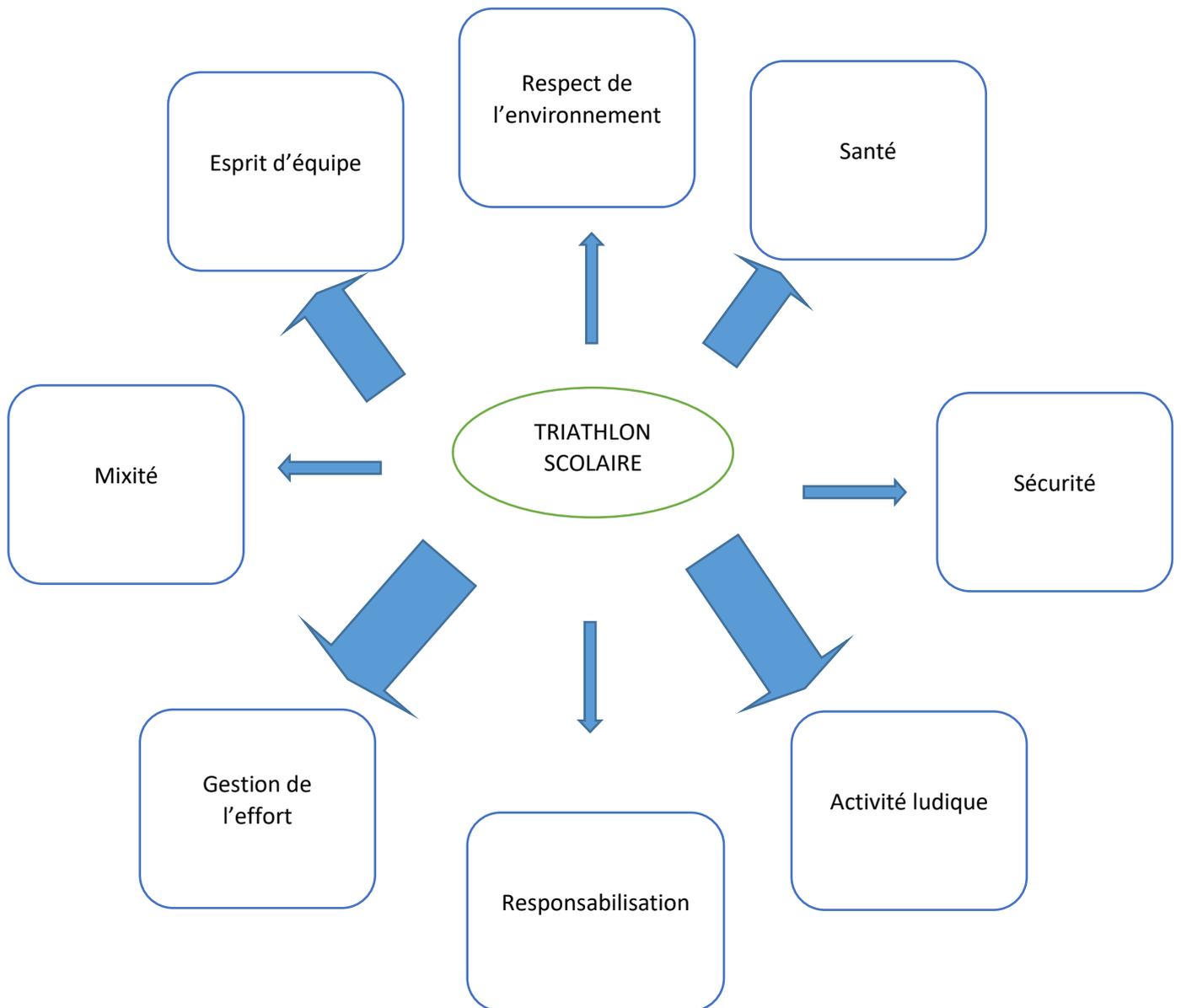
TENUE : chaque accompagnateur s'assure que les élèves portent les tenues correctes et adéquates du début à la fin de l'épreuve.

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

Aire d'appel et de briefing d'avant course : Située au niveau de la sortie de la piscine 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.

Propreté : Il est demandé à chacun de respecter le site et les locaux mis à disposition. Merci par avance aux accompagnateurs de veiller au respect des lieux.

Les principes organisateurs de l'évènement



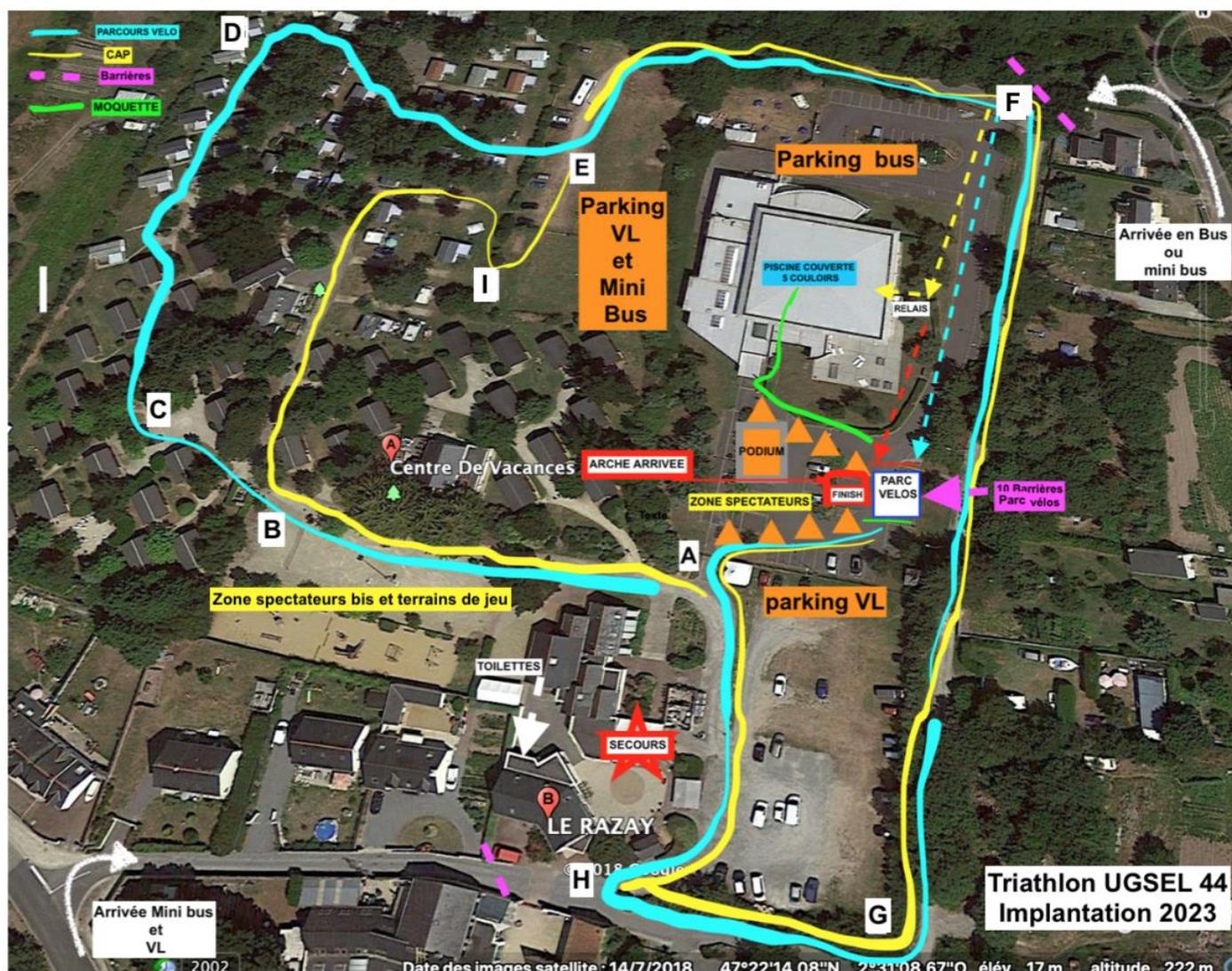
Précisions organisationnelles

<u>Horaires</u>	<u>Informations</u>	<u>Divers</u>
<u>A 8h30</u>	Accueil et vérification des inscriptions	Équipes de quatre coureurs (au moins une fille par équipe), départ sous forme de vague sur la partie natation.
<u>9h00</u>	Briefing Équipe enseignante et placement sur les postes parcours.	
<u>9h20</u> <u>9h40</u>	Reconnaissance des parcours et Pique-nique.	
<u>10h</u>	Briefing Triathlon BF/BG Et Ouverture du parc de transition pour le triathlon BF/BG pour réglage des vélos et reconnaissance du parcours.	Informations sécurité en natation en vélo et en CAP, circulation et parc de transition.
<u>10h30</u>	Départ triathlon BF/BG	Cf. distances.
<u>11h30</u>	Fin prévisionnelle de la course BF/BG . Ouverture parc de transition pour les MF/MG lorsque la dernière équipe BF/BG a terminé et reconnaissance du parcours.	Équipes de quatre coureurs (au moins une fille par équipe), départ sous forme de vague sur la partie natation.
<u>11h45</u>	Fermeture parc de transition et briefing MF/MG et positionnement sur la ligne de départ.	
<u>12H00</u>	Départ triathlon MF/MG	Cf. distances
<u>13H00</u>	Fin prévisionnelle de la course MF/MG . Ouverture parc de transition pour les CJ lorsque la dernière équipe MF/MG a terminé et reconnaissance du parcours	Équipes de quatre coureurs (au moins une fille par équipe), départ sous forme de vague sur la partie natation.
<u>14H00</u>	Départ triathlon CJ .	Cf. distances
<u>15H00</u>	Fin prévisionnelle de la course CJ	Équipes de quatre coureurs (au moins une fille par équipe), départ sous forme de vague sur la partie natation.
<u>15h30</u>	Podiums et remise de récompenses ET fin du rendez-vous.	Les 3 premières équipes de chaque catégorie seront récompensées.

Catégories et Quotas

<u>Catégories</u>	<u>Quotas</u>	<u>Natation</u>	<u>Vélo (Bleu)</u>	<u>CAP (jaune)</u>
BF/BG	80	50 m	600 m	475 m
MF/MG	80	100 m	1600 m	1165 m
CJ	80	150 m	2550m	1855m

Les Parcours CAP & Les Parcours Vélo



Le régional aura lieu à Montbert le 3 mai 2023

Une rencontre nationale se déroulera les 10 & 11 mai 2023 à Carentan (50)