



29 avril 2026
Sainte-Pazanne



CIRCULAIRE TRIATHLON UGSEL

Du 29 avril 2026

Généralités

Principe de l'épreuve ; appréhender la spécificité de l'enchaînement natation, vélo et course à pied.

Lieu : Sainte-Pazanne (44), Centre aquatique l'Aquaretz.

Parking : Le parking sous ombrières sera réservé pour la compétition afin d'y mettre les véhicules légers.

Le parking pour les bus sera 100m plus loin sur le parking de la salle des Fraiches.

Contacts :

- Baptiste CHAUVET – Sacré Cœur Ste Pazanne : 0689167517
baptiste.chauvet@collegesacrecoeur-pazanne.fr
- Stéphane COCANDEAU - Externat des Enfants Nantais Nantes
- Alexandre TRIBONDEAU - Sacré Cœur Ste Pazanne
- Fabienne PERRAIS – Sacré Cœur Ste Pazanne

Date Limite des inscriptions

Obligatoirement sur USPORT et impérativement avant le lundi 27 avril 2026 à 13h30.

IMPORTANT : tout élève non inscrit sur USPORT ne pourra participer à la compétition et ne pourra donc pas être qualifié pour la présente compétition et les suivantes.

Déroulement de la journée

9h : Accueil des établissements avec remise des enveloppes administratives, des plaques vélos, des riselans, des bonnets et dossards, avec vérification nominative des équipes.

ATTENTION une plaque VTT non rapportée sera facturée 20 euros à l'association sportive concernée !

IMPORTANT : Se présenter avec ses jeunes officiels munis des feuilles d'évaluations disponibles sur le site de l'UGSEL nationale. Ne pas oublier d'insérer la licence jeune officiel. La fiche sera remise à Stéphane Cocandea.

Le centre aquatique est privatisé jusqu'à 16h, d'où la nécessité de commencer dès 10h30.

Briefing enseignants : OBLIGATOIRE à 9h30 à l'entrée de la piscine. Remise des fiches descriptives de chaque poste ainsi que les rôles à tenir avec les numéros d'urgence le cas échéant.

Briefing pour tous les juges arbitres : OBLIGATOIRE à 9h30 au parc à vélo. **Chaque jeune devra venir avec son sifflet et ses cartons.**

Malus de temps attribué sans jeune officiel formé :

Benjamin	Minime	Cadet/Junior
+ 30s	+ 1min	+ 2min

PREVOIR 2 ADULTES PAR ETABLISSEMENT car chaque collège / lycée aura la responsabilité d'un point de passage sur le parcours qui sera déterminé à l'avance par l'équipe d'organisation.

Le rôle de juge parcours est simple, il s'agit d'orienter les élèves et d'éviter les accidents ainsi que d'éventuelles tricheries.

Spectateurs : les spectateurs ne peuvent pas accéder au centre aquatique, ils pourront se situer au niveau de la sortie de la piscine et du parc à vélo avec des restrictions de passage pour ne pas gêner la compétition.

Pas d'utilisation des VTT en dehors de la compétition et de la phase de reconnaissance des parcours. Tous les déplacements sur un VTT devront être réalisés casqués.

Toilettes : les toilettes côté vestiaires collectifs du centre aquatique seront accessibles en prenant le soin de ne pas salir (se déchausser avant de rentrer dans l'espace aquatique). Merci d'y accéder en restant discret afin de respecter le personnel qui y travaille. **Cet accès est un luxe, il peut être fermé en cas de mauvaises utilisations.**

Vestiaires : A partir de 9h30, les vestiaires collectifs du centre aquatique seront accessibles pour se changer. Les effets personnels de chaque équipe seront conservés dans la zone arrière du centre aquatique ou dans vos véhicules.

Pique-nique : il devra être pris selon les horaires des 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 (en veillant au tri des déchets).

Circulation et déplacements :

Tous les déplacements depuis le lieu de compétition jusqu'aux parkings seront sous la responsabilité des enseignants. La rue de Saint Exupéry est peu passante mais elle restera ouverte à la circulation (pas d'arrêté municipal).

TRIATHLON : chaque membre de l'équipe aura à effectuer un triathlon complet en enchainant la natation, le vélo et la course à pied selon le tableau ci-dessous

EN NATATION les départs sont par vague sans ligne d'eau et espacée des temps suivants Bassin de 25m chauffé avec 4 couloirs (non matérialisés) départ aux plots	
BENJAMINS 100m (2 boucles)	Toutes les 1'
MINIMES 200m (4 boucles)	Toutes les 2'
CADETS 300m (6 boucles)	Toutes les 3'

VELO & COURSE A PIED selon les catégories 1,2 ou 3 boucles à réaliser à bien faire comprendre aux jeunes.

MATERIEL ET EQUIPEMENT

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

Rappel Dossard : Derrière en VTT, devant en course à pied (chasuble à tourner, porte dossard autorisé).

Chaque équipe doit prévoir :

* Un lot de chasubles 1 rouge, 1 jaune, 1 bleue et 1 verte pour distinguer les relayeurs afin d'identifier la place de chacun dans le relais durant la course. Prévoir également des épingles ou ceintures porte dossard pour chaque compétiteur. Chaque équipe dispose d'un VTT et d'un casque.

Relayeur 1 : dossard fixé sur chasuble ROUGE

Relayeur 2 : dossard fixé sur chasuble JAUNE

Relayeur 3 : dossard fixé sur chasuble BLEUE

Relayeur 4 : dossard fixé sur chasuble VERTE

L'UGSEL 44 se charge de préparer les dossards. Si vous avez plusieurs équipes engagées, attribuez un numéro d'équipe sur USPORT.

NATATION : le bonnet est obligatoire, il sera fourni par l'organisation (même couleur que la place dans l'équipe). Les lunettes de bain sont conseillées. Le bonnet est à rendre à l'issue de la natation dans une caisse à la sortie du bassin.

Maillot de bain et trifonction autorisés dans le centre aquatique.

Comme en conditions réelles, aucune ligne d'eau ne sera tendue pour délimiter les couloirs de nage. Un système de boucle dans la piscine sera mis en place. Chaque nageur devra s'orienter pour nager et respecter la trajectoire à suivre.

VELO + COURSE A PIED :

*La plaque VTT sera récupérée à la sortie du parc à vélo à la fin de chaque course. Ne pas sortir tant qu'elle n'a pas été récupérée.

*Épingles et pochette plastiques par dossard ou une ceinture porte dossard par participant NB : Un seul dossard par personne positionné dans le dos (Cf Règlement National)

*Un VTT et un CASQUE. Port du casque OBLIGATOIRE. L'organisateur ne pourra fournir ni vélos ni casques.

*Un short ou un cycliste non obligatoire

*Une gourde par participant

*Chaussures de running (chaussettes facultatives)

IMPORTANT : Une zone d'environ 30m sur le retour vers le parc à vélo (single entre clôture et haie) sera signalisée comme interdite au dépassement pour des raisons de sécurité.

WHEEL STATION ou aire de dépannage sera matérialisée sur le parcours VTT. Un autre vélo dit « de rechange » peut y être en attente ainsi que du matériel de réparation MAIS une seule personne « jeune coach ou membre du relais est autorisé à porter assistance.

EN CAS DE PANNE deux possibilités :

- 1- Regagner l'air de transition sans opérer de demi-tour en poursuivant son chemin dans le sens de la course.
- 2- S'arrêter dans l'aire de dépannage et soit faire la réparation ou changer de vélo afin de continuer l'épreuve.

CHAMBRE D'APPEL

TOUTES LES ÉQUIPES y sont appelées 15' avant le départ pour fournir les bonnets et l'appel des premiers relayeurs. **Passage par la douche extérieure obligatoire avant d'accéder au bassin.**

RESPECT DES LIEUX

ATTENTION à la propreté et au respect du site. Des poubelles seront disponibles.

PROMOTION SPORT FEMININ

Afin d'établir un équilibre entre les équipes plus ou moins fournies en équipières, un bonus est accordé par équipière supplémentaire. Ce bonus est adapté en fonction des catégories et des contraintes du parcours.

	Benjamine	Minime	Cadette/junior
2 équipières	- 1min 30s	- 2min 15s	- 3min
3 équipières	- 3min	- 4min 30s	- 6min

SURCLASSEMENT

Celui-ci est autorisé dans la limite d'une année. L'autorisation est soumise à un certificat médical que l'enseignant devra présenter le jour de la compétition sans quoi il ne pourra concourir.

CATEGORIES & QUOTAS

CATEGORIES	QUOTAS	NATATION	VELO	COURSE A PIED
BF/BG	96 (24 équipes max)	100m (2 boucles)	1000 m 1 grande boucle Vers transition CAP	500 m 1 petite boucle Vers relais ou Arrivée
MF/MG	96 (24 équipes max)	200m (4 boucles)	2000 m 2 grandes boucles Vers transition CAP	1000 m 2 petites boucles Vers relais ou Arrivée
CJ	96 (24 équipes max)	300m (6 boucles)	3000 m 3 grandes boucles Vers transition CAP	1500 m 3 petites boucles Vers relais ou Arrivée

Zones de transition en 2 temps

La partie en dur à la sortie du centre aquatique

Pour chaque coureur, les éléments à y déposer juste avant d'entrer dans le centre aquatique sont
Short (non obligatoire) / Chasuble avec dossard / Chaussures

- Transition 1 Esplanade
 - S'habiller avec le dossard DERRIERE
 - Mettre ses chaussures (lacets faits obligatoirement : un contrôle sera fait)
 - Déposer toutes les affaires dans le box délimité

Le Parc à Vélos

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

- Transition 1 bis Parc à vélos
 - Mettre le casque
 - Prendre le vélo
 - Sortir du parc en courant à côté du vélo, monter dessus après la ligne.

- Transition 2 Parc à vélos
 - Descendre du vélo avant l'entrée du parc à la ligne de descente.
 - Immobiliser le vélo correctement
 - Détacher son casque et le poser délicatement
 - Tourner le dossard pour le mettre DEVANT

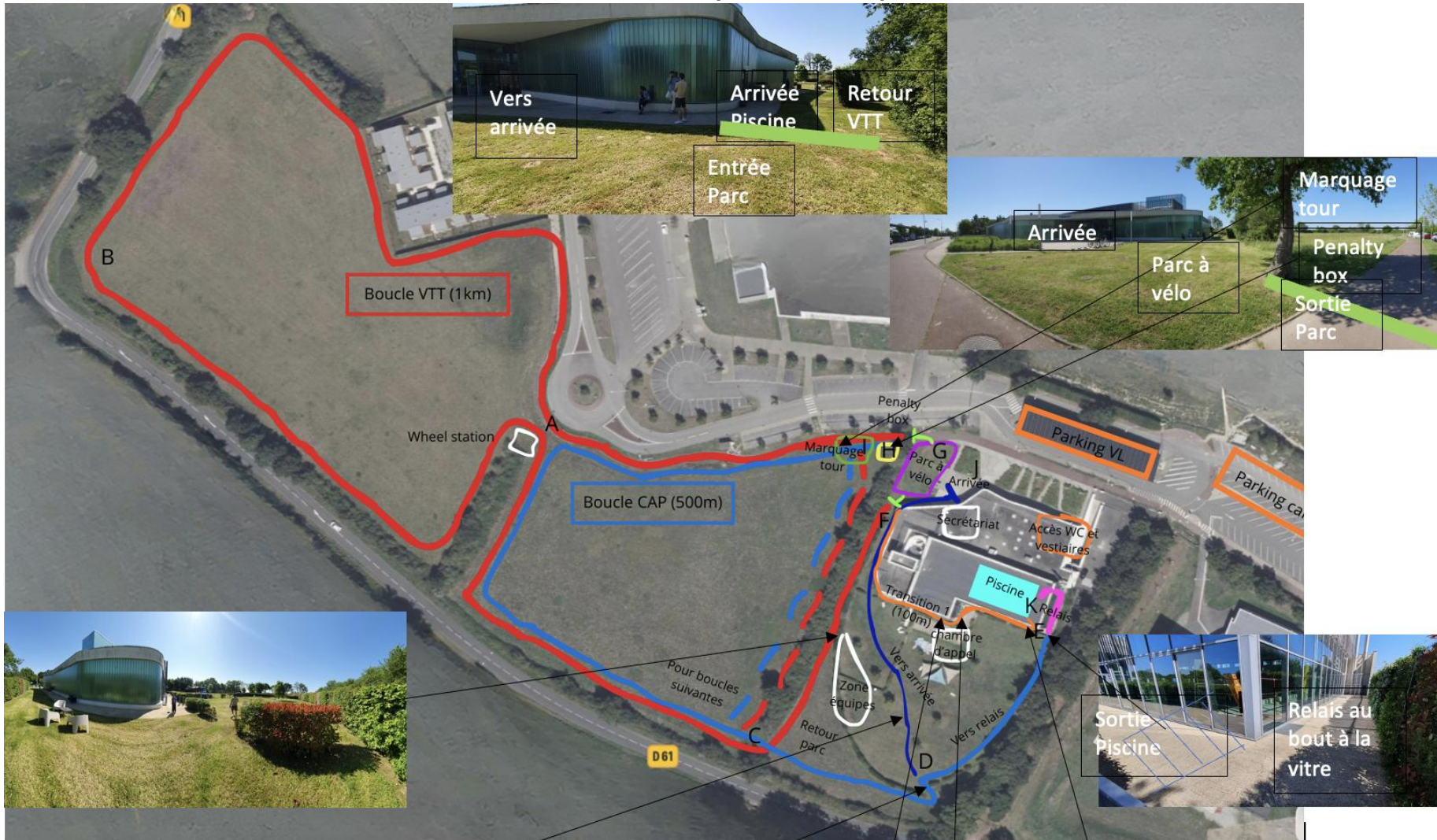
PROGRAMME DE LA JOURNEE

HORAIRES	INFORMATIONS	PRECISIONS
A partir de 9h	Accueil et vérification des inscriptions (<i>Se présenter avec ses jeunes officiels</i>)	En équipe de 4 (au moins une fille par équipe) Natation départ par vagues
9h30	Briefing des enseignants devant l'entrée piscine et répartition des postes de surveillance sur le parcours + Briefing juges arbitres au parc à vélo	
10h-10h30	Reconnaissance des parcours avec les jeunes	
10h30	Briefing triathlon Compétition entière Et Ouverture du parc de transition MF/MG	Informations sécurité en natation, vélo et course, circulation et parc de transition
11h	Fermeture du parc de transition Les nageurs avec leur bonnet se dirigent vers la piscine (sas extérieur pédiluve)	
11h15	Départ triathlon MF MG	Cf Distances
12h30	Fin prévisionnelle de la course MF MG Récupération des affaires dans le parc et zone de transition pour MF MG puis ouverture du parc pour les CJ	En équipe de 4 (au moins une fille par équipe) Natation départ par vagues
12h45	Fermeture du parc de transition pour CJ et positionnement sur la ligne de départ Les nageurs avec leur bonnet se dirigent vers la piscine (sas extérieur pédiluve)	
13h	Départ triathlon CJ	Cf Distances
14h30	Fin prévisionnelle de la course CJ Récupération des affaires dans le parc et zone de transition pour CJ puis ouverture du parc pour les BF BG	En équipe de 4 (au moins une fille par équipe) Natation départ par vagues
14h45	Fermeture du parc de transition pour les BF BG et positionnement sur la ligne de départ Les nageurs avec leur bonnet se dirigent vers la piscine (sas extérieur pédiluve)	
15h	Départ triathlon BF BG	Cf Distances
15h45	Fin prévisionnelle de la course BF BG	
16h	PODIUM, récompenses et photos ET FIN DE COMPETITON Retour dans les établissements	Les 3 premières équipes de chaque catégorie seront récompensées

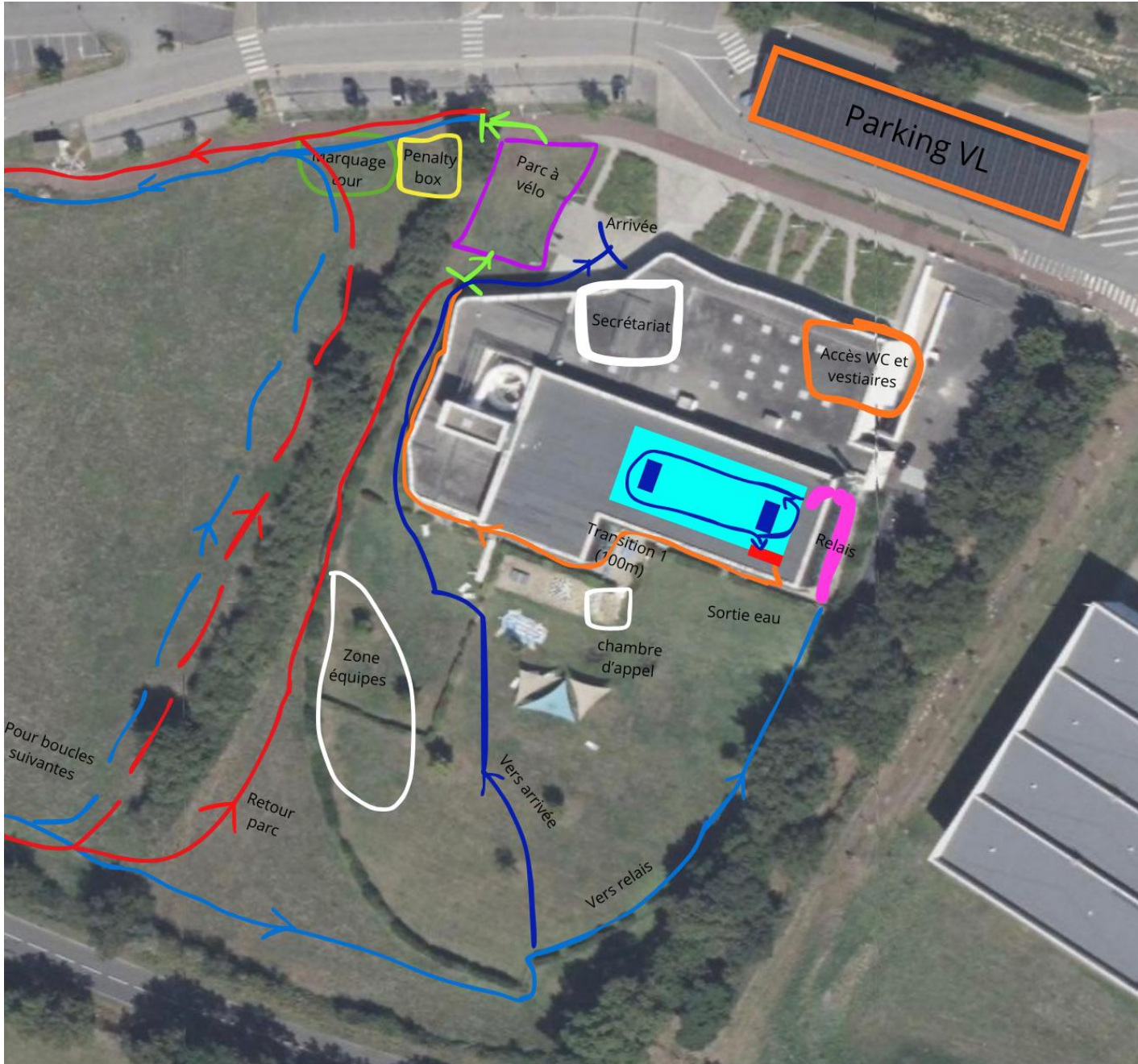
Vue globale synthétique du site



Vue précisée avec photos



Vision plus précise autour du complexe aquatique

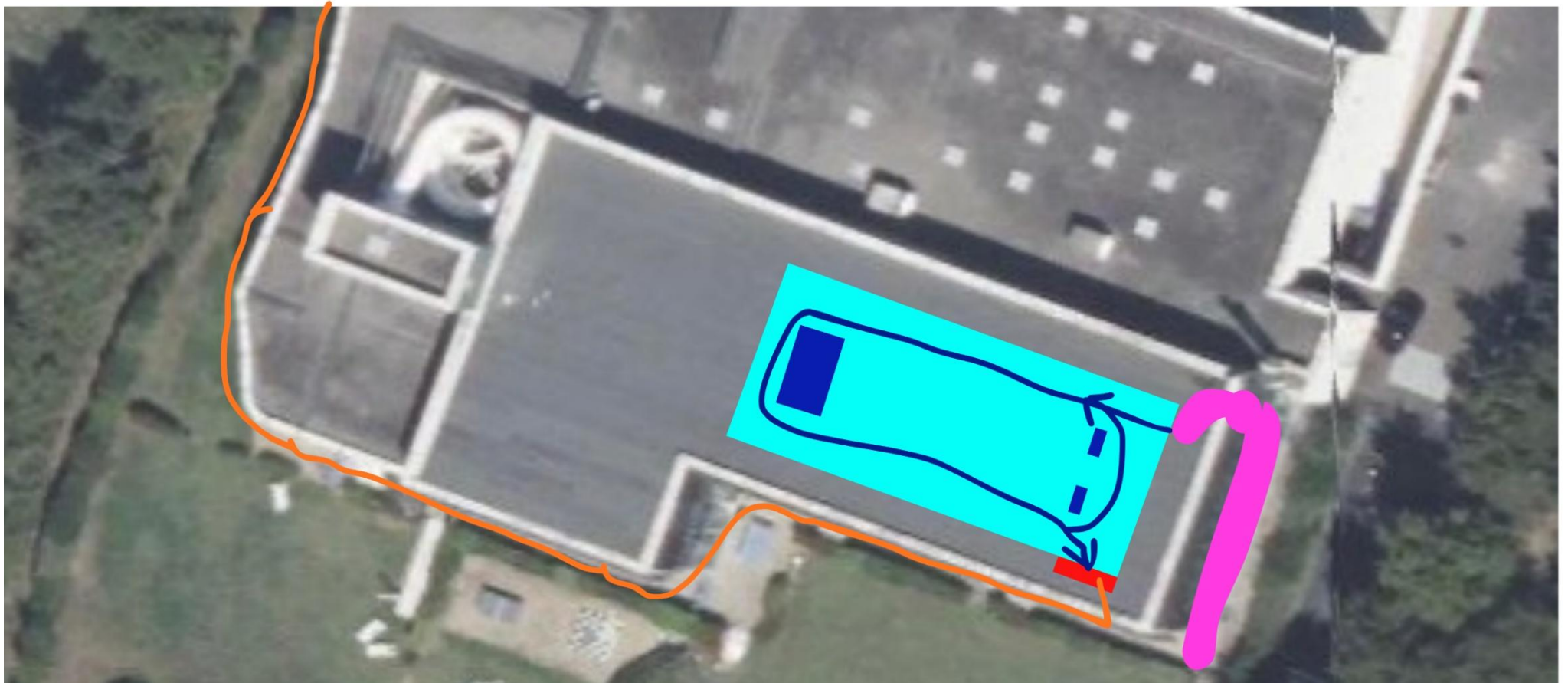


Vue spécifique au niveau du bassin

Départ : 1^{er} relayeur dans l'eau par vague de 3 ou 4. Les autres départ en plongeon possible.

Fonctionnement en boucle dans le bassin aquatique

Sortie de l'eau au niveau de la zone rouge (3 derniers mètres) pour sortir en face de la porte afin d'accéder à la première zone de transition



Implantation possible du parc à vélo

