

CHALLENGE NATIONAL DES CLUBS MASTER TRIATHLON : SAMEDI 8 OCTOBRE DEPART 8h30

Bonjour, notre objectif n'est pas de vous expliquer comment se déroule une épreuve de triathlon en équipe en contre la montre. Pour cela vous avez la RG FFTRI. <http://www.fftri.com/rgf-2016-disponible>
Notre but est de vous expliquer les spécificités de l'épreuve que nous organisons du fait de l'utilisation d'une piscine et de se retrouver en semi-indoor.

SPECIFICITE DE L'ÉPREUVE :

Comme vous l'avez certainement compris, la partie natation et les transitions sont en indoor et la partie vélo et course à pied à l'extérieur.

La piscine de 40 mètres de long est positionnée dans une grande salle que nous baptisons pour l'occasion «l'arène».

Cette épreuve est ouverte à tous les clubs de triathlon. L'équipe master est composée de 3 à 5 personnes (âgées de plus de 40 ans). C'est une épreuve en contre la montre (chaque équipe s'élance à tour de rôle).

LES PARCS DE TRANSITION :

Nous utilisons 2 parcs de transition pour l'épreuve :

PARC DE TRANSITION 1 (T1) :

- Pour la 1^{ère} transition (natation-vélo), nous utilisons un parc de 80 emplacements dans l'arène (soit 16 équipes de 5 triathlètes). Nous faisons entrer une équipe dans l'arène dès qu'un emplacement se libère, (à titre indicatif : soit environ 20 mn avant votre départ). Vous déposez dans le parc à l'emplacement que l'on vous indiquera votre matériel (vélo + chaussures vélo + dossard). Et vous vous dirigez ensuite sur le bord de la piscine en attente de votre départ.
- L'épreuve commençant à 8 h 30 **les 16 premières équipes** devront rentrer dans l'arène entre 7 h 45 et 8 h 00.
- La 17^{ème} équipe pourra entrer dans l'arène lorsque la 1^{ère} équipe aura fini sa natation et quitté le parc vélo. Et ainsi de suite...
- **PRESENTEZ VOUS DEVANT LA PORTE DE L'ARENE 30 MN AVANT VOTRE DEPART.**
- En fin de natation vous déposerez votre bonnet et vos lunettes dans un sac que l'on vous remettra. Des bénévoles seront chargés de vous les déposer dans le parc de transition 2 (T2)

PARC DE TRANSITION 2 (T2) :

- Pour la transition 2 (vélo-course à pied) : située dans la salle de sports, vous y déposerez vos chaussures de cap à un emplacement qui vous sera attribué (correspondant au numéro de dossard).
- Dans le parc de transition 2 (T2), comme toutes épreuves, vous devrez déposer votre matériel de cap lors de l'ouverture du parc entre 7 h 30 à 9 h 00). Comme vous pouvez le remarquer, le parc ferme 30 mn après le départ (ce n'est pas une erreur mais une souplesse pour ceux qui partent un peu plus tard).
- A la fin du circuit vélo, vous déposerez votre matériel dans ce parc de transition.

LA NATATION :

- Le bonnet du club est vivement conseillé ;
- La piscine sera aménagée en 6 couloirs.

Attention la piscine est une structure rigide, vous n'êtes pas dans un bassin olympique. Nous n'avons pas de tracés au sol qui permettent de se repérer, ni les lignes de bout de couloir qui indiquent l'approche du mur.

Les parois étant souples, les appuis pour les demi-tours sont moins nets. Nous sommes avant tout des triathlètes habitués aux conditions en lac ou en mer, donc nous comptons sur votre indulgence.

Les couloirs délimités font 1,5 m de large (en piscine c'est plutôt 2,5 m).

Le top départ du chrono se fait à partir d'un tapis mis en bordure de l'escalier qui donne accès au ponton.

Vous pouvez sauter ou plonger.

ATTENTION : la piscine fait 1,20 m de profondeur et la largeur de la ligne est de 1,5 m. Soyez prudents en vous jetant dans l'eau.

Par couloir, il y a une seule équipe. L'ensemble de l'équipe doit effectuer la natation avec une distance maximale de 40 m entre le premier et le dernier nageur du groupe sous peine d'être arrêté en bout de bassin afin de regrouper l'équipe.

Vous devez faire 7 allers-retours. Pour chaque couloir, un bénévole sera là pour vous compter les allers-retours. Il vous indiquera sur un document en format A4 le nombre d'allers-retours effectués (de 1 à 6). C'est le bénévole qui fait foi pour le comptage des tours.

Dès qu'un couloir se libère, nous lançons une nouvelle équipe.

COMMENT CONNAITRE SON HEURE DE DEPART :

Lors de la remise des dossards, nous vous remettons une heure théorique de départ (basée sur 90 secondes entre chaque équipe).

Les 6 premières équipes s'élanceront toutes les 90 secondes. La 7^{ème} s'élancera dès qu'un couloir se libère, ainsi de suite. Donc en fonction du temps de natation de chaque équipe nous pouvons prendre de l'avance ou du retard sur ce planning théorique. Pour que vous puissiez être informés du décalage, nous mettons dans le Vendéspace plusieurs écrans qui vous permettront de connaître en temps réel votre heure de départ réactualisée.

ET N'OUBLIEZ PAS DE VOUS PRESENTER DEVANT LA PORTE DE L'ARENE 30 MN AVANT LE DEPART THEORIQUE REACTUALISE.

FIN DE COURSE :

Comme vous pouvez le remarquer sur le plan, en fin de cap vous rentrez à nouveau dans l'arène pour atteindre la ligne d'arrivée.

COMMENT RECUPERER VOS AFFAIRES EN FIN DE COURSE :

Le parc de transition 2 sera accessible pour récupérer vos affaires à partir du moment où la dernière équipe a terminé sa dernière transition.

DISTANCE :

- **Natation : 560 m**
- **Vélo : 19.400 km** (1 boucle) Respecter le Code de la route.
- **Course à pied : 4.580 km** (départ 180 m + 2 boucles de 1800 m + arrivée 800 m)

ANNULATION PARTICIPATION

En cas de non-participation aux épreuves ou d'annulation des épreuves, les triathlètes ne pourront pas prétendre à un éventuel remboursement.

REGLEMENTATION

Le règlement peut être modifié en fonction des contraintes techniques et administratives.

COUPE DE FRANCE DES CLUBS DE TRIATHLON ADULTES : SAMEDI 8 OCTOBRE DEPART 12h45

Bonjour, notre objectif n'est pas de vous expliquer comment se déroule une épreuve de triathlon en équipe en contre la montre. Pour cela vous avez la RG FFTRI. <http://www.fftri.com/rgf-2016-disponible>
Notre but est de vous expliquer les spécificités de l'épreuve que nous organisons du fait de l'utilisation d'une piscine et de se retrouver en semi-indoor.

SPECIFICITE DE L'ÉPREUVE :

Comme vous l'avez certainement compris, la partie natation et les transitions sont en indoor et la partie vélo et course à pied à l'extérieur.

La piscine de 40 mètres de long est positionnée dans une grande salle que nous baptisons pour l'occasion « l'arène ».

L'épreuve de triathlon et de duathlon se déroule en même temps. Le départ est également donné dans l'arène, c'est le même parcours vélo, course à pied et la même ligne d'arrivée.

Ces 2 épreuves sont ouvertes à tous les clubs de triathlon et de duathlon qui se sont qualifiés ou qui participent au championnat des clubs de 1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} division et qui composent une équipe de 3 à 5 personnes. Vous emprunterez le même parcours vélo et course à pied que le duathlon.

LES PARCS DE TRANSITIONS :

Nous utilisons 2 parcs de transition pour l'épreuve :

PARC DE TRANSITION 1 (T1) :

- Pour la 1^{ère} transition (natation-vélo), nous utilisons un parc de 80 emplacements dans l'arène (soit 16 équipes de 5 triathlètes). Nous faisons entrer une équipe dans l'arène dès qu'un emplacement se libère, (à titre indicatif : environ 20 mn avant votre départ). Vous déposez dans le parc à l'emplacement que l'on vous indiquera votre matériel (vélo + chaussures vélo + dossard). Et vous vous dirigez ensuite sur le bord de la piscine en attente de votre départ.
- L'épreuve commençant à 8h30 **les 16 premières équipes** devront rentrer dans l'arène entre 7 h 45 et 8 h 00.
- La 17^{ème} équipe pourra entrer dans l'arène lorsque la 1^{ère} équipe aura fini sa natation et quitté le parc vélo. Et ainsi de suite...
- **PRESENTEZ VOUS DEVANT LA PORTE DE L'ARENE 30 MN AVANT VOTRE DEPART.**
- En fin de natation vous déposerez votre bonnet et lunettes dans un sac que l'on vous remettra. Des bénévoles seront chargés de vous les déposer dans le parc de transition 2.

PARC DE TRANSITION 2 (T2) :

- Le parc de transition 2, situé dans la salle de sports, est en réalité un grand couloir avec de chaque côté des étagères. Chaque équipe dispose d'une étagère de 1,20 m, numérotée (numéro de dossard).
- Dans le parc de transition 2 : vous devrez déposer vos chaussures de cap lors de l'ouverture du parc entre 12 h 00 et 13 h 30. Comme vous pouvez le remarquer le parc ferme 30 mn après le départ (ce n'est pas une erreur mais une souplesse pour ceux qui partent un peu plus tard).
- A la fin du circuit vélo, vous déposerez votre vélo dans un sas (20 emplacements vélos) installé à l'extérieur juste avant le parc de transition 2 (T2). Une équipe de bénévoles sera chargée de récupérer les vélos pour les ranger dans un parc à proximité de ce sas.
- Nous vous conseillons de garder votre casque et vos chaussures de vélos qui restent sous votre responsabilité afin de les déposer à la place de vos chaussures de cap (sur l'étagère).

LA NATATION :

- Le bonnet du club est vivement conseillé.
- La piscine sera aménagée en 6 couloirs.

Attention la piscine est une structure rigide, vous n'êtes pas dans un bassin olympique.

Nous n'avons pas de tracés au sol qui permettent de se repérer, ni les lignes de bout de couloir qui indiquent l'approche du mur. Les parois étant souples, les appuis pour les demi-tours sont moins nets. Nous sommes avant tout des triathlètes habitués aux conditions en lac ou en mer, donc nous comptons sur votre indulgence. Les couloirs délimités font 1,5 m de large (en piscine c'est plutôt 2,5 m).

Le top départ du chrono se fait à partir d'un tapis mis en bordure de l'escalier qui donne accès au ponton. Vous pouvez sauter ou plonger.

ATTENTION : la piscine fait 1,20 m de profondeur et la largeur de la ligne est de 1,5 m, soyez prudents en vous jetant dans l'eau.

Par couloir il y a une seule équipe. L'ensemble de l'équipe doit effectuer la natation avec une distance maximale de 40 mètres entre le premier et le dernier du groupe sous peine d'être arrêté en bout de bassin afin de regrouper l'équipe.

Vous devez faire 7 allers-retours. Pour chaque couloir, un bénévole sera là pour vous compter les allers-retours. Il vous indiquera sur un document en format A4 le nombre d'allers-retours effectués (de 1 à 7). C'est le bénévole qui fait foi pour le comptage des tours.

Dès qu'un couloir se libère nous lançons une nouvelle équipe.

COMMENT CONNAITRE SON HEURE DE DEPART :

Lors de la remise des dossards, nous vous remettons une heure théorique de départ (basée sur 90 secondes entre chaque équipe). Les 6 premières équipes s'élanceront toutes les 90 secondes. La 7^{ème} s'élancera dès qu'un couloir se libère, ainsi de suite. Donc en fonction du temps de natation de chaque équipe nous pouvons prendre de l'avance ou du retard sur ce planning théorique. Pour que vous puissiez être informés du décalage, nous mettons dans le Vendespace plusieurs écrans qui vous permettront de connaître en temps réel votre heure de départ réactualisée.

ET N'OUBLIEZ PAS DE VOUS PRESENTER DEVANT LA PORTE DE L'ARENE 30 MN AVANT LE DEPART THEORIQUE REACTUALISE.

FIN DE COURSE :

Comme vous pouvez le remarquer sur le plan, en fin de cap vous rentrez à nouveau dans l'arène pour atteindre la ligne d'arrivée.

COMMENT RECUPERER VOS AFFAIRES EN FIN DE COURSE :

Le parc de transition 2 et le parc vélo extérieur seront accessibles pour récupérer vos affaires à partir du moment où la dernière équipe a terminé sa dernière transition.

DISTANCE :

- **Natation : 560 m**
- **Vélo : 19.400 km (1 boucle)** Respecter le Code de la route.
- **Course à pied : 4.580 km** (départ 180 m + 2 boucles de 1800 m + arrivée 800 m)

ANNULATION PARTICIPATION

En cas de non-participation aux épreuves ou d'annulation des épreuves, les triathlètes ne pourront pas prétendre à un éventuel remboursement.

REGLEMENTATION

Le règlement peut être modifié en fonction des contraintes techniques et administratives.

COUPE DE FRANCE DES CLUBS DE DUATHLON ADULTES : SAMEDI 8 OCTOBRE DEPART 14h00

Bonjour, notre objectif n'est pas de vous expliquer comment se déroule une épreuve de triathlon en équipe en contre la montre. Pour cela vous avez la RG FFTRI. <http://www.fftri.com/rgf-2016-disponible>
Notre but est de vous expliquer les spécificités de l'épreuve que nous organisons du fait de l'utilisation d'une piscine et de se retrouver en semi-indoor.

SPECIFICITE DE L'ÉPREUVE :

Ces 2 épreuves sont ouvertes à tous les clubs de triathlon et de duathlon qui se sont qualifiés ou qui participent au championnat des clubs de 1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} division et qui composent une équipe de 3 à 5 personnes.
Le duathlon à lieu en même temps que le triathlon, le départ est donné dans la même salle que le triathlon que nous baptisons pour l'occasion « **l'arène** ».
Vous emprunterez le même parcours vélo et course à pied que le triathlon.

LES PARCS DE TRANSITION :

Le parc de transition se trouve dans une grande salle couverte.

DEPART DE L'ÉPREUVE :

Comme indiqué dans la même salle que le triathlon.

COMMENT CONNAITRE SON HEURE DE DEPART :

Lors de la remise des dossards, nous vous communiquons votre heure de départ. Un départ toutes les 90 secondes.

ET N'OUBLIEZ PAS DE VOUS PRESENTER DEVANT LA PORTE DE L'ARENE 30 MN AVANT VOTRE HEURE DE DEPART.

FIN DE COURSE :

Comme vous pouvez le remarquer sur le plan, en fin de cap vous rentrez à nouveau dans l'arène pour atteindre la ligne d'arrivée (même ligne d'arrivée que le triathlon).

COMMENT RECUPERER VOS AFFAIRES EN FIN DE COURSE :

Le parc de transition sera accessible pour récupérer vos affaires à partir du moment où la dernière équipe a terminé sa dernière transition.

DISTANCE DUATHLON :

- **Course à pied** : 4.780 km (départ 320 m + 2 boucles 1.800 km + retour au parc 860 m)
- **Vélo** : 19.400 km (1 boucle) Respecter le Code de la route.
- **Course à pied** : CAP2 : 2.780 km (départ 180 m + 1 boucle 1.800 km + arrivée 800 m)

ANNULATION PARTICIPATION

En cas de non-participation aux épreuves ou d'annulation des épreuves, les triathlètes ne pourront pas prétendre à un éventuel remboursement.

REGLEMENTATION

Le règlement peut être modifié en fonction des contraintes techniques et administratives.

COUPE DE FRANCE DES CLUBS JEUNES DE TRIATHLON : DIMANCHE 9 OCTOBRE DEPART 8h30

Bonjour, notre objectif n'est pas de vous expliquer comment se déroule une épreuve de triathlon en équipe en contre la montre. Pour cela vous avez la RG FFTRI. <http://www.fftri.com/rgf-2016-disponible>
Notre but est de vous expliquer les spécificités de l'épreuve que nous organisons du fait de l'utilisation d'une piscine et de se retrouver en semi-indoor.

SPECIFICITE DE L'ÉPREUVE :

Cette épreuve est ouverte à tous les clubs de triathlon qui composent une équipe de 4 jeunes.
Comme vous l'avez certainement compris, la partie natation et les transitions sont en indoor et la partie vélo et course à pied à l'extérieur.

La piscine de 40 mètres de long est positionnée dans une grande salle que nous baptisons pour l'occasion «**l'arène** ». C'est une épreuve en contre la montre, différente du principe des autres épreuves : Dans chaque équipe le 1^{er} coéquipier s'élance pour faire seul l'enchaînement des 3 disciplines, au bord de la piscine il passe le témoin au 2^{ème} relayeur qui enchaîne, puis le 3^{ème} et seul le 4^{ème} franchi la ligne d'arrivée.

LES PARCS DE TRANSITION :

Nous utilisons 2 parcs de transition pour l'épreuve :

PARC DE TRANSITION 1 (T1) :

- Pour la 1^{ère} transition (natation-vélo), nous utilisons un parc de 60 emplacements dans l'arène.
- Un seul emplacement vélo par équipe dans ce parc qui est numéroté.
- L'épreuve commençant à 8 h 30 : le 1^{er} coéquipier de chaque équipe devra entrer dans l'arène avec son vélo entre 7 h 45 et 8 h 15.
- En fin de natation vous devrez déposer votre bonnet et vos lunettes dans un sac que l'on vous remettra. En fin d'épreuve des bénévoles seront chargés de vous les déposer dans le parc de transition 2 (T2).

PARC DE TRANSITION 2 (T2) :

- Pour la transition 2 (T2) (vélo-course à pied): située dans la salle de sports, vous y déposerez vos chaussures de cap à un emplacement qui vous sera attribué (correspondant au numéro de dossard).
- Dans le parc de transition 2, comme toutes épreuves, vous devrez déposer votre matériel de cap lors de l'ouverture du parc entre 7 h 30 à 8 h 15).
- A la fin du circuit vélo, vous déposerez votre matériel dans ce parc de transition.

LA NATATION :

Nous fournissons un bonnet blanc numéroté que vous devez obligatoirement porter.

La piscine sera aménagée en 5 couloirs.

Attention la piscine est une structure rigide, vous n'êtes pas dans un bassin olympique. Nous n'avons pas de tracés au sol qui permettent de se repérer, ni les lignes de bout de couloir qui indiquent l'approche du mur. Les parois étant souples, les appuis pour les demi-tours sont moins nets. Nous sommes avant tout des triathlètes habitués aux conditions en lac ou en mer, donc nous comptons sur votre indulgence.
Les couloirs délimités font 2 mètres de large (en piscine c'est plutôt 2,5 m).

Pour les 1^{er} coéquipiers, le top départ du chrono se fait au bord de l'escalier qui donne accès au ponton à intervalles réguliers (toutes les 90 secondes). Un bénévole vous indique le couloir de nage. Vous pouvez sauter ou plonger.

ATTENTION : la piscine fait 1,20 m de profondeur et la largeur de la ligne est de 1,5 m. Soyez prudents en vous jetant dans l'eau.

Par couloir, vous pouvez vous retrouver à 2 ou 3 participants.

Vous devez faire 3 allers-retours. Pour chaque couloir, un bénévole sera là pour vous compter les allers-retours.

C'est le bénévole qui fait foi pour le comptage des tours.

Pour les coéquipiers suivants, un bénévole vous indique également votre couloir de nage.

COMMENT SE PASSE L'ACCES A L'ARENE POUR LE 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} coéquipier :

Avant le départ de l'épreuve,

- Le 1er coéquipier est installé dans le parc à vélo (parc de transition 1 (T1))
- Le 2^{ème} coéquipier est en attente dans le sas d'attente (avant de rentrer dans l'arène), avec son vélo.
- Les 3^{ème} et 4^{ème} coéquipiers sont dans les tribunes (vélo à portée de main).

Ils se rendent dans le sas d'attente lorsque leur coéquipier précédent installe son vélo dans le parc.

Le coéquipier entre dans l'arène lorsque le précédent quitte le parc de transition 1 avec le vélo.

COMMENT CONNAITRE SON HEURE DE DEPART :

Lors de la remise des dossards nous vous communiquons votre heure de départ. Un départ toutes les 90 secondes.

COMMENT SE PASSE LE RELAI :

Le relayeur est installé le long du mur qui longe la piscine. Un numéro sur le mur indique sa position.

Il y a une seule puce par équipe. Le relai est matérialisé par le passage de la puce.

Le relayeur contourne un plot positionné au bout de la piscine pour revenir vers l'escalier qui lui permettra de monter sur le ponton.

FIN DE COURSE :

Comme vous pouvez le remarquer sur le plan, pour le 4^{ème} coéquipier en fin de cap vous rentrez à nouveau dans l'arène pour atteindre la ligne d'arrivée.

COMMENT RECUPERER VOS AFFAIRES EN FIN DE COURSE :

Le parc de transition 2 sera accessible pour récupérer vos affaires à partir du moment où le dernier concurrent a terminé sa dernière transition.

DISTANCE TRIATHLON : (benjamins à juniors)

- Natation : 240 m
- Vélo : 11.850 km (1 boucle) **Respecter le Code de la route.**
- Course à pied : 2.780 km (départ 180 m + 1 boucle de 1800 m + arrivée 800 m)

ANNULATION PARTICIPATION

En cas de non-participation aux épreuves ou d'annulation des épreuves, les triathlètes ne pourront pas prétendre à un éventuel remboursement.

REGLEMENTATION

Le règlement peut être modifié en fonction des contraintes techniques et administratives.

TRIATHLON JEUNE OPEN (Mini-poussin à benjamins) : DIMANCHE 9 OCTOBRE DEPART 11h30

Bonjour, notre objectif n'est pas de vous expliquer comment se déroule une épreuve de triathlon en individuel en contre la montre. Pour cela vous avez la RG FFTRI. <http://www.fftri.com/rgf-2016-disponible>
Notre but est de vous expliquer les spécificités de l'épreuve que nous organisons du fait de l'utilisation d'une piscine et de se retrouver en semi-indoor.

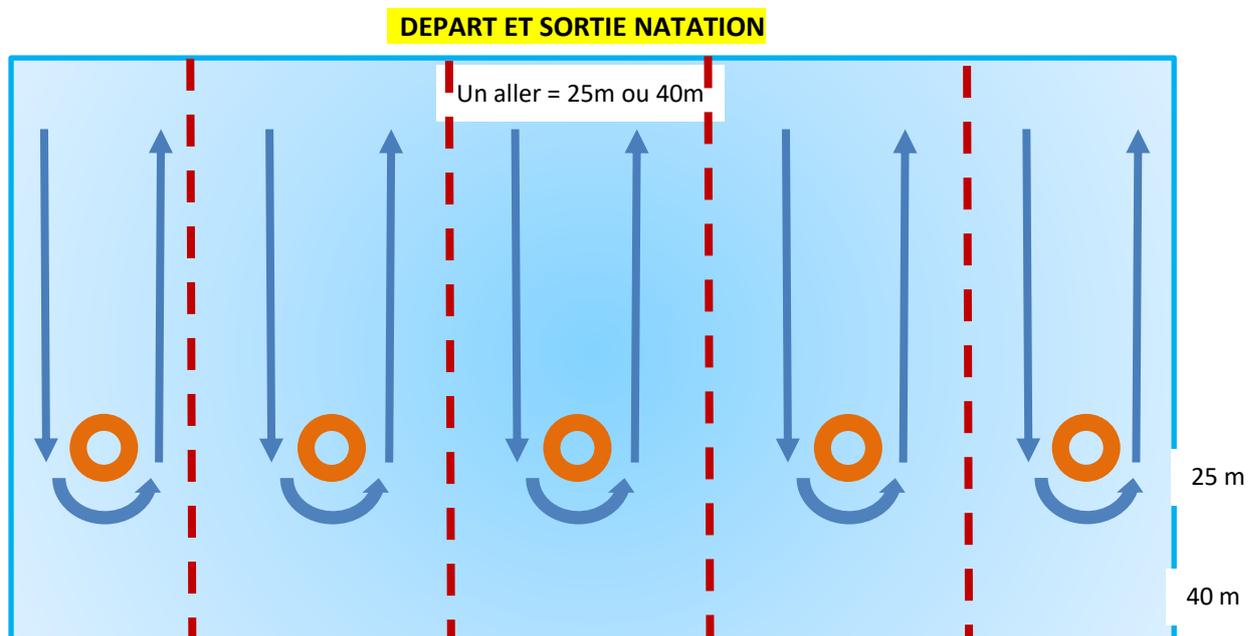
SPECIFICITE DE L'ÉPREUVE :

Les épreuves open, kids sont ouverts à tous les licenciés FFTRI et non licenciés (pas de niveau requis). Les athlètes vont nager ensemble (cf. plan ci-dessous). Les transitions se font dans l'arène.

- **NATATION :**
Il s'agit d'effectuer une natation en U sur des distances adaptées aux différentes catégories.
- **VELO : (Vélo route ou VTT ou VTC)**
Il s'agit d'un circuit à l'extérieur du Vendéspace (route fermée à la circulation automobile). **Respecter le Code de la route.**
- **PEDESTRE :**
La course à pied se déroule à l'extérieur et l'intérieur du Vendéspace. La ligne d'arrivée est à l'intérieur du Vendéspace.

DISTANCE TRIATHLON : (mini poussins – poussins et pupilles - benjamins)

- ✚ **MINI POUSSINS ET POUSSINS :**
 - Natation : 50 m (2 x 25 m le tour du cône)
 - Vélo : 1000 m (1 boucle)
 - Course à pied : 500 m
- ✚ **PUPILLES ET BENJAMINS :**
 - Natation : 80 m (2 x 40 m)
 - Vélo : 2 km (boucles)
 - Course à pied : 1 km



TRIATHLON JEUNE XS OPEN (benjamins à cadets) : DIMANCHE 9 OCTOBRE DEPART 11h30

Bonjour, notre objectif n'est pas de vous expliquer comment se déroule une épreuve de triathlon individuel en contre la montre avec drafting (course en peloton). Pour cela vous avez la RG FFTRI.

<http://www.fftri.com/rgf-2016-disponible>

Notre but est de vous expliquer les spécificités de l'épreuve que nous organisons du fait de l'utilisation d'une piscine et de se retrouver en semi-indoor.

SPECIFICITE DE L'EPREUVE :

Comme vous l'avez certainement compris, la partie natation et les transitions sont en indoor et la partie vélo et course à pied à l'extérieur. La piscine de 40 mètres de long est positionnée dans une grande salle que nous baptisons pour l'occasion «**l'arène**».

L'épreuve XS open jeunes, est ouverte à tous les licenciés FFTRI et non licenciés (pas de niveau requis). Chez les jeunes, il s'agit d'une épreuve en contre la montre (chacun va s'élancer à tour de rôle).

LES PARCS DE TRANSITION :

Un seul parc de transition qui se trouve dans l'arène. Limité à 60 vélos.

DEPART DE L'EPREUVE :

Dans l'arène, au bord de la piscine.

COMMENT CONNAITRE SON HEURE DE DEPART :

Lors de la remise des dossards nous vous communiquons votre heure de départ. Un départ toutes les 30 secondes.

- Les participants rentrent dans l'arène à partir de 12 h 00, avec tout leur équipement.
- Pour 60 participants, il faut 30 mn pour lancer tous les triathlètes.

LA NATATION :

Nous fournissons un bonnet de bain numéroté que vous devez obligatoirement porter.

La piscine sera aménagée en 5 couloirs.

Attention la piscine est une structure rigide, vous n'êtes pas dans un bassin olympique. Nous n'avons pas de tracés au sol qui permettent de se repérer, ni les lignes de bout de couloir qui indiquent l'approche du mur. Les parois étant souples, les appuis pour les demi-tours sont moins nets. Nous sommes avant tout des triathlètes habitués aux conditions en lac ou en mer, donc nous comptons sur votre indulgence.

Les couloirs délimités font 2 mètres de large (en piscine c'est plutôt 2,5 m).

Le top départ de chaque concurrent se fait à intervalles réguliers, toutes les 30 secondes. Le top départ du chrono se fait au bord de l'escalier qui donne accès au ponton. Un bénévole vous indique le couloir de nage. Vous pouvez sauter ou plonger.

ATTENTION : la piscine fait 1,20 m de profondeur et la largeur de la ligne est de 1,5 m, soyez prudents en vous jetant dans l'eau.

Vous devez faire 3 allers-retours. Pour chaque couloir, un bénévole sera là pour vous compter les allers-retours. Il vous indiquera sur un document en format A4 le chiffre « 1 », lorsque vous aurez fini l'avant dernier tour. C'est le bénévole qui fait foi pour le comptage des tours.

VELO : (Vélo route ou VTT ou VTC)

FORMAT DE COURSE XS JEUNES : Contre la montre individuel (CLM INDIVI) AVEC DRAFTING. **Respecter le Code de la route.**

PEDESTRE :

La course à pied se déroule dans le magnifique parc de la Longère de Beaupuy, autour du lac.

FIN DE COURSE :

Comme vous pouvez le remarquer sur le plan, en fin de cap vous rentrez à nouveau dans l'arène pour atteindre la ligne d'arrivée.

COMMENT RECUPERER VOS AFFAIRES EN FIN DE COURSE :

Le parc de transition sera accessible pour récupérer vos affaires à partir du moment où le dernier participant a terminé sa dernière transition.

DISTANCE TRIATHLON : (benjamins – minimes - cadets)

1^{er} départ tous les BENJAMINS – 2^{ème} MINIMES – 3^{ème} les CADETS :

- Natation : 240 m (3 allers- retours)
- Vélo : 11.850 km (1 boucle)
- Course à pied : 2.780 km (départ 180 m + 1 boucle de 1800 m + arrivée 800 m)

ANNULATION PARTICIPATION

En cas de non-participation aux épreuves ou d'annulation des épreuves, les triathlètes ne pourront pas prétendre à un éventuel remboursement.

REGLEMENTATION

Le règlement peut être modifié en fonction des contraintes techniques et administratives.

TRIATHLON - S - OPEN CLM INDIV (cadets à vétérans): DIMANCHE 9 OCTOBRE DEPART 15h00 (NO DRAFTING)

Bonjour, notre objectif n'est pas de vous expliquer comment se déroule une épreuve de triathlon individuel en contre la montre. Pour cela vous avez la RG FFTRI. <http://www.fftri.com/rgf-2016-disponible>
Notre but est de vous expliquer les spécificités de l'épreuve que nous organisons du fait de l'utilisation d'une piscine et de se retrouver en semi-indoor.

SPECIFICITE DE L'ÉPREUVE :

Comme vous l'avez certainement compris, la partie natation et les transitions sont en indoor et la partie vélo et course à pied à l'extérieur.

La piscine de 40 mètres de long est positionnée dans une grande salle que nous baptisons pour l'occasion «l'arène ». Chez les adultes, il s'agit d'une épreuve en contre la montre individuelle (chacun va s'élancer à tour de rôle).

LES PARCS DE TRANSITION :

Un seul parc de transition qui se trouve dans une grande salle couverte (salle de sport).

DEPART DE L'ÉPREUVE :

Dans l'arène, au bord de la piscine.

COMMENT CONNAITRE SON HEURE DE DEPART :

Lors de la remise des dossards nous vous communiquons votre heure de départ. Un départ toutes les 30 secondes.

- **Les 30 premiers participants rentrent dans l'arène entre 14 h 30 et 14 h 45.**
- A partir du 31^{ème} chaque participant se présente 20 mn avant son départ dans le sas d'attente avant de rentrer dans l'arène.
- Vous rentrez dans l'arène 15 mn avant votre départ.

SE PRESENTER DEVANT LA PORTE DE L'ARENE 20 MN AVANT VOTRE HEURE DE DEPART.

LA NATATION :

Nous fournissons un bonnet blanc numéroté que vous devez obligatoirement porter.

La piscine sera aménagée en 5 couloirs.

Attention la piscine est une structure rigide, vous n'êtes pas dans un bassin olympique. Nous n'avons pas de tracés au sol qui permettent de se repérer, ni les lignes de bout de couloir qui indiquent l'approche du mur. Les parois étant souples, les appuis pour les demi-tours sont moins nets. Nous sommes avant tout des triathlètes habitués aux conditions en lac ou en mer, donc nous comptons sur votre indulgence.

Les couloirs délimités font 2 mètres de large (en piscine c'est plutôt 2,5 m).

Le top départ de chaque concurrent se fait à intervalles réguliers, toutes les 30 secondes. Le top départ du chrono se fait au bord de l'escalier qui donne accès au ponton. Un bénévole vous indique le couloir de nage. Vous pouvez sauter ou plonger.

ATTENTION : la piscine fait 1,20 m de profondeur et la largeur de la ligne est de 1,5 m, soyez prudents en vous jetant dans l'eau.

Vous devez faire 7 allers-retours. Pour chaque couloir, un bénévole sera là pour vous compter les allers-retours. Il vous indiquera sur un document en format A4 le chiffre « 1 », lorsque vous aurez fini l'avant-dernier tour. C'est le bénévole qui fait foi pour le comptage des tours.

VELO :

FORMAT DE COURSE ADULTES : Contre la montre individuel (CLM INDVI) sans drafting (course en peloton). Vélo de chrono autorisé. **Respecter le Code de la route.**

PEDESTRE :

La course à pied se déroule dans le magnifique parc de la Longère de Beaupuy, autour du lac.

FIN DE COURSE :

Comme vous pouvez le remarquer sur le plan, en fin de cap vous rentrez à nouveau dans l'arène pour atteindre la ligne d'arrivée.

COMMENT RECUPERER VOS AFFAIRES EN FIN DE COURSE :

Le parc de transition sera accessible pour récupérer vos affaires à partir du moment où le dernier participant a terminé sa dernière transition.

DISTANCE TRIATHLON ADULTES OPEN INDIV CLM : (cadets à vétérans)

DISTANCE TRIATHLON : (benjamins à juniors)

- **Natation : 560 m**
- **Vélo : 19.400 km (1 boucle)** Respecter le Code de la route.
- **Course à pied : 4.580 km** (départ 180 m + 2 boucles de 1800 m + arrivée 800 m)

ANNULATION PARTICIPATION

En cas de non-participation aux épreuves ou d'annulation des épreuves, les triathlètes ne pourront pas prétendre à un éventuel remboursement.

REGLEMENTATION

Le règlement peut être modifié en fonction des contraintes techniques et administratives.