



Circulaire UGSEL MAYENNE

TRIATHLON

BMCJ

MERCREDI 08 AVRIL - PARC DE LA COLMONT (GORRON)



Principe :

- Compétition par équipe de 4 obligatoirement mixte (1 fille minimum, bonus temps si 2 filles et +)

Organismes :

- Yvan MONCEAU : monceauy@gmail.com 06 14 23 10 75
- UGSEL53 : ugselmayenne53@gmail.com

Horaires :

- Le rendez-vous est donné au Parc de la Colmont à Gorrion entre 10h et 10h30, pour déposer le matériel et reconnaître le parcours VTT / CAP.
- Briefing pour tous à 11h.
- Ensuite, à 11h50, nous nous rendrons à l'espace aquatique de Gorrion, pour effectuer l'épreuve de natation à la Piscine Intercommunale - Avenue Charles de Gaulle - 53120 Gorrion.
- Début de la natation à 12h20 (benjamins) puis 12h35 (minimes) et 12h50 (lycéens)
- Puis nous retournerons, par catégorie, au parc de La Colmont (déplacement à prévoir) pour l'enchaînement de 2 épreuves : VTT et course à pied.
- Enchaînement VTT / CAP au Parc de la Colmont : 13h30 (benjamins), 14h15 (minimes et lycéens).
- Récompenses : 16h (après avoir rangé tout le matériel, aide de chacun nécessaire)
- Fin : 16h15 /16h30

Engagements :

- **Sur Usport avant le jeudi 2 avril (23h)**
- **Aucune inscription sur place**

Formule + Règlement :

- En natation, les concurrents d'une équipe se relaient dans une même ligne d'eau pour effectuer un chrono (départ plongé ou sauté). 1 ou 2 équipes par ligne d'eau.
- Le départ en VTT se fera pour le concurrent n°1 de chaque équipe en fonction du temps de l'équipe en natation (course à handicap).
Exemple : mon équipe fait 23 secondes de plus en natation que la première équipe, le concurrent n°1 de mon équipe partira avec 23 secondes de retard sur la première équipe ...
- Chaque concurrent effectuera le VTT puis la course à pied avant de passer le relais à son coéquipier.
- Chaque concurrent effectuera donc le triathlon dans sa totalité mais sans enchaîner toutes les disciplines (cela reste une découverte de l'activité).
- L'ordre des concurrents sera établi à l'avance :
 - Chasuble rouge
 - Chasuble jaune
 - Chasuble bleu
 - Chasuble vert

Catégories :

- Catégories d'âge : Benjamines / Benjamins, Minimes, Lycéens
- Distances

	<i>Benjamines / Benjamins</i>	<i>Minimes</i>	<i>Lycéens</i>
<i>Natation</i>	<i>50 m</i>	<i>100 m</i>	<i>200 m</i>
<i>Vélo</i>	<i>1000 m</i>	<i>2000 m</i>	<i>3000 m</i>
<i>CAP</i>	<i>500 m</i>	<i>1000 m</i>	<i>1500 m</i>

Équipements :

- Chaque équipe peut utiliser 1 ou 2 VTT afin de faire face aux éventuels problèmes de tailles. Le VTT doit être en bon état de fonctionnement (vélo de route non autorisé).
- Location de VTT possible, dans la limite des stocks disponibles.
- **Le port du casque est obligatoire**. Le casque doit être attaché avant de sortir du parc à vélo et aussi pour entrer dans le parc.
- 1 ceinture porte dossard ou 4 épingles nourrice par participant.
- **Maillot de bain et bonnet de bain obligatoires**, lunettes conseillées.

Équipements :

	<i>Benjamins</i>	<i>Minimes</i>	<i>Lycéens</i>
<i>2 équipières</i>	<i>- 45 secondes</i>	<i>- 1 minute 30 sec</i>	<i>- 2 minutes 15</i>
<i>3 équipières</i>	<i>- 1 minute 30 sec</i>	<i>- 3 minutes</i>	<i>- 4 minutes 30</i>

Enseignants et accompagnateurs

- Prévoir une trousse de secours par établissement
- Connaître les coordonnées des familles
- Au minimum un accompagnateur pour 2 équipes (professeurs, parents avec licence encadrant, lycéens, personnels...).
- Ces personnes devront prendre part au briefing et avoir reconnu le parcours.

Qualifications :

- Les 3 premières équipes de chaque catégorie sont automatiquement qualifiées pour le régional
- Une liste supplémentaire de qualifiables sera proposée au regard de la réalisation de minimas exprimés en vitesse. (Livret PDL).

Dates à retenir :

- Régional : 13 mai 2026 à La Mothe Achard (85)
- National : ?