



# Circulaire UGSEL MAYENNE TRIATHLON

BMCJ

MERCREDI 02 AVRIL - PARC DE LA COLMONT (GORRON)



## Principe :

- Compétition par équipe de 4 obligatoirement mixte (1 fille minimum)
- Potentiel de ? équipes

## Organismes :

- Yvan MONCEAU : [monceauy@gmail.com](mailto:monceauy@gmail.com) 06 14 23 10 75
- UGSEL53 : [ugselmayenne53@gmail.com](mailto:ugselmayenne53@gmail.com)

## Horaires :

- Le rendez-vous est donné au Parc de la Colmont à Gorron entre 10h et 10h30, pour déposer le matériel et reconnaître le parcours VTT CAP.
- Ensuite, à 11h45, nous nous rendrons à l'espace aquatique de Gorron, pour effectuer l'épreuve de natation à la Piscine Intercommunale - Avenue Charles de Gaulle - 53120 Gorron.
- Puis nous retournerons, par catégorie, au parc de La Colmont (déplacement à prévoir) pour l'enchaînement de 2 épreuves : VTT et course à pied.

## Engagements :

- **Sur Usport avant le jeudi 27 mars (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). 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

<i>Benjamines / Benjamins</i>	<i>nés en 2012, 2013, 2014</i>
<i>Minimes</i>	<i>nés en 2010,2011</i>
<i>Lycéens</i>	<i>nés en 2006, 2007, 2008, 2009</i>

- 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.
- **Maillot de bain et bonnet de bain obligatoires**, lunettes conseillées.

## 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 : 14 mai 2025 à La Mothe-Achard (85)
- National : 27 mai 2025 à Fouesnant (29)