

TRIATHLON du Lion Amiens Sub

à la base nautique de Saint-Sauveur

L'inscription au triathlon vaut acceptation du présent règlement.

Il sera composé de 3 épreuves à la suite, nage avec ou sans palmes 1350 m, VTT 26,8 km et course à pied 9,0 km.

On peut participer à 1, 2 ou 3 épreuves.

La participation est réservée aux membres majeurs du club à jour de leur certificat médical. La participation de membres mineurs ou de membres de la famille peut être autorisée sur présentation d'une licence d'une activité d'endurance ou d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'un sport d'endurance de moins d'un an. Les mineurs restent sous la responsabilité de leurs parents.

L'activité proposée ne recherche pas la compétition entre les participants mais constitue plutôt un challenge avec soi-même où la participation compte plus que la performance.

Il est recommandé d'effectuer un repérage des parcours avant le triathlon. Les gpx sont fournis sur demande mais sont récupérables sur Google Maps (voir les cartes ci-après)

Des récompenses seront attribuées aux premiers mais aussi selon d'autres modalités pour encourager la participation (dont par tirages au sort). Un classement féminin sera établi à part entière sous réserve d'un nombre de participantes aux 3 épreuves suffisant.

Une participation de 10 € sera demandée (pour le ravitaillement et les lots).

Le triathlon sera suivi d'un barbecue. Une participation sera demandée pour le repas.

Même si vous ne souhaitez pas participer aux épreuves, nous aurons besoin d'aide pour le chronométrage et la logistique de ravitaillement.

Epreuves et BBQ se feront dans le respect des règles sanitaires contre la covid- 19 en vigueur le jour du triathlon.

Détail des épreuves :

8h30 : arrivée et préparation du matériel pour les phases de transition

1. NAGE 1350 m

Départ à 9h00.

Nage sans palmes et sans tuba avec lunettes ou masque ou bien nage avec PMT (le temps effectué sera alors majoré de **35 %**). Prévoir au minimum un shorty, au besoin un bonnet de bain selon la température de l'eau.

2 tours entre la bouée de départ et l'île. Faire le tour de l'île par la droite (île main gauche), toucher obligatoire de la bouée de départ, 2nd tour de l'île, toucher obligatoire de la bouée de départ (temps nage).

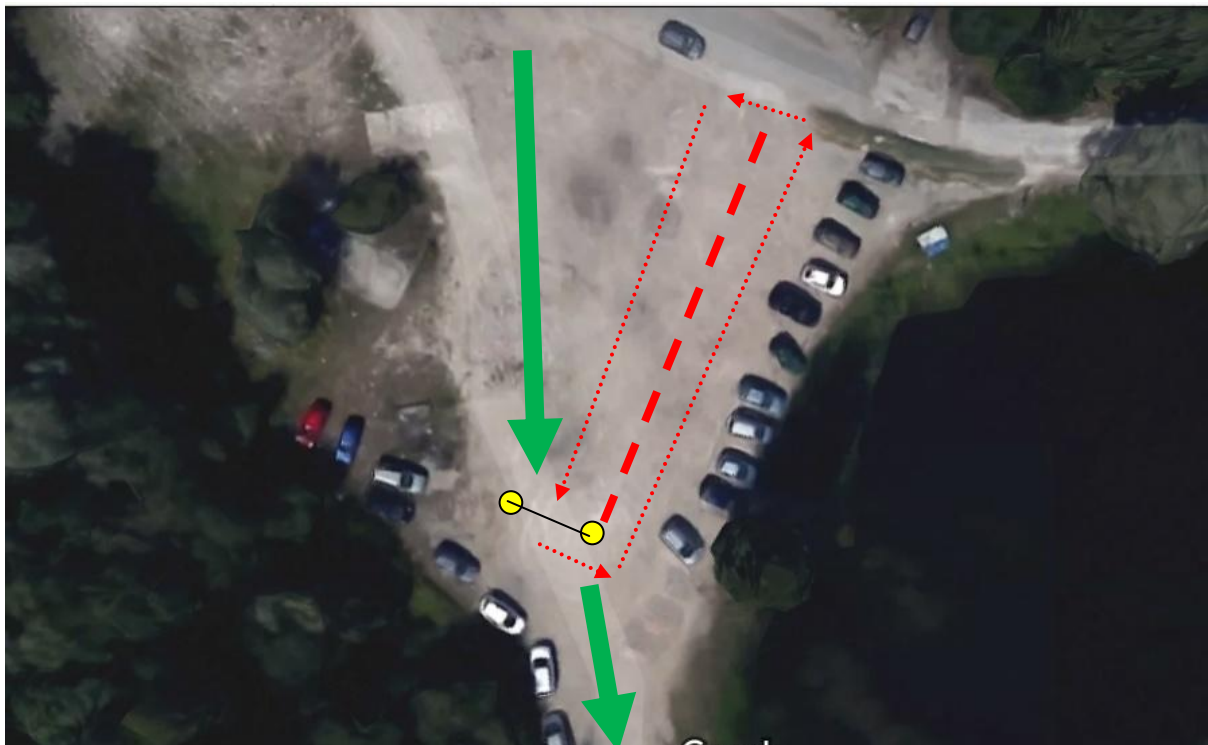
Si le temps du premier tour est supérieur à 30 min, le nageur doit sortir de l'eau. Le temps retenu sera celui du dernier participant ayant accompli les 2 tours majoré de 5 min. Le temps de transition sera pris égal à 6 min. Pour ceux qui ne participe pas à cette épreuve, le temps sera pris égal à celui du dernier ayant accompli l'épreuve complète majoré de 5 min. Le temps de transition sera pris égal à 6 min.



1ère TRANSITION

Une aide modérée et équitable est acceptée (par exemple ouverture des zips des combinaisons).

On doit rester pieds à terre dans la zone de transition (entre la ligne d'arrivée et la ligne de départ qui sont confondues, pointillés rouges).



2. VTT 26,8 km

Il s'agit d'un parcours très roulant (chemins et routes vicinales goudronnées) sur plus de 80 % du parcours. Des passages plus techniques peuvent ponctuer le parcours.

Certains passages requièrent l'utilisation de la route. Les participants s'engagent à respecter les règles du code de la route et à ne pas mettre en jeu leur sécurité et celles des autres usagers de l'espace public dont les piétons. Tout comportement dangereux signalé sera sanctionné au minimum d'une pénalité de 10 min. Le vélo utilisé devra avoir les équipements obligatoires (freins avant et arrière, sonnette, éclairage avant et arrière, catadioptres).

PORT DU CASQUE ET DE LUNETTES OBLIGATOIRES.

Aucun départ ou retour sans casque ou lunettes ne sera validé : dans ce cas l'épreuve sera considérée comme non exécutée. Il est conseillé de porter des gants, d'être en possession d'un téléphone mobile et du nécessaire pour réparer une crevaison ou une casse de chaîne. Il est plus que recommandé de savoir effectuer seul-e ces réparations élémentaires. Vous avez sept semaines pour vous y préparer.

Une pénalité de 10 min sera appliquée en cas de blessures au dessus de la ceinture. En cas de blessure(s) antérieures, les signaler au jury avant le départ du triathlon. L'allure devra être adaptée à la configuration du terrain et aux conditions météorologiques.

Les participants suivront un fléchage au sol (VTT AS). Il faudra noter plusieurs indices afin de prouver l'exécution complète du parcours.

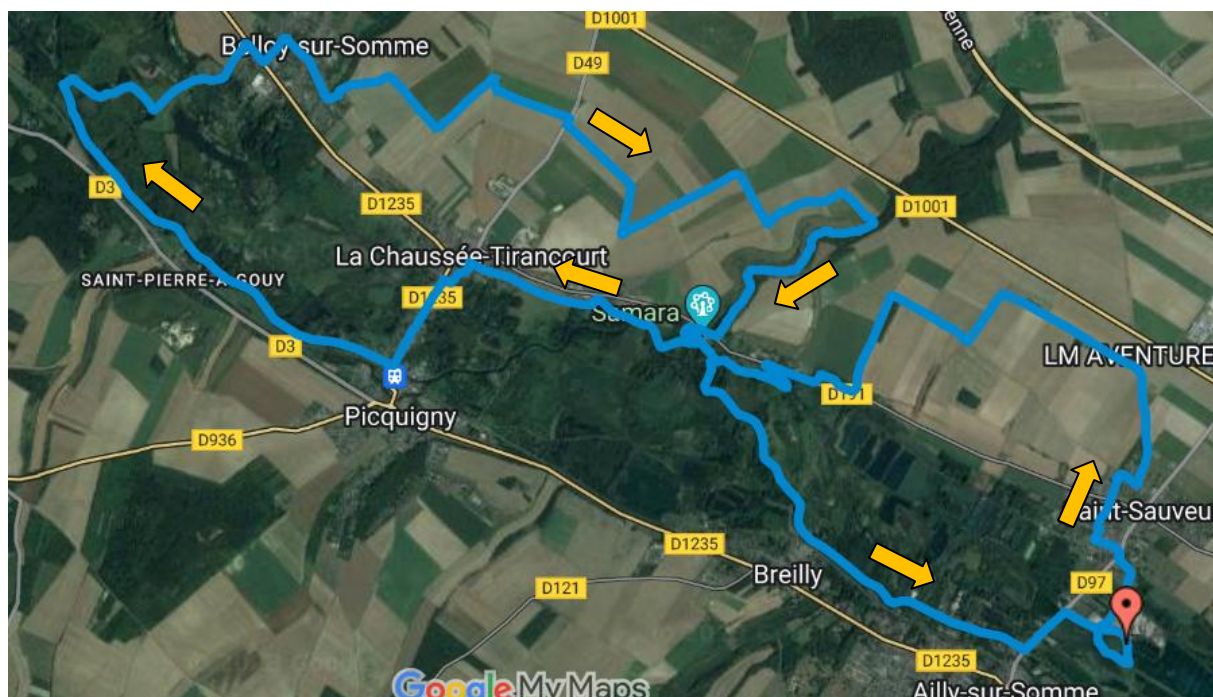
En cas d'abandon en cours d'épreuve, le temps retenu sera celui du dernier participant ayant accompli la totalité du parcours majoré de 5 min.

Aucun départ pour l'épreuve de VTT ne pourra avoir lieu avant le départ du premier participant ayant réalisé intégralement l'épreuve de nage.

Pour ceux qui ne participent pas à cette épreuve, le temps sera pris égal à celui du dernier ayant accompli l'épreuve complète majoré de 5 min. Le temps de transition sera pris égal à 3 min.

Le parcours peut être sujet à variation jusqu'au départ.

Possibilité de faire le parcours en vélo électrique (le temps effectué sera alors majoré de **50 %**). La majoration prend en compte la vitesse avantageuse du VAE dans les côtes mais aussi l'état de fraîcheur pour la course à pied qui suit.



[ctrl + clic sur la carte pour l'ouvrir sur Google Maps](#)

2^{de} TRANSITION

Aucune aide n'est tolérée.

On doit rester pieds à terre dans la zone de transition (entre la ligne d'arrivée et la ligne de départ qui sont confondues, pointillés rouges).

3. COURSE A PIED 9,0 km

Le parcours comporte des traversées de route ou emprunter des voies utilisées par les véhicules à moteur. Utiliser les trottoirs lorsqu'ils existent, courir à gauche de la chaussée. Tout comportement dangereux signalé sera sanctionné au minimum d'une pénalité de 10 min.

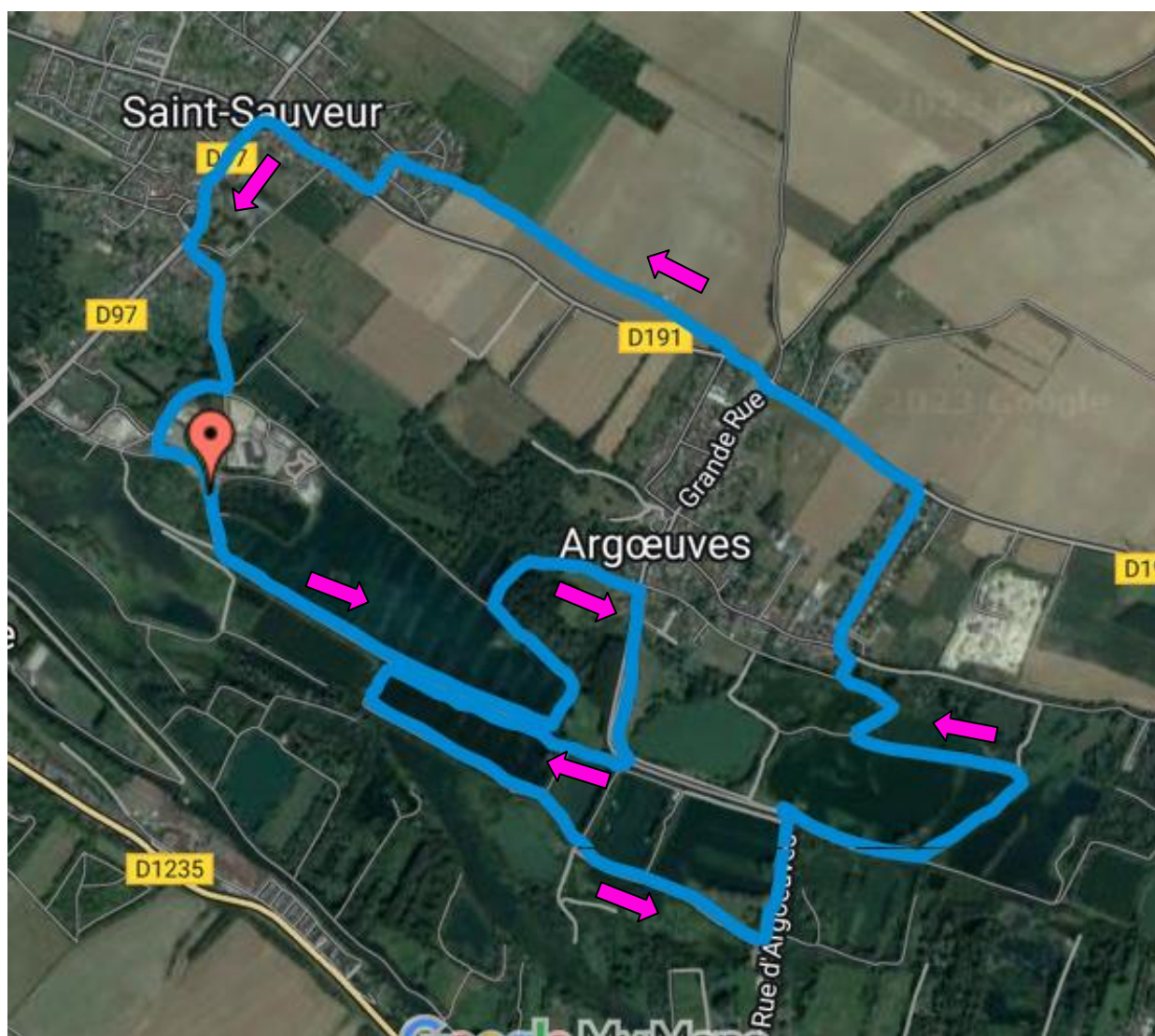
Suivre le fléchage au sol « CAP AS ». Il faudra noter plusieurs indices afin de prouver l'exécution complète du parcours. La communication d'indices entre participants est éliminatoire. Il n'est pas interdit de marcher !

En cas d'abandon en cours d'épreuve, le temps retenu sera celui du dernier participant ayant accompli la totalité du parcours majoré de 5 min.

Aucun départ pour l'épreuve de course à pied ne pourra avoir lieu avant le départ du premier participant ayant réalisé intégralement les deux épreuves de nage et de VTT.

Plus aucun départ ne pourra avoir lieu après 12h15.

Le parcours peut être sujet à petites variations jusqu'au départ.



[ctrl + clic sur la carte pour l'ouvrir sur Google Maps](#)