

## Dossier à l'intention des participants aux courses du samedi après-midi triathlons kids/sport adapté

### Synthèse de la journée :

#### Avant l'épreuve :

- Retrait des dossards le jour J.
- Bonnets et porte dossards fournis pour le sport adapté seulement.**
- Check arbitral du vélo/casque/porte dossard à l'entrée du parc vélo
- Dépôt du vélo dans le parc à vélo.
- Sortie du parc à vélo en tenue de natation avec chaussures + porte dossard.
- Mettre les chaussures de course à pieds + porte dossard enroulé autour au parc à chaussures (sortie de la natation)
- Direction départ de la course (plage de départ).

#### Pendant l'épreuve :

- Départ sur la plage
- Natation
- Parc à chaussures à la sortie de l'eau : Dépôt Bonnet + lunettes PUIS Mettre les chaussures de course à pied & le porte **dossard derrière.**
- Rejoindre le Parc à vélo en bordure de route : Mettre casque + prendre vélo.
- Parcours Vélo
- Retour parc à vélo : Dépôt du vélo + casque + mettre le **dossard devant.**
- Course à pied
- Arrivée + ravitaillement

#### Après l'épreuve :

- Parc vélo : Récupération vélos + casque.
- Parc chaussures : Récupération bonnet + lunettes.
- Remise des récompenses

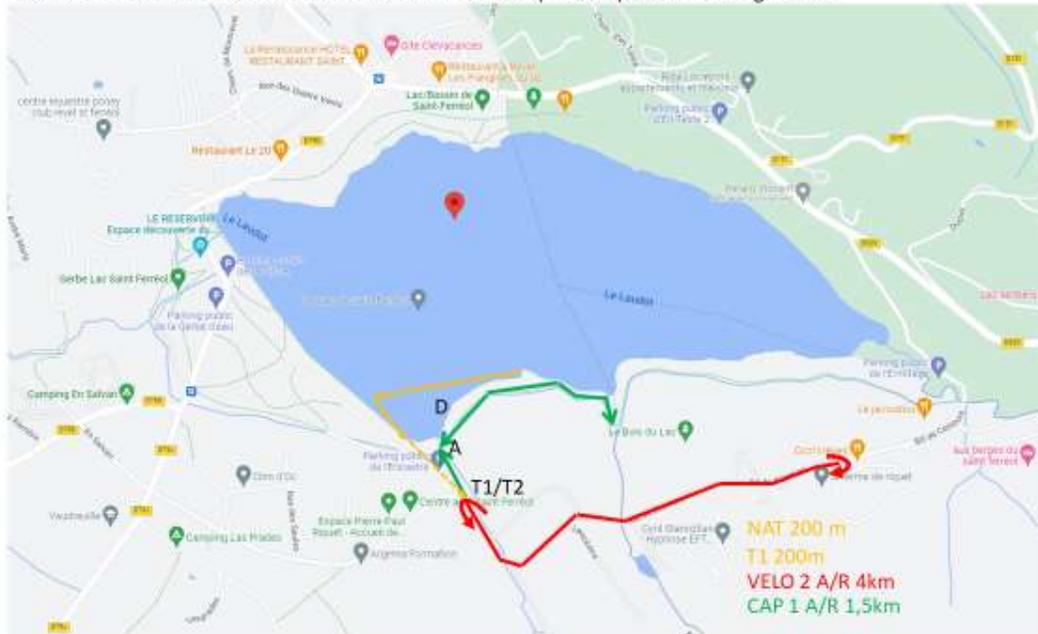
### Place des parents et autres accompagnants :

Le but est d'atteindre l'autonomie des jeunes, para-triathlètes et sportifs adaptés.

Les personnes aidantes sont autorisées uniquement à utiliser la parole pour orienter les concurrents. Elles ne peuvent le faire que depuis l'extérieur du parc à vélo. Seuls les bénévoles du club et les arbitres sont autorisés à entrer à l'intérieur des aires de transition.



## Triathlon 10-13 ans + Paratriathlon 10-13 ans + Triathlon sport adapté adulte catégorie BC



### Matériel course :

- Vélo
- Casque
- Chaussures de course à pieds
- Chaussures pour aller jusqu'au départ
- Tri fonction ou tenu de sport
- Porte dossard
- Licence FFTri ou FFSA + carte d'identité
- Les formats étant courts inutile de prévoir nourriture ou boisson pendant la course.

## Déroulement de ton triathlon REVEL

### A) Avant la course:

1. Je vais chercher mon dossard au local inscription.
2. J'accroche mon dossard sur le porte-dossard et colle l'étiquette sur la tige de selle de mon vélo.

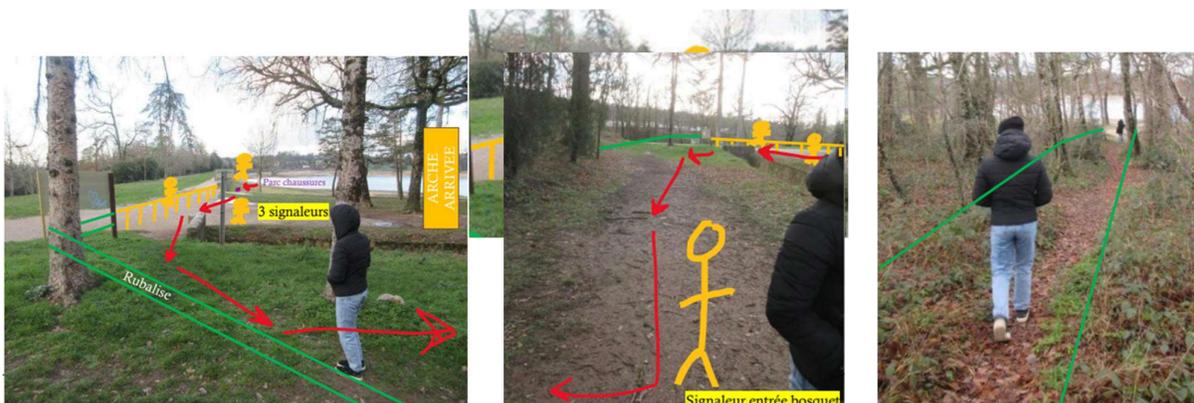


3. Je mets ma tenue de course et attache ma puce à la cheville gauche.

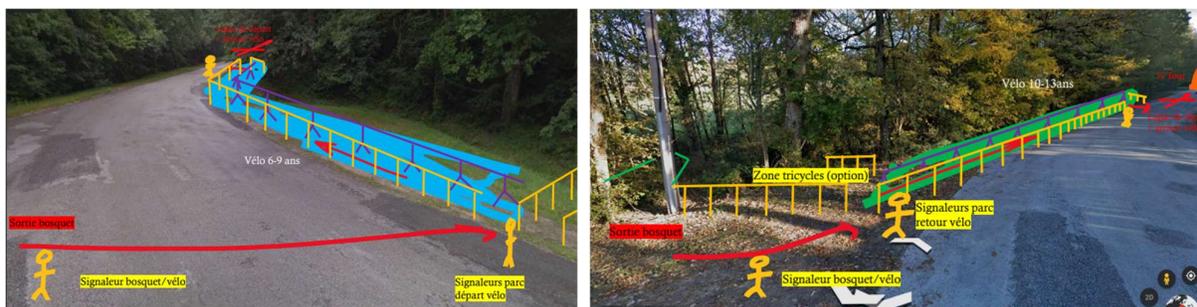
4. Je me présente à l'entrée du parc à vélo. Devant les arbitres: vérification du casque correctement fermé et ajusté, du guidon du vélo fermé par des bouchons, des trois points d'attache du dossard et de la puce à la cheville gauche.
5. Un bénévole me marque mon numéro de dossard sur l'épaule et le mollet.
6. Je rentre dans le parc, accroche mon vélo et laisse mon casque accroché au guidon.
7. Je sors du parc à vélo et me dirige vers le parc à chaussures, à la sortie de l'eau en tenue de natation avec chaussures + porte dossard.
8. Je pose mes chaussures de course avec mon porte-dossard enroulé autour (pour reconnaître où sont mes chaussures et éviter que le dossard s'envole) sur un emplacement dessiné du parc chaussures. Je me dirige vers la zone de départ.
9. Je finis de me préparer pour le départ (bonnet + lunettes de natation) et j'écoute le briefing.

## B) Pendant la course:

10. La première vague est celle des enfants. La seconde (quelques minutes plus tard) est celle du sport adapté adulte.
11. La course commence par la natation. Je suis content de partir enfin ☺
12. Je sors de l'eau à la fin de la natation et me dirige vers mes chaussures. Je pose mon bonnet et mes lunettes, attache mon porte-dossard autour de la taille, dossard dans le dos et enfile mes chaussures de course.

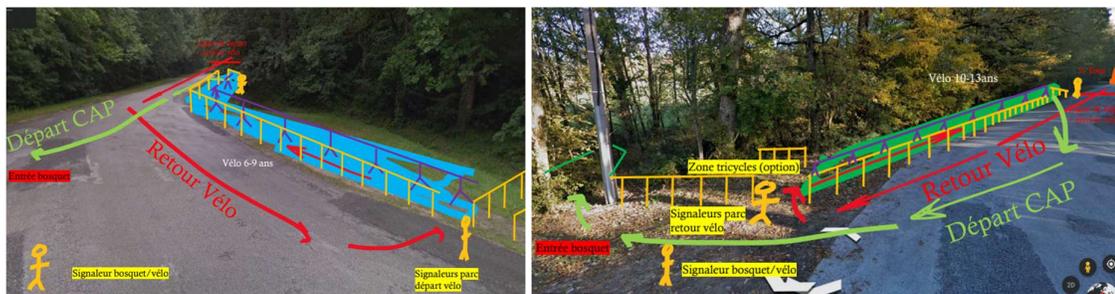


13. Je prends le chemin pour monter au parc à vélo (résumé en image ci-dessus).
14. Arrivé au parc à vélo, je mets mon casque, prends mon vélo et le pousse, en courant (je ne monte pas sur mon vélo), jusqu'à après la ligne de montée (souvent matérialisée par un trait blanc devant l'arbitre).
15. ATTENTION : 2 parcs à vélos à Droite 6-9 ans, à Gauche 10-13ans.



16. Je monte **après** la ligne de départ vélo et l'arbitre avec le drapeau.

17. Je fais mon parcours en vélo. 1 boucle de 1km pour les 6-9ans, 2 boucles de 2km pour les 10-13 ans. L'aller et le retour seront séparés par des plots.
18. Je descends du vélo **avant** la ligne de descente et l'arbitre avec le drapeau.



19. Je pousse, à la main, mon vélo jusqu'à son emplacement d'origine.
20. J'y pose mon vélo et mon casque.
21. Je mets mon dossard devant et commence la course à pied.
22. A l'arrivée, je peux me ravitailler.

### C) Après la course:

23. Je vais chercher tout mon matériel aux différentes aires de transition.
24. Je vais applaudir mes camarades lors des remises de récompenses.