



**ANNEE SCOLAIRE 2022/2023**

**TRIATHLON**  
**Collèges**

<b>DATE</b>	Mercredi 8 mars 2023	
<b>LIEU</b>	Complexe sportif Rue Lieutenant le Vigouroux 56800 PLOERMEL	
<b>RESPONSABLES</b>	Jean-François Carlach - Monsieur Briend	
<b>HORAIRES</b>	<b>10h15</b>	Rendez-vous au gymnase de la piscine pour l'ensemble des établissements. Les élèves se changent dans les vestiaires du foot (sous la tribune du stade Patrick Caillaud.
	<b>10h45</b>	Prologue Course à pied BF/BG
	<b>11h</b>	Prologue Course à pied MF/MG
	<b>11h20</b>	Pique-nique
	<b>11h50</b>	Installation des VTT et des affaires dans le parc à vélos.
	<b>12h</b>	Vestiaires Piscine pour la partie natation
	<b>12h30</b>	Départ échelonné des BF/BG Fin à 13h.
	<b>13h10</b>	Départ échelonnée des MF/MG Fin à 13h45
	<b>14h</b>	Remise des médailles.
	<b>14h30</b>	Fin de la compétition

## ORGANISATION

Pour le départemental, nous proposons un « prologue » en course à pied : 500m pour les BF/BG et 1000m pour les MF/MG.  
Le prologue servira à échelonner les départs en natation.

Pour la partie natation, les élèves se changeront dans les vestiaires de la piscine.

Au préalable, les élèves auront déposé leur VTT à leur emplacement dans le parc à vélos avec leur short, leur tee-shirt et les chaussures près du VTT. Une fois la natation terminée, les élèves sortent par l'arrière de la piscine et rejoignent le parc à vélos (il y a 20 mètres à parcourir pieds nus sur de la moquette).

Les élèves porteront le casque pour la partie VTT.

On ne monte sur le vélo qu'après être sorti du parc à vélos, VTT en main, casque attaché.

A la fin de la partie vélo, il faut descendre du vélo avant d'entrer dans le parc. Le casque n'est enlevé qu'une fois le vélo posé sur la main courante à votre emplacement.

A la fin du triathlon, les élèves utiliseront les vestiaires du foot du stade Patrick Caillaud.

## DISTANCES

	BF / BG	MF / MG
Prologue en course à pied	500 m	1 000 m
Triathlon - Natation	125 m	225 m
Triathlon – VTT	2 200 m (2 boucles)	3 300 m (3 boucles)
Triathlon – Course à pied	1 000 m (2 boucles)	1 000 m (2 boucles)

## A PRÉVOIR CE

Le pique-nique

## JOUR

La tenue de sport (maillot de bain, bonnet de bain, lunette, chaussures pour courir, short, chaussettes, tee-shirt et sweat)

Le VTT et le casque

## INSCRIPTIONS

**Inscription OBLIGATOIRE de tous vos élèves sur Usport :**

**Onglet : « Triathlon Individuel – Collèges »**

**Clôture des inscriptions le lundi 6 mars 2022 à 23h55**

## INFORMATIONS

**ATTENTION,**

**Cette année, il n'y aura pas de championnat individuel au niveau régional.**

**UNIQUEMENT un championnat par équipe.**