



ANNEE SCOLAIRE 2025/2026

TRIATHLON
Collèges et Lycées

DATE Mercredi 25 mars 2026

LIEU Complexe sportif
Rue Lieutenant le Vigouroux
56800 PLOERMEL

RESPONSABLES Jean-François Carlach

HORAIRES	10h45	Rendez-vous au parking de la piscine municipale pour l'ensemble des établissements.
	11h	Reconnaissance du circuit VTT et du circuit course à pied.
	11h25	Mise en place des VTT dans le parc à vélos + disposition des tenues (short, maillot et tennis) dans le parc à vélos.
	11h50	Briefing + Pique-nique
	12h30	Ouverture des vestiaires de la piscine.
	12h50 à 13h10	Entrée dans le bassin et échauffement pour les BF et BG.
	13h15	Départ de l'épreuve BF et BG.
	14h00	Fin de l'épreuve BF et BG
	13h40 à 13h55	Entrée dans le bassin et échauffement pour le MF et MG.
	14h00	Départ de l'épreuve MF et MG.
	14h45	Fin de l'épreuve MF et MG.
	14h40 à 14h55	Entrée dans le bassin et échauffement pour le MF et MG.
	15h00	Départ de l'épreuve CJF et CJG

16h20	Fin de l'épreuve CJF et CJG
16h30	Remise des récompenses pour toutes les catégories
16h45	Fin de la compétition

PRINCIPE Organisation d'un championnat départemental par équipe mixte composée de 4 concurrents.

CATEGORIES 2 catégories :

- BF et BG : 2013, 2014, 2015
- MF et MG : 2011, 2012
- CJF et CJG : 2007, 2008, 2009, 2010

COMPOSITION DES EQUIPES 1 équipe est constituée de 4 concurrents à mixité OBLIGATOIRE (au moins 1 fille ou 1 gars).

Et

ORGANISATION Chaque concurrent effectue un triathlon (Natation + VTT + Course à pied)

Catégorie	Natation	VTT	Course à pied
BF/BG	50 m	1000 m	500 m
MF/MG	100 m	2000 m	1000 m
CJF/CJG	200 m	3000 m	1500 m

Les élèves commencent par un relais 4x50m dans une ligne d'eau. Chaque concurrent effectue 50 m (BF/BG) ou 100 m (MF/MG) ou 200 m (CJF/CJG). Le 4^{ème} relayeur rejoint le parc à vélo n°1 et enchaîne le VTT et la course à pied. Le 1^{er} nageur enchaîne à son tour le VTT et la course à pied à partir du parc à vélo n°2. Puis, le 2nd nageur enchaîne à son tour le VTT et la course à pied à partir du parc à vélo n°2. Enfin, le 3^{ème} nageur enchaîne à son tour le VTT et la course à pied à partir du parc à vélo n°2. Le classement par équipe se fait par ordre d'arrivée du dernier relayeur.

Départ différé en fonction de la composition des équipes (nombre de filles) afin de permettre un classement en fonction des arrivées directement par ordre de franchissement de la ligne.

BONIFICATION du TEMPS en fonction de la composition des équipes

Bonus	BF/BG	MF/MG	CJF/CJG
2 filles dans l'équipe	45 sec	1 mn et 30 sec	2mn et 15 sec
3 filles dans l'équipe	1 mn et 30 sec	3 mn	4 mn et 30 sec

NATATION	L'épreuve se déroule en piscine. Les élèves peuvent nager en maillot de bain ou en tri-fonction. Les lunettes de natation sont autorisées et très fortement conseillées. Lors de la transition – dans le parc à vélos – un élève en maillot de bain doit mettre un short et le maillot (ou chasuble) de son équipe avec le dossard placé devant (possibilité d'utiliser une ceinture porte dossard).
VTT	2 VTT maxi par équipe. Les élèves régleront éventuellement rapidement la hauteur de selle avant de s'élancer (attention à la perte de temps...). Les pédales automatiques sont interdites. Les élèves feront l'épreuve de vélo avec leurs chaussures de course à pied. TOUT autre vélo est INTERDIT (Gravel, route, chrono, assistance électrique)
COURSE à PIED	Pensez aux chaussures de running (chaussettes non obligatoires).
MATERIEL OBLIGATOIRE	Maillot de bain ou tri-fonction + bonnet de bain + lunettes fortement conseillées. VTT avec freins en excellent état. Casque OBLIGATOIRE pour les 4 concurrents avec jugulaire BIEN réglée et attachée. 1 tenue pour courir. 4 épingles à nourrice pour le dossard ou ceinture porte dossard.
CONSIGNES	Il est INTERDIT de monter sur les vélos SANS CASQUE sous peine de pénalité de temps. En dehors des courses, il est INTERDIT de circuler à vélo sous peine de pénalité de temps.
CLASSEMENT des EQUIPES	Le classement se fait par ordre d'arrivée du dernier relayeur. En cas d'égalité, les équipes seront départagées par l'addition des 4 âges des concurrents. La plus jeune sera la mieux classée.
RECOMPENSES	Les 3 premières équipes de chaque catégorie seront récompensées par des médailles de l'UGSEL Morbihan.
INSCRIPTIONS	Inscription OBLIGATOIRE de tous vos élèves sur Usport : Clôture des inscriptions le lundi 23 mars 2026 à 23h55
QUALIFICATION pour le régional	BF/BG = 5 équipes MF/MG = 6 équipes CJF/CJG = 5 équipes
PROCHAINES COMPETITIONS	Régional Triathlon – Mercredi 6 mai 2026 - LIFFRE