

1er TRIATHLON de TRÉLISSAC

DIMANCHE 3 SEPTEMBRE 2017

INSCRIPTION : www.chronom.org



Espace de Liberté F. GRANDOU



TRIATHLON DE #TRELISSAC 2017

1ère Edition

POURQUOI UN TRIATHLON À TRÉLISSAC

La commune de Tréllissac est un territoire où le monde associatif sportif est très présent. En effet, de part son patrimoine naturel, aménagé et ses infrastructures, le tissu associatif sportif ne cesse de s'accroître.

Afin de soutenir cette dynamique sur le territoire communal, le service des Sports, de la Jeunesse et de l'Animation de la ville de Tréllissac met en place de nombreuses manifestations sportives tout au long de l'année.

La mise en place d'un triathlon rentre dans cette politique qui conjugue la pratique du sport pour tous et la découverte de notre patrimoine .

Enfin, notre commune qui dispose d'une diversité de lieux dans un environnement de qualité , va permettre à tous les pratiquants de goûter au plaisir d'évoluer au travers d'espaces variés : l'Isle, la voie verte, le CRAPA, la plaine des Sports.

A travers 3 disciplines (natation, vélo et course à pied), les sportifs novices pourront s'exprimer totalement sur des formats et des distances de course adaptées. Ce regroupement de plusieurs pratiques sera une aubaine pour les associations de notre commune (E.S.T, E.C.T.C 24 et le Sport Nautique Tréllissacois), car il permettra de les mettre en avant durant toute une journée.

Pouvant se réaliser seul ou en équipe, il est un sport anti-stress. **Conscient que cette manifestation est basée sur la découverte d'une pratique et non sur le résultat, il donnera aux participants un point de repère sur leurs capacités à aller au-delà de l'effort et à puiser dans leurs ressources physiques et mentales.**

Sport « équilibré », il permettra de développer les aptitudes au niveau biomécanique, à renforcer le système cardio-vasculaire et à diviser par trois les risques de blessure du fait de l'association de 3 sports différents.



La manifestation intitulée le « Triathlon de Trélissac » se déroulera le **dimanche 3 septembre 2017** sur la commune de Trélissac. Le site de départ et d'arrivée sera situé à l'**Espace de Liberté Franck GRANDOU** à Trélissac.

Plan d'accessibilité au site de la course : **GPS** : Latitude : 45.193 – Longitude : 0.767593



Site de la course – QG / Accueil



TRIATHLON DE #TRELISSAC 2017

1ère Edition

LE SITE DE LA MANIFESTATION



Légende :

- | | | | |
|---|-------------------|---|-----------------------------|
|  | Toilettes |  | Buvette Restauration |
|  | Village départ |  | Parking gratuit |
|  | Arrivée |  | Parking organisation course |
|  | Protection civile | | |

TRIATHLON DE #TRELISSAC 2017

1ère Édition

LE PROGRAMME

13h : Départ Triathlon XS

15h : Départ Triathlon S

17h30 : Remise des PRIX



TRIATHLON XS : LA DECOUVERTE

Le triathlon XS, une distance courte pour s'initier à l'enchaînement des trois disciplines ou réaliser un superbe chrono !!! Cette course se veut populaire et conviviale.

FORMULE : INDIVIDUELLE

DISTANCES : 400 M NATATION + 10 KM VELO + 2,5 KM COURSE A PIED

CATEGORIES : Garçons à partir de Benjamins - 2004 - 2005

Filles à partir de Benjamines - 2004 - 2005



RETRAIT DES DOSSARDS : Club Pré-Ados - Espace de Liberté de F.Grandou

10h - 12h45

GPS : Latitude : 45.193 – Longitude : 0.767593



HORAIRES : Aire de transition - 12h -12h45

Réunion d'information : 12h50



COURSE :

Départ : 13h / Fin d'épreuve : 14h

Remise des PRIX : 17h30

TRIATHLON S : Le SPRIINNNT...

Le triathlon S, le plaisir de pratiquer sur des distances abordables. Venez vous dépasser pour un parcours des plus agréables. Cette course est destinée aux publics sportifs habitués aux efforts endurants.

FORMULE : INDIVIDUELLE ou en RELAIS (2 ou 3 PARTICIPANTS)

DISTANCES : 750 M NATATION + 20 KM VELO + 5 KM COURSE A PIED

CATEGORIES : Garçons à partir de Cadets - 2000- 2001

Filles à partir de Benjamines - 2000 - 2001

➔ **RETRAIT DES DOSSARDS** : Club Pré-Ados - Espace de Liberté de F.Grandou
10h - 14h

GPS : Latitude : 45.193 – Longitude : 0.767593



➔ **HORAIRES** : Aire de transition - 14h -14h45
Réunion d'information : 14h50

➔ **COURSE**

Départ : 15h / **Fin d'épreuve** : 17h


Remise des PRIX : 17h30

La partie natation va s'effectuer dans l'Isle. Des bouées vont être mises sur le tracé afin de donner des indications aux nageurs.

TRIATHLON XS / 400 M



 Entrée dans l'eau, les participants remontent jusqu'à l'aire de départ à pied.

 Aire de départ + zone d'échauffement

 Aire d'arrivée



TRIATHLON S / 750 M



● Entrée dans l'eau, les participants remontent jusqu'à l'aire de départ à pied.

▭ Aire de départ + zone d'échauffement

▣ Aire d'Arrivée



TRIATHLON DE #TRELISSAC 2017

1ère Edition

DESCRIPTION du CYCLISME

TRIATHLON XS / 10 KM

La partie cycle va s'effectuer sur la commune de Trélissac en passant par la RD8 avec des variations au niveau des dénivelés. Les participants effectueront deux boucles avec des distances différentes en fonction du format.



TRIATHLON DE #TRELISSAC 2017

1ère Edition

DESCRIPTION DU CYCLISME

TRIATHLON S / 20 KM



Altitude: 88m D+: 0m D-: 0m Distance depuis le départ: 0.000km
Longitude: 0.74822° Latitude: 46.18696°

TRIATHLON DE #TRELISSAC 2017

1ère Edition

DESCRIPTION DE LA COURSE A PIED



TRIATHLON XS / 2,5 KM

A la sortie de la partie cycle, les participants s'engageront sur la voie verte en direction de la commune de Trélissac, afin de réaliser la partie course à pied.



- D** Départ de la course à pied (club Pré-Ados).
- R** Demi-tour de la course à pied (guinguette « Jardin pêcheur ») + **bracelet de contrôle**.
- ★ Changement de direction pour accéder à l'arrivée (chemin Moto Club des Deux Rives).
- A** Arrivée de la course à pied (intersection CLSH/club Pré-Ados) + **ravitaillement liquide et solide**.

TRIATHLON DE #TRELISSAC 2017

1ère Edition

DESCRIPTION DE LA COURSE A PIED

TRIATHLON S / 5 KM



- D** Départ de la course à pied (club Pré-Ados).
- R** Demi-tour de la course à pied, 300 mètres après le barrage des Mounards + **ravitaillement liquide** + **bracelet de contrôle**.
- ★ Changement de direction pour accéder à l'arrivée (chemin Moto Club des Deux rives).
- A** Arrivée de la course à pied (intersection CLSH/club Pré-Ados) + **ravitaillement liquide et solide**.