

BULLETIN D'INSCRIPTION
TRIKID / TRIMAX / AQUALADY 2010

Nom.....Prénom.....
Adresse.....
.....
CP.....Ville.....
Email.....@.....
Tél. : Mob :
Date de naissance :/...../..... Sexe : M F
Club.....N° Licence.....
Temps au 400m natation (Trimax uniquement)

Signature : (en signant ce document, le participant reconnaît avoir pris connaissance du règlement applicable à l'Trimax/Trikid/ Aqualady)

Droits d'inscription :

Trimax (Triathlon Vert sprint)

Licencié FFTri : 20 € jusqu'au 16/04/2010 - 25 € sur place
PASS Journée pour Non licencié FFTri : 27.50 € jusqu'au 16/04/2010 –
32.50 € sur place

Trikid: (Triathlon avenir)

Licencié FFTri : 2€
Non licencié FFTri : 4€ (2€ pour les San-Priots, justificatif à présenter)

Aqualady: (Aquathlon découverte réservé aux féminines non licenciées)

Inscription = 8 € (ce prix comprend l'assurance du Pass journée) 4 €
pour les sanpriotes (justificatif à présenter)

possibilité de s'inscrire sur internet : www.sport-up.fr ou www.sptri.com

Bulletin à renvoyer

à Laurence ROY, 16B rue Louise 69003 LYON

avant le 16 avril 2010 avec :

Le règlement par chèque à l'ordre de « Saint-Priest Triathlon »

Et

Pour les licenciés : Une copie de la licence FFTRI 2010

Pour les non licenciés (toutes catégories d'âge) : Certificat médical datant de moins d'un an (art L 231-3 du code du sport) de non contre-indication à la pratique de **l'aquathlon en compétition** pour l'Aqualady et **triathlon en compétition** pour le le Trimax et le Trikid

Accord Parental pour les moins de 18 ans

Je soussigné(e), M/Mme.....

Autorise mon enfant à participer au
Trimax /Trikid 2010

Signature :

La manifestation est
soutenue par :

SAINT-PRIEST ▶
L'avenir dans le Grand Lyon



Vêtements personnalisés
www.poli.fr



Le 25 avril à Saint-Priest...

... il y en aura pour tous :
**TRIKID, pour les jeunes, AQUALADY pour les
nanas et TRIMAX pour tous les autres !**

L'épreuve des petits !

Le **TRIKID**, c'est un triathlon Avenir pour les catégories Mini-Poussins à Minimes. (**support Championnat du Rhône en catégories minime**)

La natation se fait en piscine. Horaires et distances ci dessous :

Programme de la journée :

09h15 : accueil des concurrents, retrait des dossards, explication des courses

09h30 : accès à la zone d'échauffement

10h00 : Minimes né(e)s en 1995 et 1996 - 200 m de natation, 4500 m VTT, 1600 m de course à pied

10h45 : Benjamins né(e)s en 1997 et 1998 - 150 m de natation, 3600 m VTT, 1300 m de course à pied

11h15 : Pupilles né(e)s en 1999 et 2000 - 100 m de natation, 2500 m VTT, 800 m de course à pied

11h40 : Poussins né(e)s en 2001 et 2002 500 m de natation, 1650 m VTT, 400 m de course à pied

11h50 : Mini-Poussins né(e)s en 2003 et 2004 - 50 m de natation, 1650 m VTT, 400 m de course à pied

12h45 : Podium du TriKid

L'épreuve des grands !

Le **TRIMAX** est une course organisée avec l'agrément de la Fédération Française de Triathlon.

Inscriptions limitées aux 150 premiers inscrits des catégories cadets à vétérans (nés en 1994 et avant).

Tout d'abord, 500 m de natation en piscine, départ individuel en nageant dans une même $\frac{1}{2}$ ligne d'eau (il y a 12 $\frac{1}{2}$ lignes d'eau, et 12 concurrents en même temps). Prise de temps individuel pour chaque compétiteur. Une fois que tout le monde a nagé ces 500 m, un classement est établi qui donne l'ordre du départ du triathlon en respectant les écarts établis, c'est à dire départ en poursuite (comme en ski de fond ou biathlon par exemple) pour 225m de natation. Une fois sortie de l'eau, il vous faudra enchaîner avec 15 km de VTT (2 tours de 7,5 km) sur des sentiers et prairie (au total 400m de bitume seulement !). Vous finirez par 5 km de course à pied (2 tours de 2,5 km) sur sentiers et prairie également.

Les parcours sont vallonnés mais sans portage, avec possibilité de doubler pratiquement tout au long des parcours.

La course porte le label triathlon durable et l'organisateur s'engage à respecter les différents points suivants :

- N'utiliser que des gobelets en carton.
- Ne pas utiliser de bouteilles d'eau plastique.
- Mettre en place une signalétique adaptée et claire autour des « Zones de propreté »
- Mettre en place un tri sélectif des déchets.

Programme de la journée :

TRIMAX (support Championnat du Rhône en catégories cadet et junior)

12h15 : accueil des concurrents, retrait des dossards, explication des courses

13h00 : accès aux vestiaires et au bassin

13h25 : Briefing course au bord du bassin

TRIMAX 1ère Manche

13h30 : départ des 12 premiers concurrents. Chacun nage dans $\frac{1}{2}$ ligne d'eau (il y a 12 $\frac{1}{2}$ lignes d'eau et donc 12 concurrents en même temps). Dès qu'une $\frac{1}{2}$ ligne d'eau se libère, le concurrent suivant prend le départ. Prise de temps individuel pour chaque compétiteur.

AQUALADY

15h15 Départ de la 1ère vague

15h30 Départ de la 2ème vague

TRIMAX 2ème Manche

15h30 : Annonce des résultats de la 1ère manche.

16h00 : Départ poursuite dans l'ordre du classement des 500m en respectant les écarts établis (départ en poursuite comme en ski de fond ou biathlon par exemple) pour 225m de natation + 15 km de VTT + 5km de C&P

18h00 : Annonce des résultats et remise des récompenses suivies d'un apéritif offert par les élus de Saint-Priest

Principe de classement par équipe

Le classement de chaque athlète équivaut à un nombre de point.

L'équipe de 3 coureurs qui marque le moins de points gagne.

Seront récompensés, les trois premiers de chaque catégorie ainsi que les trois premières équipes

Pour les coureurs :

Les règles d'hygiène de la piscine doivent être respectées :

- chaussures et nourriture interdites au bord du bassin
- Sac de sport et affaires personnelles restent au vestiaire (casiers gratuits)
- Douche obligatoire avant chaque entrée sur le bassin (même si tu n'as pas transpiré comme une bête!)
- Pour la natation, maillot de bain, shorty ou trifonction autorisés
- VTT : Port du casque obligatoire, dossard obligatoire, visible et placé derrière.
- Course à pied : interdiction de courir torse nu, dossard obligatoire, visible et placé devant.

La course sera placée sous la surveillance des arbitres fédéraux.

Pour les spectateurs :

- une tribune en bordure de bassin vous est réservée et une buvette sera à votre disposition.

L'épreuve des Nanas !

L'AQUALADY est une course organisée avec l'agrément de la Fédération Française de Triathlon.

Cette course est un Aquathlon, c'est à dire qu'il faut enchaîner une épreuve de **natation** avec une épreuve de **course à pied**.

L'accès de l'AQUALADY est réservé **aux féminines non licenciées** en triathlon des catégories minimes à vétérans (nées en 1996 et avant).

Le but est de faire découvrir la discipline en toute convivialité. L'épreuve ne donnera pas lieu à un classement.

Les inscriptions sont limitées aux 36 premières inscrites. Certificat médical datant de moins d'un an (art L 231-3 du code du sport) de non contre-indication à la pratique de **l'aquathlon en compétition**

Les distances à parcourir sont : **200 m de natation et 1400 m de course à pied**.

La course se déroulera par vague de 18 concurrentes entre les deux manches du Trimax. Départ à 15h15

La manifestation aura lieu au :
Centre Nautique du Clairon à Saint-Priest — avenue Pierre Mendès France .
Accès Tramway T2 arrêt Terminus Bel Air.

En voiture :

En venant de Lyon

Prendre l'A43 et ensuite la Rocade A46 direction Marseille. Sortie 11 Saint-Priest la Fouillouse Bel Air

En venant de Saint-Etienne

Sur la Rocade A46 prendre la sortie 12 Saint-Priest Centre, les Meurières. Au premier rond point suivre Saint-Priest et au 2ème suivre Bel Air.

Les plans des parcours seront prochainement disponibles sur notre site internet :

www.sptri.com

Pour toute information supplémentaire contacter
Jean-Pierre Guillaume au 06 80 36 50 30
Ou Laurence Roy au 06 73 69 13 82