

## TRIATHLON DES VALLONS DU LYONNAIS

# Programme

- 7h45 : Retrait Dossard Duathlon et Triathlon
- 8h15 : Ouverture du parc vélo Duathlon
- 9h05 : Fermeture du parc vélo Briefing
- 9h15 : Départ du Duathlon Super Sprint
- 10h45 : Ouverture du parc vélo Triathlon Avenir
- 11h15 : Fermeture du parc vélo Triathlon Avenir
- 11h30 : Départ Mini-Poussins et Poussins Avenir
- 12h00 : Départ Pupilles Avenir
- 12h30 : Départ Benjamins Avenir
- 13h30 : Ouverture du parc vélo Triathlon
- 14h00 : Départ Triathlon Super Sprint
- 15h30 : Départ Triathlon Minimes
- 16h30 : Sortie du parc vélo de tous les athlètes
- 17h00 : Remise des résultats de la journée

Cette dixième édition est organisée par l'association CRAPONNE Triathlon et le CRV LYON Triathlon. Elle se déroule avec le soutien de la CCVL dans le Parc Piscine Intercommunale de Vaugneray.

Les différentes épreuves se dérouleront en circuits et dans un magnifique site arboré au pied des Monts du Lyonnais. Le triathlon avenir est ouvert aux enfants (filles et garçons) qui savent nager, ont un VTT, une paire de chaussures de course à pied et sont âgés de 6 à 13 ans.

Le Challenge Eric CARADOT est ouvert aux personnes de 14 à 77 ans, adeptes de l'effort et de la nature.

Pour le Triathlon des Vallons du Lyonnais, l'épreuve se déroule en deux étapes. Un Duathlon et un Triathlon Super Sprint donnant un lieu à un classement sur chaque étape.

**Seuls les athlètes ayant participé aux 2 manches pourront participer au Classement final.**

**Des récompenses par catégorie seront attribuées à l'issue de l'épreuve.**

## TRIATHLON DES VALLONS DU LYONNAIS



# Dimanche 11 avril 2010

# Triathlon des Vallons du Lyonnais

**Challenge Eric Caradot**  
**DUATHLON Super Sprint**  
**2,5km / 15km / 2,5km**  
**+ TRIATHLON Super Sprint**  
**400m / 10km / 2,5km**  
**Tracé vélo 100% route**



## TRIATHLON Avenir



**TRIATHLON DES VALLONS DU LYONNAIS****Duathlon  
CADETS/JUNIORS/SENIORS/VETERANS****Triathlon  
14h****Triathlon  
MINIMES  
15h30****HORAIRE DEPART**

CefarComplex



Catégories et distances	Mini-poussin (2004/2003)	Poussin (2002/2001)	Pupille (2000/1999)	Benjamin (1998/1997)
Natation	50m	50m	100m	200m
Vélo (VTT)	2000m	2000m	3000m	4000m
Course à pied	400m	400m	800m	1200m
Horaire départ	11h30	11h30	12h	12h30

**TRIATHLON DES VALLONS DU LYONNAIS**

**Article 1 :** Le Challenge Eric Caradot est ouvert à tous, licencié ou non, à partir de la catégorie minime.

**Les minimales ne pourront participer qu'au Triathlon.**

**Article 2 :** Inscriptions limitées à 120 participants, Lot pour tout les inscrits . **Fermeture du parc vélo à 9h05.**

**Article 3 :** Règlements de la Fédération Française de Triathlon en vigueur.

**Article 4 :** Duathlon départ à 9h15. Triathlon départ à 14h.  
Triathlon des Minimales départ à 15h30.

**Article 5 :** La Natation s'effectuera en aller-retour dans les lignes d'eau.

**Article 6 :** Duathlon et Triathlon, parcours vélo en plusieurs boucles sur routes ouvertes à la circulation.

**Article 7 :** Course à pied sur chemins et petites routes.

**Article 8 :** Départ et arrivée dans le parc de la piscine, ainsi que les ravitaillements.

**Article 9 :** Un classement de chaque manche sera effectué. Seuls les participants ayant effectué les deux épreuves seront classés au Challenge.

**Article 10 :** Les résultats seront donnés et tous les participants se verront remettre la même récompense à l'arrivée. Coupes aux différentes catégories et clubs. Tirage au sort des lots.

**Article 11 :** Ne sera autorisé dans le parc à vélo, que le strict minimum nécessaire pour la course. Sac et serviette interdits.

**Un challenge de Meilleur Club sera décerné ainsi qu'un challenge du Nombre.**

**TRIATHLON AVENIR**

**Article 1 :** Le Triathlon des Vallons du Lyonnais se déroulera le dimanche 11 avril 2010 avec l'agrément de la Fédération Française de Triathlon, dans le parc de la piscine de la CCVL en circuits sur routes et chemins.

**Article 2 :** Le Triathlon Avenir est ouvert aux enfants nés entre 1997 et 2004.

**Article 3 :** Règlements de la Fédération Française de Triathlon en vigueur.

**Article 4 :** Le nombre de participants est limité à 120 jeunes.

**Article 5 :** La partie cyclisme ne s'effectuera qu'avec un VTT. Le casque est obligatoire.

**Article 6 :** La remise des dossards se fera le jour même. Il sera demandé : soit la licence FFTriathlon + 3€, soit un certificat médical de moins d'un an à la date de l'épreuve et le règlement d'un pass «journée» d'un montant de 2€ + l'inscription de 3€.

**Article 7 :** Les organisateurs ont souscrit une assurance en responsabilité civile mais déclinent toute responsabilité en cas de vol ou d'accident provoqués par une défaillance physique.

**Article 8 :** Les résultats seront donnés et tous les participants se verront remettre la même récompense à l'arrivée. Coupes aux différentes catégories et clubs.

PISCINE INTERCOMMUNALE DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES DES VALLONS DU LYONNAIS 20 Chemin du Stade 69670 VAUGNERAY Informations :

<http://www.crv.lyon.com.triathlon.free.fr> Contact : [bertrand.mh@infonie.fr](mailto:bertrand.mh@infonie.fr) - 06 30 70 71 30

Ne pas jeter sur la voie publique



## BULLETIN D'INSCRIPTION

A nous retourner avant le 3 avril 2010 à : CRAPONNE TRIATHLON - Mairie de Craponne -  
Place Charles de Gaulle - 69290 CRAPONNE

NOM : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Date de naissance : \_\_\_\_\_  
Sexe : M  F   
Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Tél. : \_\_\_\_\_  
Club : \_\_\_\_\_  
N° Licence FF TRI : \_\_\_\_\_

**TRIATHLON VALLONS DU LYONNAIS**  **TRIATHLON AVENIR**

Pour le Triathlon des Vallons du Lyonnais, temps estimé pour les 250 m natation  
en piscine : \_\_ \_\_ min \_\_ \_\_

### Pièces à joindre :

- Pour les licenciés FF TRI :  
- **TRIATHLON DES VALLONS DU LYONNAIS** : 25 € + photocopie licence.  
- **TRIATHLON AVENIR** : 3 € + photocopie licence.

- Pour les non licenciés :  
- Certificat médical d'aptitude au triathlon en compétition de moins de 1 an.  
- **TRIATHLON DES VALLONS DU LYONNAIS** : 25 € + 6 € pass "journée".  
1 repas sportif adapté sera offert aux participants des 2 manches.  
- **TRIATHLON AVENIR** : 3 € + 2 € pass "journée".  
(Chèque à l'ordre de Craponne Triathlon)

**Après le 3 avril 2010, majoration de 5 € par inscription sur le Triathlon des  
Vallons du Lyonnais.**

### Autorisation parentale (pour les moins de 18 ans) :

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_  
autorise mon enfant \_\_\_\_\_  
à participer au **TRIATHLON DES VALLONS DU LYONNAIS** ou au **TRIATHLON  
AVENIR en compétition** le dimanche 11 avril 2010 et je certifie avoir pris  
connaissance du règlement de la FF TRI et du Triathlon des Vallons du Lyonnais.  
Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Personne accompagnante : repas 6,50 € x \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ €

Signature :

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A nous retourner avant le 3 avril 2010 à : CRAPONNE TRIATHLON - Mairie de Craponne -  
Place Charles de Gaulle - 69290 CRAPONNE

NOM : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Date de naissance : \_\_\_\_\_  
Sexe : M  F   
Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Tél. : \_\_\_\_\_  
Club : \_\_\_\_\_  
N° Licence FF TRI : \_\_\_\_\_

**TRIATHLON VALLONS DU LYONNAIS**  **TRIATHLON AVENIR**

Pour le Triathlon des Vallons du Lyonnais, temps estimé pour les 250 m natation  
en piscine : \_\_ \_\_ min \_\_ \_\_

### Pièces à joindre :

- Pour les licenciés FF TRI :  
- **TRIATHLON DES VALLONS DU LYONNAIS** : 25 € + photocopie licence.  
- **TRIATHLON AVENIR** : 3 € + photocopie licence.

- Pour les non licenciés :  
- Certificat médical d'aptitude au triathlon en compétition de moins de 1 an.  
- **TRIATHLON DES VALLONS DU LYONNAIS** : 25 € + 6 € pass "journée".  
1 repas sportif adapté sera offert aux participants des 2 manches.  
- **TRIATHLON AVENIR** : 3 € + 2 € pass "journée".  
(Chèque à l'ordre de Craponne Triathlon)

**Après le 3 avril 2010, majoration de 5 € par inscription sur le Triathlon des  
Vallons du Lyonnais.**

### Autorisation parentale (pour les moins de 18 ans) :

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_  
autorise mon enfant \_\_\_\_\_  
à participer au **TRIATHLON DES VALLONS DU LYONNAIS** ou au **TRIATHLON  
AVENIR en compétition** le dimanche 11 avril 2010 et je certifie avoir pris  
connaissance du règlement de la FF TRI et du Triathlon des Vallons du Lyonnais.  
Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Personne accompagnante : repas 6,50 € x \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ €

Signature :