

La rando « Elle et lui » 4 septembre 2016



Règles et dispositions

Triathlon ou duathlon ou aquathlon

Pour les femmes.

La randonnée est ouverte à toute femme licenciée ou non à partir de 12 ans (âge minimum conseillé) qui pourra se faire accompagner d'un homme, d'une femme, d'un enfant etc.. de son choix sur tout ou partie du parcours.

Une mineure devra être obligatoirement accompagnée d'un(e) adulte sur tout le parcours.

Une pratique loisir.

Sans esprit de compétition selon la réglementation de la Fédération Française de Triathlon.

Il n'y a ni classement ni chronométrage ni obligation de faire toutes les parties de toutes les disciplines. Pas de stress !

Le 4 septembre à la plage presqu'île de Larzicourt (vers le camping de la Forêt indiqué à Arrigny)

Pour venir prendre la D13 entre Arrigny et Giffaumont.

Les horaires de départ sont libres à partir de 11h30. Dans le but de terminer les différentes randonnées vers le même horaire environ 15h30-16h il est conseillé de prendre le départ :

- Parcours type M entre 11h30 et 12h15 inscriptions closes à 12h
- Parcours type S entre 12h30 et 13h15 inscriptions closes à 13h
- Parcours type XS entre 13h30 et 14h inscriptions closes à 13h45

Trois exposés explicatifs auront lieu à 11h30, 12h30 et 13h30. Il est conseillé d'y assister.

Les randonnées balisées distances adaptables .

Formats officiels	Triathlon (*)			Duathlon (*)			Aquathlon(*)	
	nage	vélo	course	course	vélo	course	nage	course
XS	400 m	10 km	2500 m	2500 m	10 km	1250 m	500 m	2500 m
S	750 m	20 km	5000 m	5000 m	20 km	2500 m	1000 m	5000 m
M	1500 m	33 km	10 km	10 km	40 km	5000 m	2000 m	10 km

(*) Triathlon : enchainements nage, vélo et course à pied

(*) Duathlon : enchainement course à pied, vélo, course à pied

(*) Aquathlon : enchainement nage, course à pied

Afin de prendre un maximum de plaisir chaque participante pourra adapter le format officiel à sa convenance. Par exemple 200m de nage, 20km de vélo et 25000m de course.

L'objectif de cette randonnée est de permettre à toute femme d'essayer un triple ou double enchainement.

Challenge « 3 filles & 3 gars » :

La randonnée est inscrite sur la liste des organisations comptant pour le challenge « 3 filles & 3 gars » entre les clubs de la ligue Champagne Ardenne. (Modalités voir fiche challenge)

Des conseils et une surveillance sur place

Le parcours natation sera surveillé par des personnes qualifiées (BESAN et BNSSA)

Des entraîneurs et des arbitres triathlon seront à disposition pour expliquer et conseiller.

Inscription :

Chaque participante devra s'inscrire et inscrire son accompagnatrice(teur) éventuel(le).

Elle recevra une fiche avec tous les parcours et pour identification sur les parcours bonnet de nage, dossard (prévoir des épingles) et plaque de cadre. Les parcours nage, vélo et course seront balisés.

Une aire de transition close sera à sa disposition pour placer le matériel.

Le coût d'inscription est fixé à 5 euros par personne

Les inscriptions sont à faire sur place à partir de 10h30 et avant les horaires limites indiqués ci-avant ou par courrier **avant le 30 août** adressé à Claude Dehaemers 6 rue du lavoir de Menois 10800 Rouilly St Loup. (fiche d'inscription sur le site de la ligue : <http://www.ligue-champagne-ardenne-triathlon.com/>)

Parcours :

La natation se fait à partir de la plage presqu'île de Larzicourt.

Le vélo est exclusivement sur la vélovoie du lac. Un aller et retour pour le 10 et 20 km, un tour complet pour 37km.

La course à pied sur chemins et digues.

Il n'y a pas de signaleurs sur les parcours vélo et course à pied sauf au départ du site.

Contrôle :

Aucun contrôle ne sera effectué sur la réalisation complète ou non des parcours. Chacune pourra les adapter selon ses possibilités, son plaisir et sa santé.

Assistance :

Chaque participante devra avoir un matériel en état et le nécessaire pour se dépanner (par exemple crevaillon).

Pour les cas exceptionnels un numéro à appeler sera indiqué sur la fiche des parcours.

Il est conseillé de disposer d'un téléphone notamment sur le vélo.

Ravitaillement :

Un ravitaillement en eau et fruits est à disposition vers l'aire de transition.

S'il fait très chaud un ravitaillement en eau sera installé au bout de la digue de Crachefer coté plage de Nuisement.

Il est aussi possible de se ravitailler en eau aux blocs sanitaires fixes qui sont indiqués sur la fiche des parcours.

Sécurité :

La natation est surveillée par des personnes compétentes (BESAN et BNSSA) à partir de la digue et en embarcations.

Les parcours se font sur des lieux et des voies ouvertes à d'autres usagers dans le respect de chacun et pour le vélo le respect strict du code de la route.

A vélo chaque participante et accompagnatrice(teur) devra porter un casque.

Chacun(e) devra s'assurer d'avoir une santé compatible avec les distances choisies.

Bonus :

En clôture de cette journée une collation sera offerte à toutes les participantes et accompagnatrices (teurs). Ce sera un moment d'échange entre participantes mais aussi avec des dirigeant(e)s, arbitres, entraîneur(e)s.

En fin d'après-midi (après le démontage) celles et ceux qui le souhaitent pourront apporter et partager un pique-nique en commun pour prolonger les échanges et la convivialité.



*Une organisation de la ligue Champagne Ardenne de triathlon
à l'initiative des référents pour une mixité équitable*

