





Triathlon par équipe

samedi 23 juin 2018

**Organisation :**

Collaboration de 2 clubs : les nageurs dourdannais et le club Athlétic d’Etréchy.

Enchainer 3 épreuves sportives (natation en relais + VTT + course à pieds)

Par équipe de 4 (A, B, C, D : 2 nageurs avec 2 athlètes)

1. Nage libre en piscine (bassin extérieur) relais par 4 sur 50 m : distance entre 500 m et 600 m selon l’âge.
2. VTT sur chemins plats en restant en groupe de 4 sur 1 itinéraire balisé et sécurisé. distance : environ 3 km
3. Course à pied : le coureur A parcoure 500 m, A et B parcourent 500 m, ABC parcourent 500m et terminent ensemble. Distance : A = 2 km, B = 1.5km, C= 1 km, D= 500m

**Programme**

**10h30 Accueil devant la piscine Hudolia de Dourdan.**

Votre enfant doit arriver avec son maillot de bain sur lui (pas d'accès aux vestiaires); et avoir :

Un grand sac contenant :

* Serviette
* Affaires de rechange
* Bonnet, lunettes pour la natation
* Tee-shirts, short et chaussures de sport
* Une gourde d'eau sur le VTT
* Un VTT réglé à sa taille, bien gonflé et en bon état (Contrôle freinage par l'organisation)
* Un casque avec jugulaire en bon état.
* Lunettes de soleil conseillées.
* Vêtement de pluie ou sweat selon la météo

**Une participation de 10€ est demandée pour l'inscription.** (À l’ordre des nageurs dourdannais)

A l'issue de la course, **un Repas** sera offert aux participants et aux encadrants

La fin du triathlon est prévue vers **13h30**. Le pique-nique entre 13h30 et 14h30.

**Important** :

Le réglage et le contrôle du vélo doit être fait par les parents. N’oubliez pas de faire un tour avec votre enfant afin qu’il soit à l'aise le jour de la course.

Soyez attentif à ce que votre enfant prenne un bon petit déjeuner samedi matin

**PARCOURS** :

**Natation**: (toutes les nages possibles) bassin de 25 m extérieur



Nageur A nage 50 m puis passe le relais à B

Nageur B nage 50 m puis passe le relais à C

Nageur C nage 50m puis passe le relais à D

Nageur D nage 50 m puis passe le relais à A ……………..

L’équipe doit parcourir entre 500 et 600 m selon l’âge.

**VTT**: itinéraire 3 km en restant groupé.



Transition Piscine

**Course à pied** : circuit de 500 m à cumuler 3 fois



FICHE D’INSCRIPTION : Triathlon par équipe

A compléter par le représentant légal et à nous remettre **le 16 juin  (ou avant, dans la boîte aux lettres du club)**

**1 - Autorisation parentale pour la participation à l'événement Triathlon**

Je soussigné(e)

Nom \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Prénom\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

□ Père □ Mère □ autre, (à préciser) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Téléphones portables : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Je certifie que mon enfant est capable de nager 50 m en autonomie sans flotteur.**

**Responsable légal du jeune :**

Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Prénom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

L’autorise à participer **au triathlon** **et au repas** organisés par le Club des Nageurs Dourdannais  le **23 juin 2018**

Compagnie d’assurance (responsabilité civile) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 N° de contrat : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Signature(s) du ou des représentant(s) légaux précédée(s) de la mention "lu et approuvé »*

**2 - Participation à l’encadrement de l'événement Triathlon**

Nous aurons besoin d’adultes pour baliser le parcours, pour la sécurité de vos enfants, et poinçonner les cartons à chaque passage.

Merci de m’indiquer si vous (ou quelqu’un de votre entourage) pouvez être présent.

Je, soussigné(e), \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* M’engage à être présent le 23 juin pour encadrer le triathlon de 11h30 à 13h30.
* Ne pourra pas être présent pour encadrer le triathlon le 23 juin.

*Signature*

**Spécificités alimentaires :** C:\Users\marie_yedjg4a\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\6F1728A2.tmp