



ANIMATHLON SAINT REMOIS 2023 - DUATHLON TSR 78

FETE DU SPORT SAINT-REMY-LES-CHEVREUSE

LE SAMEDI 24 JUIN 2023 rdy à 14h pour le briefing
Animation gratuite et ouverte à tous

2 FORMATS:

- JEUNES de 6 ans à 12 ans: individuelle ou relais
 - Départ 14h35 Course à Pied pour rejoindre l'aire de transition
 - 1 boucle vélo de 700m- transition - 1 boucle Course à Pied 500m
 - Arrivée
- ADULTES à partir de 13 ans: individuelle ou relais
 - Départ 15h30 Course à Pied pour rejoindre l'aire de transition
 - 2 boucles vélo de 700m- transition - 1 boucle Course à Pied de 700m
 - Arrivée

LIEU: Parking du stade, 28 rue de la république, 78 470 Saint-Rémy-Lès-Chevreuse

Inscription sur place le samedi midi au stand TSR 78 ou par mail : tsr78.animathlon@gmail.com

REGLEMENT:

- *L'Animathlon consiste en l'enchaînement de plusieurs disciplines (vélos et course à pied) pour la découverte de la pratique*
- *Epreuve à caractère strictement non compétitif, ne proposant ni classements, ni chronométrage, ni arbitrage, ni dossard*
- *Un Pass Loisir sera à remplir par le participant, et sera transmis, après l'épreuve, par l'organisateur à la ligue Régionale de la Fédération Française de Triathlon.*
- ***Le port du casque est obligatoire durant la pratique du vélo.***
- ***L'identification du vélo (Numéro) n'est pas obligatoire (L'organisation ne fournit pas de vélo)***
- *Le respect de ces critères permet de dispenser les participants de présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport en compétition,*

Saint-Rémy
lès-Chevreuse

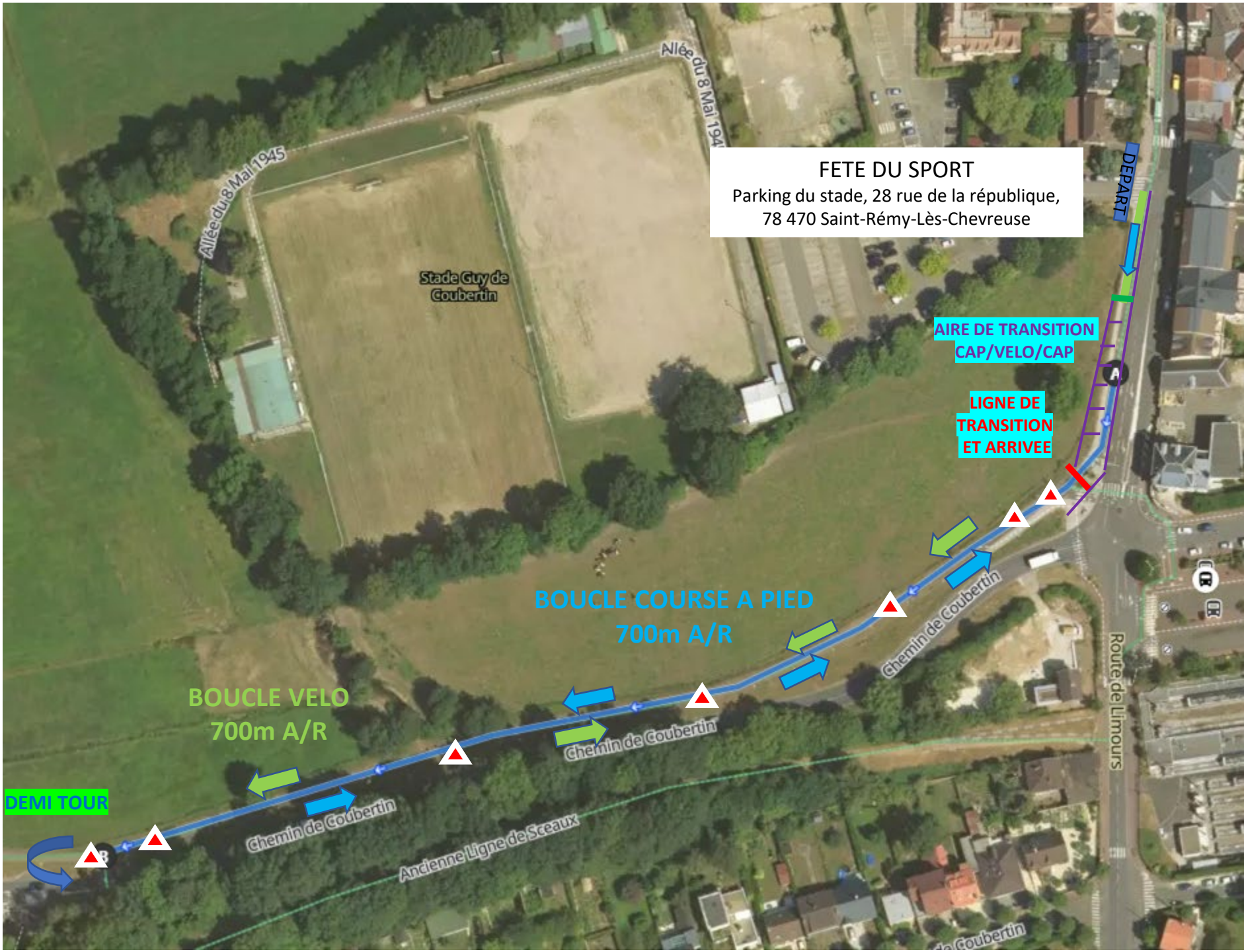


***Venez avec un vélo, un
casque vélo et des
chaussures pour courir***

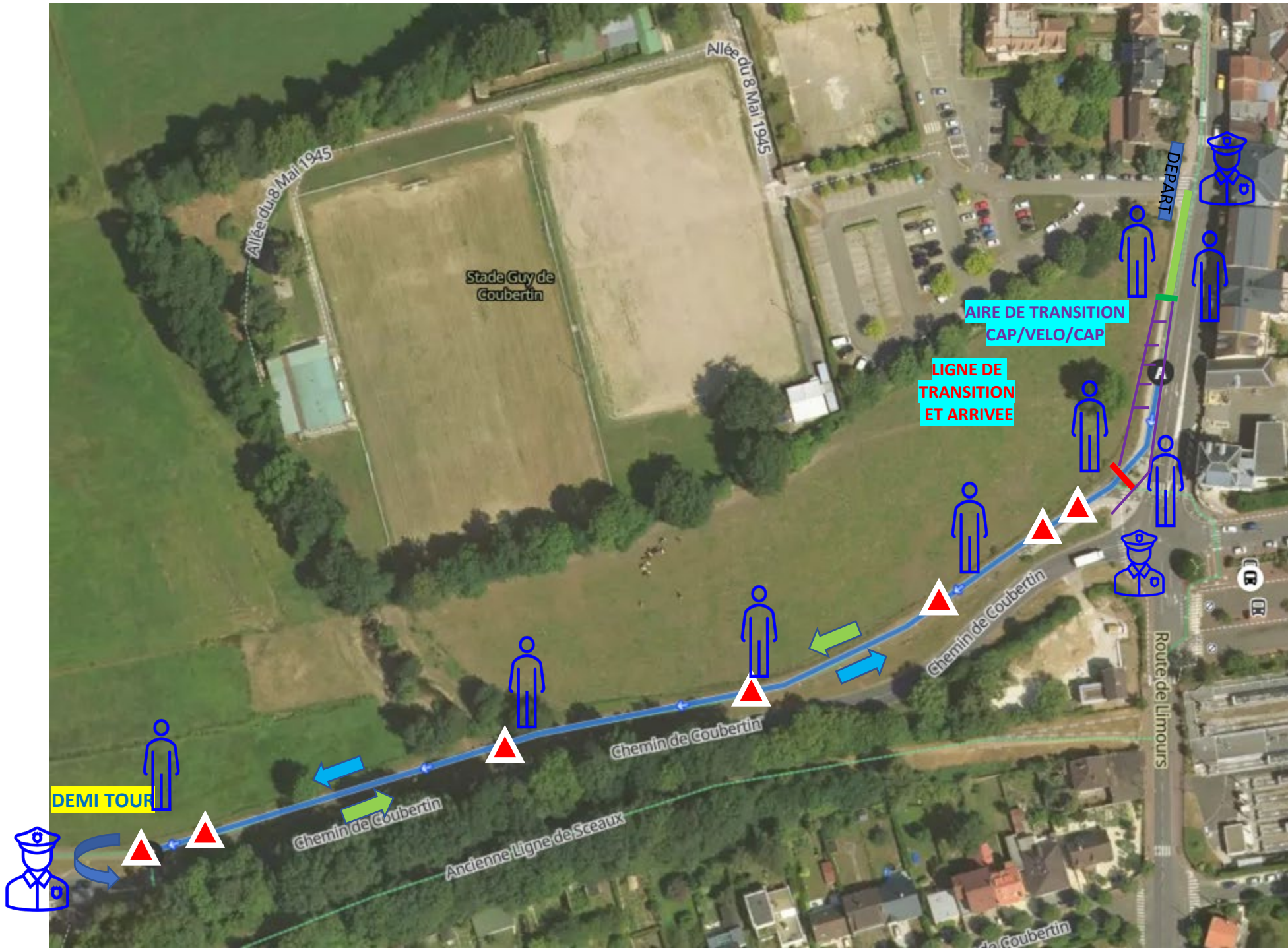
ANIMATHLON SAINT REMOIS 2023 - DUATHLON TSR 78



Saint-Rémy
lès-Chevreuse



PLACEMENT BENEVOLES ET POLICE



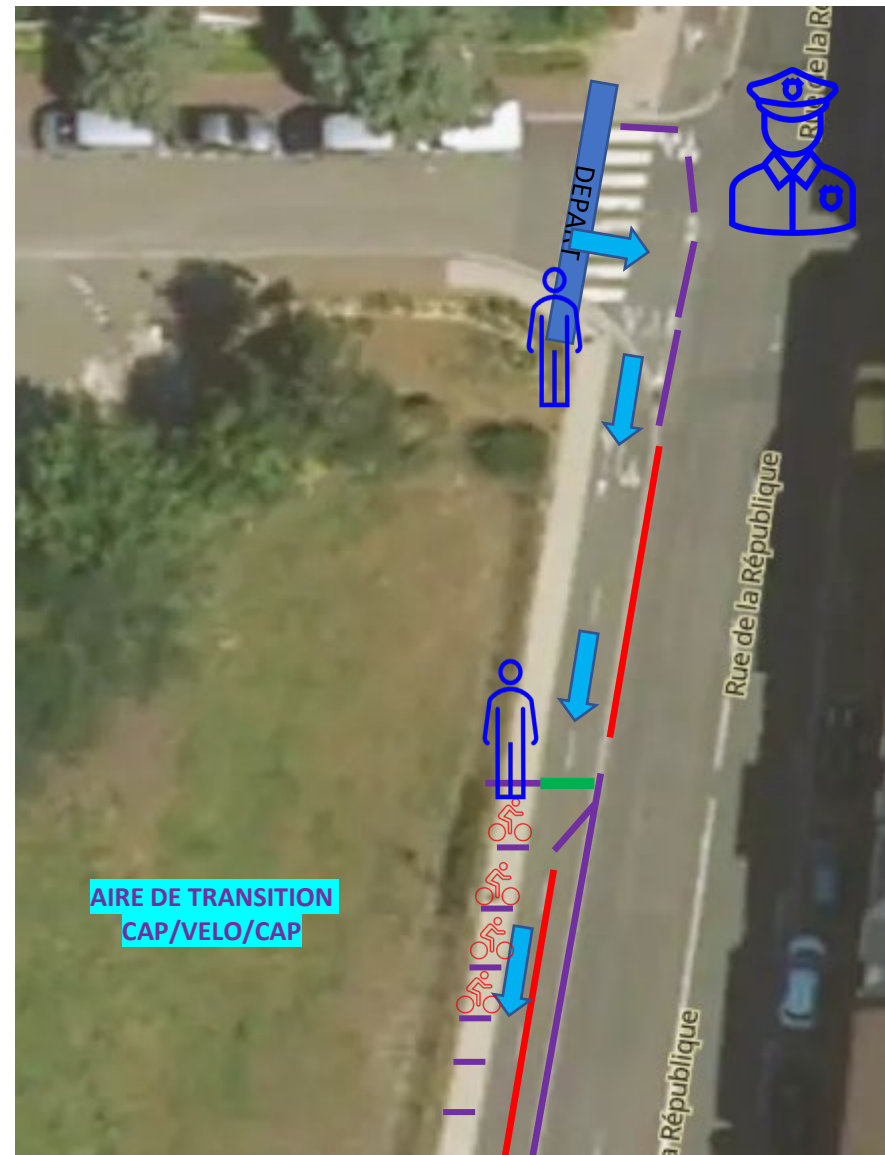
ANIMATHLON SAINT REMOIS 2023 DUATHLON TSR

78

DEPART

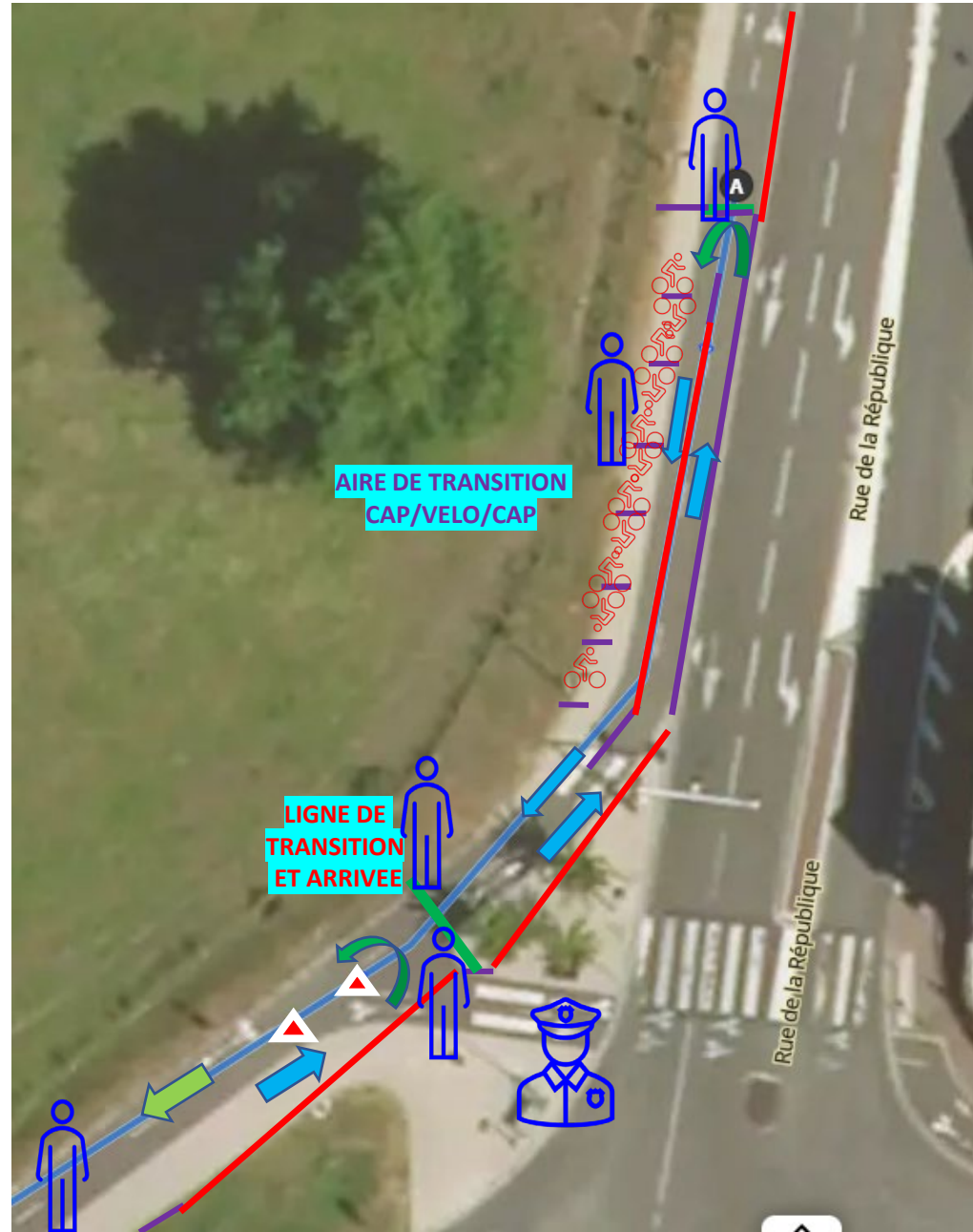
DEPART sous l'arche à l'entrée de la fête du sport, puis course à pied sur la piste cyclable jusqu'à l'aire de transition pour récupérer le vélo sur la droite

- ▲ PLO
- Barrière de sécurité
- Rubalise rouge et blanche



Transition: récupération du vélo à droite, puis ligne de transition, retour par la droite aussi jusqu'au bout de l'aire puis demi tout pour pose du vélo et transition CAP

- ▲ PLO
- Barrière de sécurité
- Rubalise rouge et blanche



ANIMATHLON SAINT REMOIS 2023 DUATHLON TSR

78

DEMI TOUR



LE TRIATHLON PEUT SE PRATIQUER EN CLUB ET EN COMPÉTITION À PARTIR DE 6 ANS

- Le triathlon permet aux jeunes de développer de nombreuses capacités physiques et mentales :
- Se muscler.
- Améliorer sa respiration.
- Avoir confiance en soi.
- Prendre conscience de ses capacités physiques.
- Apprendre à gérer son effort, à se concentrer.
- Développer sa coordination, sa vitesse, son endurance.
- Développer sa capacité à réagir rapidement et à prendre une décision.
- Développer son esprit d'équipe.
- Rencontrer de nouveaux amis et ensemble, relever des challenges lors des compétitions.

DES DISTANCES POUR TOUS LES ÂGES

- Les Jeunes bénéficient de formats de courses spécifiques avec des distances adaptées à leur catégories d'âges :
- de 6 à 9 ans : Mini-Poussins et Poussins
- de 8 à 11 ans : Poussins et Pupilles
- de 10 à 13 ans : Pupilles et Benjamins
- de 12 à 19 ans : Benjamins – Minimes – Cadets – Juniors
- A partir de la catégorie Benjamin (12 ans), les jeunes peuvent accéder à la Distance XS.
- A partir de la catégorie Cadet (16 ans), les jeunes peuvent accéder à la Distance S.
- Les distances sont les mêmes pour les filles et les garçons.

LES REGLES: casque et dossard

- **LE CASQUE**

- Aux Jeux Olympiques de Sydney qui ont vu l'entrée du Triathlon dans la programmation, le casque n'était pas réglementé et c'est le CIO qui a demandé plus d'exigence sur les règles du Triathlon ce qui a conduit à préciser les Réglementations Sportives.
- Depuis le casque est obligatoire dès que l'on a le vélo à la main. Du coup il faut l'attacher avant de prendre le vélo et le détacher après avoir replacé le vélo à son emplacement.

- **LE DOSSARD (INFO)**

- Depuis le début du Triathlon et des Réglementations Sportives (Française et Internationale), le dossard n'est pas obligatoire en natation, se porte derrière dans le bas du dos en cyclisme et devant au dessus de la taille en course à pied.
- Depuis quelques années, la Fédération Française de Triathlon impose 3 points d'attache minimum, mais pourquoi ?
Cette règle est venu d'un constat, trop de disqualification liée à une perte du dossard car celui -ci est obligatoire.
- Du coup, il a été sécurisé par ce 3ème point ce qui a permis de réduire de 80% le nombre de Disqualification pour absence de dossard.