

# 1. PROGRAMME ET HORAIRES : 4 NOVEMBRE

## HEURES DEPART

- Parcours M et S : 8h30
- Catégorie 6 à 9 ans : 13h.
- Catégorie 10 à 13 ans : 13h30.
- Parcours XS : 14h30.

### Pour parcours M, S et XS

**2h avant le départ** Retrait du matériel (puce, bonnet), marquage **avant crémage**, vérification embouts guidons/freins, casque sur la tête jugulaire fermée et ouverture parc à vélo

**30 min avant le départ** : fermeture du parc à vélo et échauffement natation

**15 min avant le départ** : briefing course

### Pour parcours enfants

**1h avant** : retrait du matériel

**15min avant le départ** : fermeture du parc à vélos et échauffement natation

**10min avant le départ** : briefing course

## 2. TEMPERATURE DE L'EAU ET MAREES :

- 24°
- MAREE HAUTE : 11H40 (1,35M)
- MAREE BASSE : 17H40 (0,80 M)

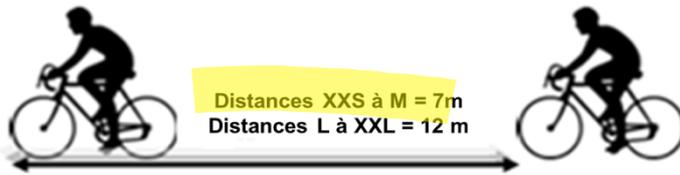
## 3. NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR COURSE :

- M : 15 individuels et 5 équipes
- S : 18 individuels et 4 équipes
- XS : 9 individuels et 1 équipe
- 6/9 ans : 11 individuels
- 10/13 ans : 9 individuels

## 4. PLAN DU SITE ET COURSES : Déjà en ligne

## 5. RAPPEL REGLES DE COURSE ET PARTICULARITES

- **Natation** : Bonnet, marquage, puces **cheville gauche OBLIGATOIRE**. Aides artificielles interdites (tuba, gants, combinaison néoprène...) 2 tours de 750 m sortie à l'australienne pour le M. 1 tour pour le S
- **Vélo** : Casque jugulaire fermée de la sortie du parc jusqu'au retour à son emplacement, respect code de la route, **balisage au sol aux changements de direction. Descente et virages dangereux du 12° au 20° kilomètres**  
**Drafting interdit (cf ci-dessous) :**  
**Sanctions applicables** :1/Avertissement verbal, 2/carton jaune « stop and go », 3/carton bleu (2' pénalité à réaliser à la fin du vélo), 4/ carton rouge (disqualification)



Vous avez 25 secondes pour dépasser

- **Course à pied** : Torse nu interdit, **bracelet élastique à récupérer à chaque tour pour les parcours S et M** (3 à l'arrivée pour le M et 1 pour le S).  
Un ravitaillement tous les 1250 m environ. Suivre le balisage et fléchage.  
Sur la RM1 gardez le côté gauche, la circulation n'étant pas fermée.

## BELLE COURSE A TOUS