



INFORMATIONS aux jeunes Triathlètes

Epreuves Benfeld Trikids du samedi 8 juin 2019

Départ Benfeld Trikids 1: 17h15

Départ Benfeld Trikids 2 Benjamins : 17h30

Départ Benfeld Trikids 3 Minimes : 17h55

Retrait des dossards : Uniquement à Benfeld plan d'eau à partir de 15h30

Bravo, tu vas effectuer le triathlon BENFELD Trikids.

Un triathlon comporte 3 épreuves, dans l'ordre suivant : natation, vélo et course à pied. Si c'est ta première participation à un Triathlon, pas d'inquiétude, les bénévoles et les arbitres sont là pour t'aider.

Pour les parents : Pendant toute la durée du Triathlon aucune aide extérieure n'est autorisée (ravitaillement, vêtements, etc..), l'enfant est autonome tout en étant aidé si besoin par les arbitres ou l'organisation.

Le comportement : Le triathlon est une discipline de respect et en aucun cas je ne gêne les concurrents ou tiens des propos déplacés ou agressifs. Mes parents et supporters respectent les mêmes règles dans un esprit sportif.

La tenue :

Pour les garçons : Maillot de bain + Tshirt ou Tri fonction (cuissard ou short facultatif)

Pour les filles : Maillot de bain 1 pièce ou Tri fonction (Tshirt et cuissard ou short facultatifs)

Pour tous : Ceinture porte dossard – casque vélo – lunettes de natation (facultatif) – chaussures running

Avant le départ :

Je me présente à l'entrée du parc à vélo **casque sur la tête, jugulaire fermée et dossard fixé sur la ceinture.**

Je range mon vélo à l'emplacement réservé dans l'aire de transition (parc à vélo) et dépose mes affaires de vélo et course à pied (casque, Tshirt, ceinture dossard, chaussures) à l'emplacement du vélo correspondant à mon N° de dossard. Je pose éventuellement une serviette au sol pour mon confort. Je me mets alors en tenue de natation.

1- Natation :

Je me présente au briefing (10mn avant le départ) en tenue de natation avec bonnet sur la tête, et **sans la ceinture-dossard**, lunettes de natation (facultatif). Si je ne suis pas très bon nageur je le signale aux bénévoles présents au départ et pars derrière sans inquiétude car des bénévoles seront dans l'eau pour ma sécurité.

A la sortie de l'eau je me dirige vers mon emplacement vélo, j'enlève le bonnet de bain (je peux le garder en souvenir), les lunettes et me mets en tenue vélo.

2- Vélo

Je quitte mon emplacement sans désordre avec le casque sur la tête, jugulaire fermée, la ceinture avec le dossard à l'arrière. La montée sur le vélo ne se fait qu'à la sortie de l'aire de transition. Des bénévoles seront là pour m'aider et me signaler les oublis. A vélo je respecte le code de la route, roule avec prudence et reste à distance du vélo devant moi, ou alors je dépasse franchement. A la fin du circuit vélo je descends à la ligne avant l'aire de transition et me dirige à mon emplacement casque sur la tête et jugulaire fermée.

3- Course à pied

Dès que le vélo est posé à son emplacement, **et pas avant**, j'enlève le casque et démarre la course à pied, **en tournant la ceinture pour avoir le dossard à l'avant**.

Arrivée

C'est avec le sourire et sous les applaudissements de mes supporters et du public que je franchis la ligne d'arrivée. Dès l'arrivée franchie l'organisation me remet la récompense. Je profite ensuite d'un ravitaillement mis à disposition des jeunes triathlètes en attendant la proclamation des résultats et des podiums.

Nous te souhaitons un excellent Triathlon !



L'Equipe d'Organisation et la ville de Benfeld



Attention:

- Les prolongateurs de vélo de course sont interdits sur les courses jeunes
- Les embouts de VTT (« cornes de vaches ») avec bouchons aux extrémités sont autorisées