



www.villeneuve-saint-georges-judo.com

3^{ème} Triathlon du Judo Club Villeneuve Saint Georges Samedi 18 Juin 2016

- Accueil des athlètes à la piscine de Villeneuve Saint Georges -Avenue de l'Europe (Parking) entre 9h00 et 9h15. Mise en place des VTT et changes par les participants dans le parc à vélos (Parc à vélos surveillé).
- 9h30 infos parcours, déroulement, ravitaillements donnés aux participants par le comité d'organisation et échauffement.
- 10h00 départ de la course dans la piscine.
- 500M de natation (20 longueurs ou 10 aller-retours) – Prévoir bonnet de bain, slip de bain ou boxer (short de bain interdit).
- Pas de ravitaillement entre la piscine et le VTT (Prévoir son bidon sur le vélo).
- Après la natation chaque participant récupère son VTT dans le parc à vélos et poursuit par le parcours VTT - Attention **Casque obligatoire**. Parcours VTT de 17KM dans les Bois. Une route à traverser deux fois sur le parcours (sécurisée par un pompier mais les véhicules restent prioritaires). Terrain accidenté dans les bois (arbre tombé sur les chemins, ornières et trous). Possibilités de rencontre avec promeneurs et autres cyclistes. (Parcours disponible sur le site internet)
- Arrivée du parcours VTT au stade Clément Ader B et dépose des VTT dans le parc à vélos (surveillé).
- Ravitaillement sur place.
- Départ de la course à pied 5KM – Deux boucles à effectuer (Parcours disponible sur le site internet) autour du Fort des Pompiers et des jardins familiaux. Ravitaillement entre les 2 boucles. Possibilités de rencontre avec véhicules (surtout dans les jardins).
- Arrivée de la course à pied sur le stade Clément Ader B (stade de rugby).

Règlement Triathlon :

1. Il est impératif de respecter le code de la route.
2. Il est interdit de recevoir une aide extérieure et donc tout véhicule suiveur est interdit, sont de même interdits les accompagnateurs cyclistes et pédestres sous peine de disqualification.
3. Natation : **Bonnet de bain obligatoire.** Aucun accessoire de respiration, de flottaison ou de propulsion n'est permis.
4. VTT : **Port du casque à coque dure obligatoire.** Le casque doit être porté et attaché avant de prendre le vélo. Le concurrent ne peut détacher sa jugulaire qu'après avoir replacé son vélo à son emplacement.
5. Le départ se fera à 10 heures précise.
6. Heure limite de sortie de la Natation : 10H 30
7. Mise en place des vélos dans le parc à vélos de 9h à 9h30.
8. Poste de ravitaillement : Stade Clément Ader B (eau, oranges, pain d'épices...)
9. Distances
 - Natation 500 mètres
 - Vélo 17 kilomètres
 - Course à pied 5 kilomètres
10. Tarif inscription : 15€
11. Il est possible qu'un contrôle anti-dopage soit réalisé après l'arrivée.

BONNE COURSE A TOUS

