

**JOURNEE SPORTIVE SAMEDI 24 AOÛT 2019**

**TRIATHLON**

Avec l’aide de la commune de Levens et du conseil département 06, l’association CLO organise sa journée sportive pour tous. L’association AMSL VTT Levens apporte son expérience sportive à l’organisation des triathlons.

Le programme comprend le matin le triathlon des jeunes et l’après-midi le cross-triathlon (VTT-course à pied- natation) et l’aquathlon (course à pied-natation) pour les participants non équipés de vtt.

Pour l’inscription au cross-triathlon ou à l’aquathlon il demandé :

* Soit la licence 2019 de triathlon
* Ou pour les non licenciés il est demandé le certificat médical de moins d’un an de non contre-indication au sport et un pass journée sera délivré sur place.

Pour l’inscription au triathlon des jeunes du matin

* Il est demandé un certificat médical et un pass journée sera délivré sur place.

**PROGRAMME de la journée.**

**Triathlon enfants :** Inscriptions à partir de 9.00.

Courses par catégorie d’âge de 10.00 à 11.30.

Remise des prix à 11.30

**Cross triathlon adultes** : Retrait dossards et inscriptions à partir de 13.15.

Départ course à 14.30. Remise des prix à 17.00

**Aquathlon adultes :** Retrait dossards et inscriptions à partir de 13.15.

Départ à 14.45. Remise des prix à 17.00.

**TARIFS.**

**Triathlon enfants :** Inscription gratuite prise en charge par l’organisateur.

**Cross-triathlon adultes** : Inscription individuelle 15€, inscription par équipe 20€

**Aquathlon adultes :** Inscription 10€.

**Pass journée :** Pour les non licenciés le coût du pass journée est fixé à 2€.

**LIENS et CONTACTS DE L’EPREUVE**

[www.espacetri.fftri.com](http://www.espacetri.fftri.com) Fédération de tutelle

[www.levens.fr](http://www.levens.fr) Site des manifestations de Levens

[www.engage-sports.com/cross-triathlon-2019](http://www.engage-sports.com/cross-triathlon-2019) Inscriptions au cross-triathlon et à l’aquathlon

[www.engage-sports.com/aquathlon-2019](http://www.engage-sports.com/aquathlon-2019) Inscriptions à l’aquathlon

Organisateur 06 51 29 32 40

Bureau d’information touristique 09 62 66 85 84

**EPREUVE 1**

**CROSS TRIATHLON.** Le cross triathlon comprend les 3 épreuves courues dans l’ordre suivant : VTT sur les pistes du mont Arpasse, course à pied et natation. Le parc à vélo est installé sur le jardin jouxtant le bassin.

1. **Départ du cross triathlon** devant la piscine à 14.30 à VTT. Distance 12 km. Le circuit démarre par la descente de la piscine, puis par la rue Charles David pour passer devant la caserne des sapeurs-pompiers et prendre la montée de la Môle où se trouve le début de la piste forestière. A hauteur de la campagne de l’Albarré on prend le sentier de la pierre tourniole pour revenir à la caserne des sapeurs-pompiers. La boucle Sapeurs-pompiers-Albarré-pierre tourniole- sapeurs pompeurs d’une longueur de 4 km est à faire 2 fois. A la fin de la boucle 2 on remonte par les ruelles du centre du village à la piscine et on range le vtt dans le parc à vélo.
2. **Début de la course à pied**. Distance 4,5 km. Le circuit de la course à pied démarre à la sortie du parc à vélo, prend le chemin du petit bois et remonte vers la piscine. Cette boucle de 1,5 km est à faire 3 fois. A la fin de la boucle 3 on rentre dans le parc à vélo pour déposer les chaussures.
3. **Début de la natation**. Distance 200m. La natation se fait dans le bassin équipé de lignes d’eau. La nage se fait en maillot (shorts proscrits).

**EPREUVE 2**

**AQUATHLON.** L’aquathlon comprend 2 épreuves, la course à pied et la natation courues en alternance. Le circuit de course à pied prend le chemin du petit bois et remonte à la piscine, longueur 1,5 km. La natation 200m par boucle se fait dans le bassin équipé de lignes d’eau. Le dépôt de chaussure est organisé devant l’entrée de la piscine.

Départ par la course à pied à 14.45 devant la piscine.

1. Boucle 1 de la course à pied 1,5 km.
2. Passage 1 de la piscine 200 m
3. Boucle 2 de la course à pied 1,5 km
4. Passage 2 de la piscine 200 m
5. Boucle 3 de la course à pied 1,5 km
6. Arrivée devant la piscine.

**RAVITAILLEMENT.** Le ravitaillement est prévu à l’extérieur de la piscine.

**CHRONOMETRAGE.** Chronométrage à puce fait par la société Chrono06 de Thierry Blondeau domiciliée à Venanson.

**EQUIPEMENTS.** Pour participer aux épreuves les équipements obligatoires sont le port du casque et le port des gants. Le vtt devra être en parfait état de rouler notamment au niveau du freinage qui sera contrôlé à l’entrée du parc à vélo.

**RECOMPENSES.** T-shirt de l’épreuve à tous les participants, trophée pour les 5 premiers des temps scratches H et F. Trophée à chaque premier de catégorie.

**EPREUVE 3**

**TRIATHLON DES ENFANTS.** Le triathlon des enfants est organisé par catégories d’âge.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Jeunes 6 – 7 | Jeunes 8 - 9 | Jeunes 10 - 11 | Jeunes 12 - 13 |
| Course à pied | 250 m | 250 m | 250 m | 800 m |
| Cyclisme | 250 m | 250 m | 800 m | 800 m |
| Natation | 12 m | 25 m | 50 m | 100 m |

Les courses sont organisées autour de la piscine. La course à pied et à vélo des plus jeunes enfants se fait sur la rue des micocouliers. Pour les plus grands le parcours empruntera le tour supérieur de la piscine par l’avenue du sénateur Delpuech et par la place du préfet Henry Mouchet.

Pour les jeunes à partir de 14 ans comme les parcours jeunes ne sont pas adaptés à leur niveau (sous évalués) il est proposé de les intégrer dans les programmes de l’après-midi. A partir de 14 ans les jeunes pourront participer à l’épreuve de l’aquathlon avec une boucle à pied de 1,5 km et 200 m de natation. Les jeunes à partir de 16 ans pourront s’inscrire avec l’accord écrit des parents au cross-triathlon ou à l’aquathlon. Les conditions d’inscriptions sont celles des adultes (certificat médical et pass journée ou licence sportive).

**EQUIPEMENTS.** Pour participer aux épreuves les équipements obligatoires sont le port du casque et le port des gants. Le vtt devra être en parfait état de rouler notamment au niveau du freinage qui sera contrôlé à l’entrée du parc à vélo.

**RECOMPENSES.** T-shirt de l’épreuve à tous les participants, trophée individuel.