

Duathlon des 6 Châteaux



TEAM WELLNESS BRIEFING

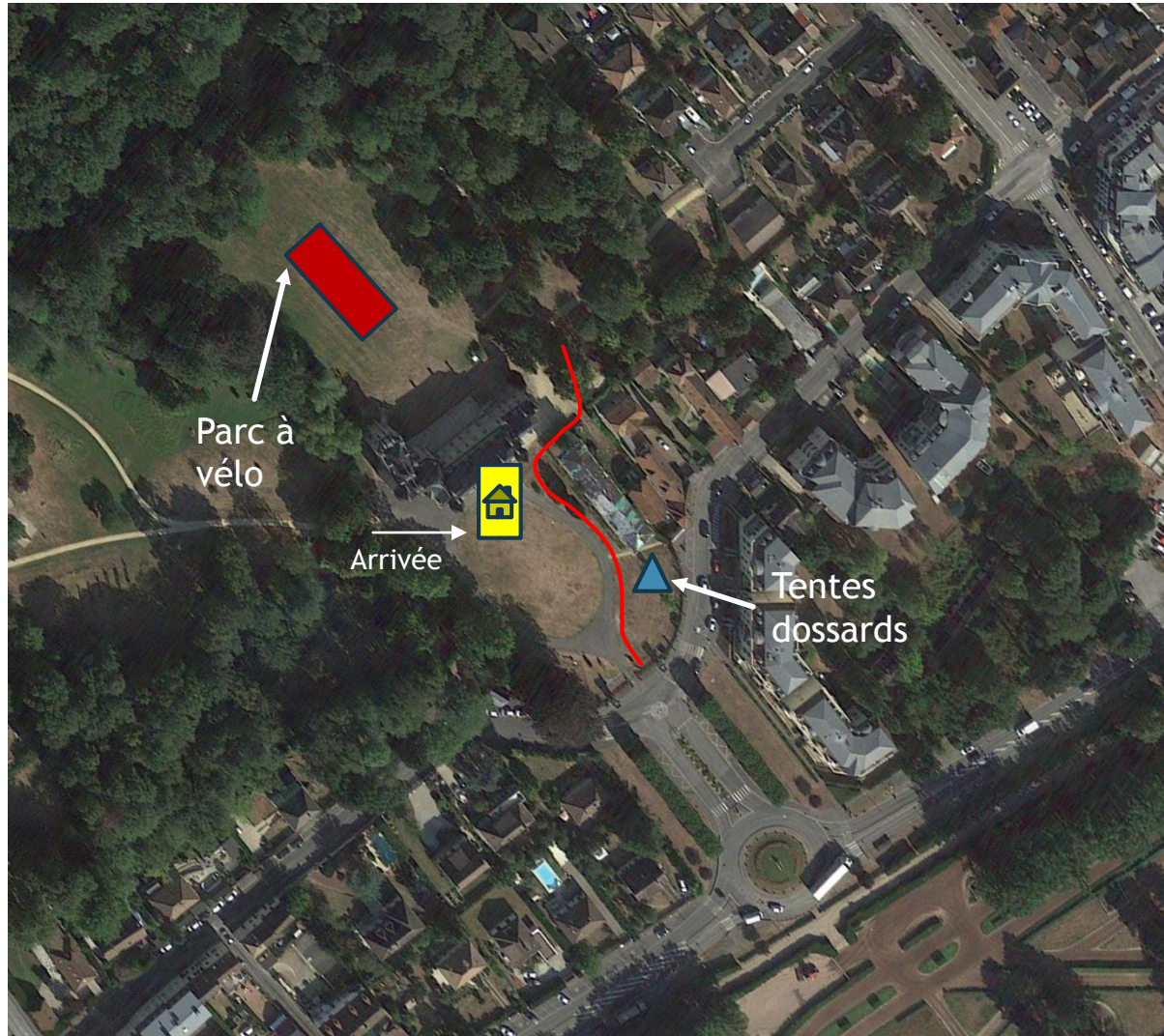
- ▶ Duathlon des 6 Châteaux dimanche 30 juin 2024

HORAIRES DES COURSES

- 8h accueil et remises des dossards et de la puce des courses jeunes et XS
- Ouverture du parc à vélo pour les courses jeunes et XS à 8h15
- 9h15 fermeture du parc à vélo, tous les concurrents des courses jeunes et de la course XS doivent avoir posé leur vélo et leur matériel.
- 9h15 Briefing des courses jeunes et XS
- 9h30 début de la course 6-9 ans
- 10h15 début de la course 10-13 ans
- 11h début de la course XS 14 ans et +
- 11h accueil et remise des dossards et de la puce de la course S
- 12h30 ouverture du parc à vélo pour la course S
- 13h30 fermeture du parc à vélo pour la course S
- 13h30 Briefing de la course S
- 14h début de la course S 16 ans et +

INFORMATIONS PRATIQUES

- Accès des concurrents par l'entrée du château de Lamorlaye
- Chaque concurrent recevra pour sa course 2 dossards, 1 autocollant pour le cadre de vélo, 1 autocollant pour le casque et une puce de chronométrage.
- La puce se porte à la cheville gauche durant toute la course.
- Une buvette sera à disposition des coureurs et des accompagnateurs.



RÉGLEMENTATION GÉNÉRALE

- Chronométrage de l'épreuve : une épreuve consiste à réaliser un parcours enchaînant plusieurs disciplines sans aide extérieure et sans arrêt du chronomètre lors du changement de discipline (ici : course à pied - vélo - course à pied).
- Obligations et règles de conduites du concurrent :
 - Il est de la responsabilité de l'athlète d'être bien préparé pour l'épreuve et d'avoir un matériel adapté à la compétition à laquelle il participe. L'utilisation de tout dispositif ou artifice, mécanique, motorisé ou non, permettant d'améliorer la performance et/ou soulager l'effort du participant est interdit.
 - Le concurrent doit connaître et respecter : la Réglementation Fédérale, les règles de circulation du code de la route, le règlement de la course, ainsi que les instructions des officiels.
 - Le concurrent doit faire preuve de sportivité et traiter les autres concurrents, les officiels, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie (avant, pendant et après la course). A ce titre, toutes insultes, tous propos homophobes ou discriminatoires ainsi que tous comportements contraires à l'éthique sportive sont passibles d'une disqualification et d'une demande de saisine de la commission disciplinaire.
 - Il doit veiller à ce que ses équipements ne présentent aucun danger pour lui-même ou pour les autres.
 - L'épreuve est régie par la réglementation fédérale. (FFTRI)

CATÉGORIES

➤ Catégorie Age au 31/12/2024

| | | |
|-----------------|-----------|-----------|
| ➤ Mini-poussins | 6-7 ans | 2017-2018 |
| ➤ Poussins | 8-9 ans | 2015-2016 |
| ➤ Pupilles | 10-11 ans | 2013-2014 |
| ➤ Benjamins | 12-13 ans | 2011-2012 |
| ➤ Minimes | 14-15 ans | 2009-2010 |
| ➤ Cadets | 16-17 ans | 2007-2008 |
| ➤ Juniors | 18-19 ans | 2005-2006 |
| ➤ Seniors | 20-39 ans | 1985-2004 |
| ➤ Vétérans | 40-99 ans | 1926-1984 |

NOTE DE L'ORGANISATEUR

- Les organisateurs se dégagent de toutes responsabilités, en cas d'insuffisance physique, de vols, de dégradations ou de pertes de matériels avant, pendant ou après la course. Les licenciés bénéficient des garanties liées à leur licence. Les non-licenciés bénéficient des garanties du pass-compétition du jour de la compétition.
- Les organisateurs se réservent le droit de modifier ou d'annuler l'épreuve en cas de force majeure, et ou d'arrêté préfectoral. En cas d'annulation les frais d'inscriptions seront remboursés aux concurrents inscrits moins les frais de dossiers.
- Les frais d'inscriptions restent acquis par l'organisateur en cas de désistement du concurrent (sauf certificat médical).
- Les participants autorisent l'organisateur du Cross Duathlon des 6 châteaux du 30 juin 2024 à jouir des images prises pendant cette épreuve (cf droit à l'image de votre licence ou pass-compétition).

COURSE JEUNES

REGLEMENTATION

COURSE JEUNES 6-9 ans

Mini-poussins - Poussins

- Cette course est réservée aux participants nés à partir de 2015 jusqu'à 2018
- Un classement sera réalisé selon la catégorie et le sexe (cf tableau)
- LE DÉPART DE LA COURSE SE FERA À 9H30 PRÉCISES.
- Ouverture du parc à vélo à 8h15
- Fermeture du parc à vélo à 9h15
- DÉROULEMENT DE LA COURSE :
 - 250m de course à pied
 - 1000m de vélo
 - 250m de course à pied

ENTRÉ SORTIE PARC CYCLISME et CAP



CONSIGNES COURSE À PIED

- Dossard positionné devant
- 1 boucle de 250m avant le vélo et une boucle de 250m après le vélo



1^{er} tour CAP



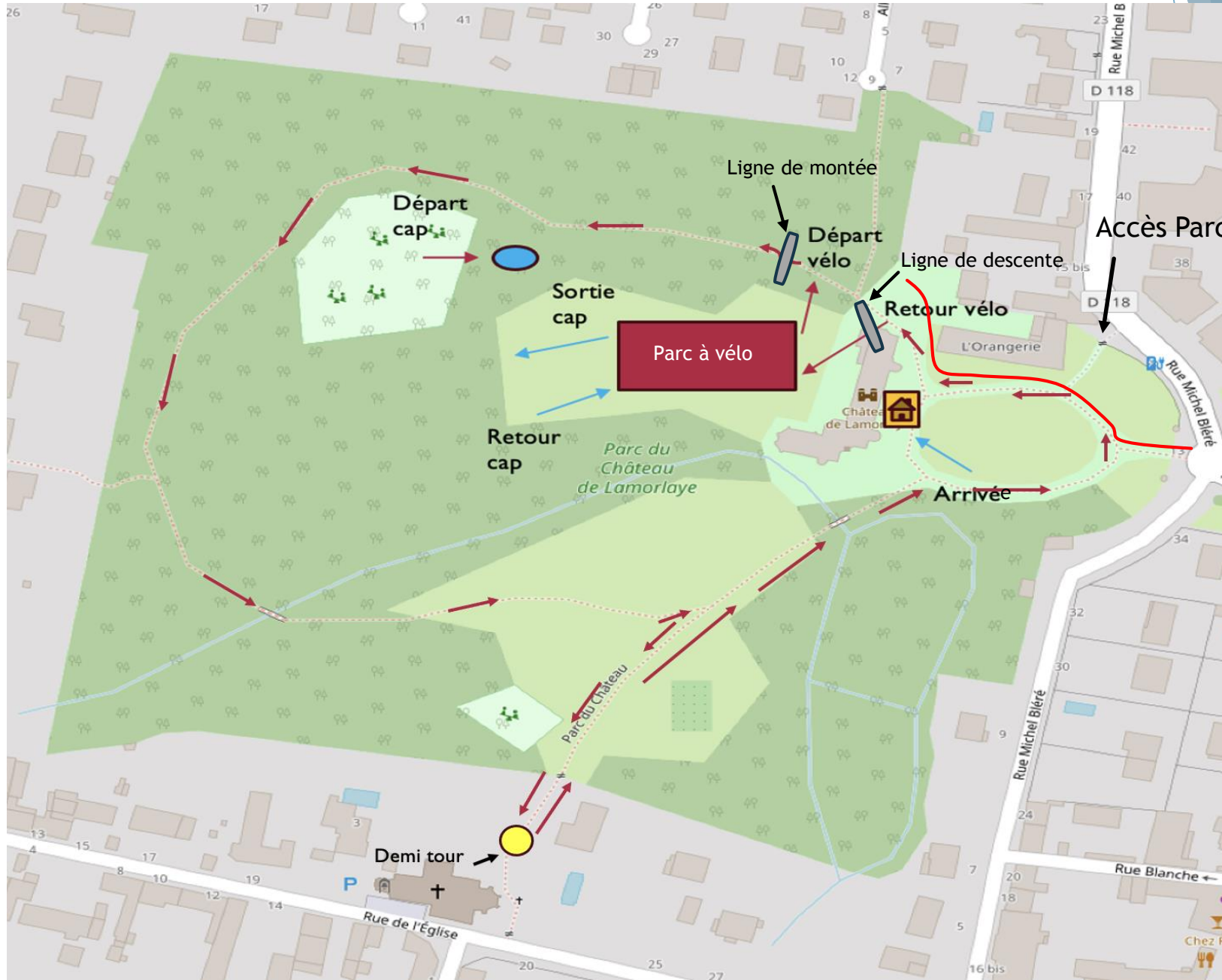
2^{ème} tour et arrivée



CONSIGNES VÉLO

- 1 boucle
- Dossard dans le dos et numéro sur le casque
- Le vélo s'effectue sur un circuit fermé mais avec des portions en aller-retour.

ENTRÉE SORTIE PARC CYCLISME



COURSE JEUNES 10-13 ans

Pupilles - Benjamins

- Cette course est réservée aux participants nés à partir de 2011 jusqu'à 2013
- Un classement sera réalisé selon la catégorie et le sexe (cf tableau)
- LE DÉPART DE LA COURSE SE FERA À 10H15 PRÉCISES.
- Ouverture du parc à vélo à 8h15
- Fermeture du parc à vélo à 9h15
- DÉROULEMENT DE LA COURSE
 - 500m de course à pied
 - 2000m de vélo
 - 500m de course à pied

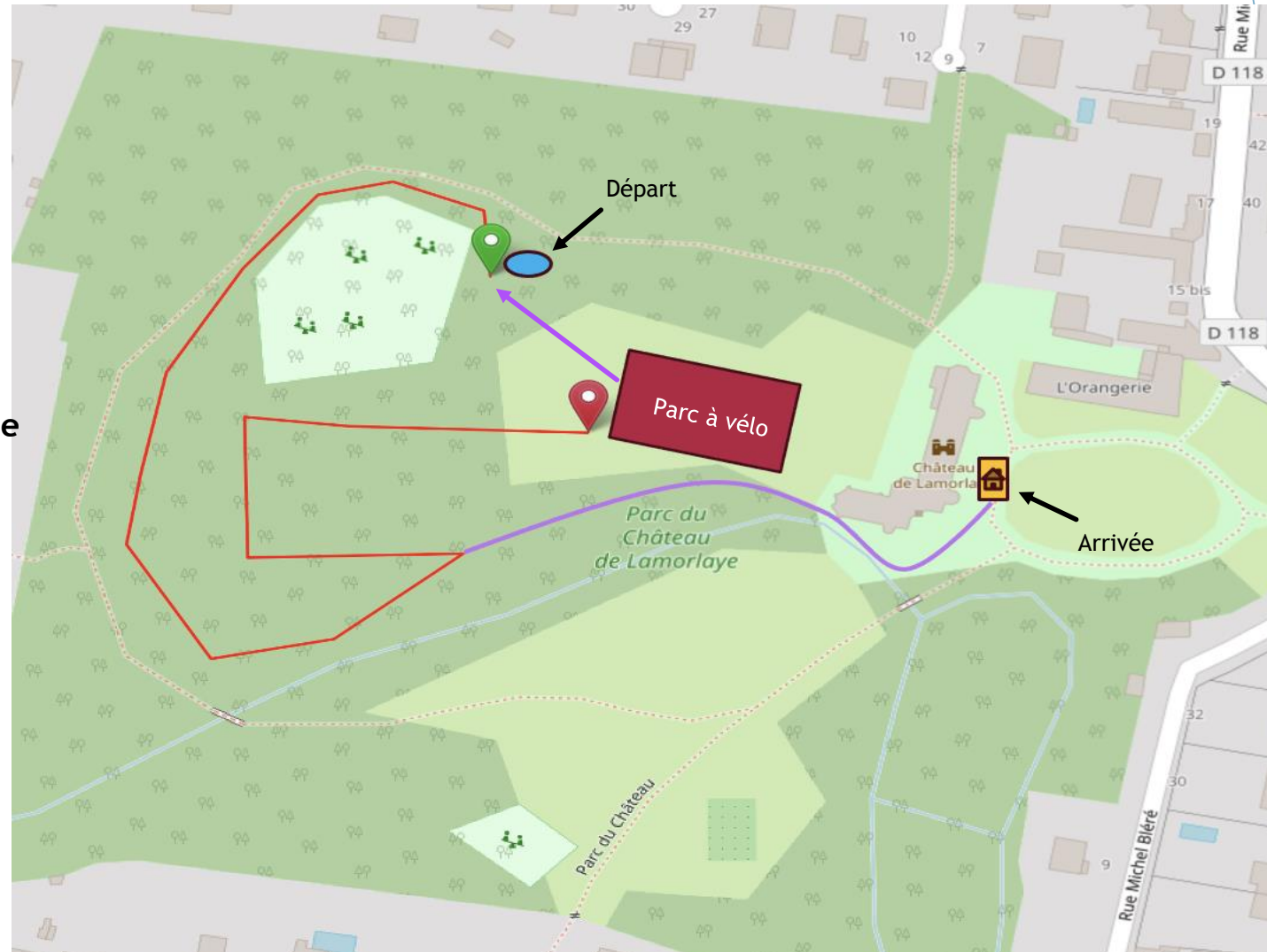
ENTRÉE SORTIE PARC CYCLISME et CAP



CONSIGNES COURSE À PIED

- Dossard situé devant
- 1 boucle de 500m avant le vélo et une boucle de 500m après le vélo

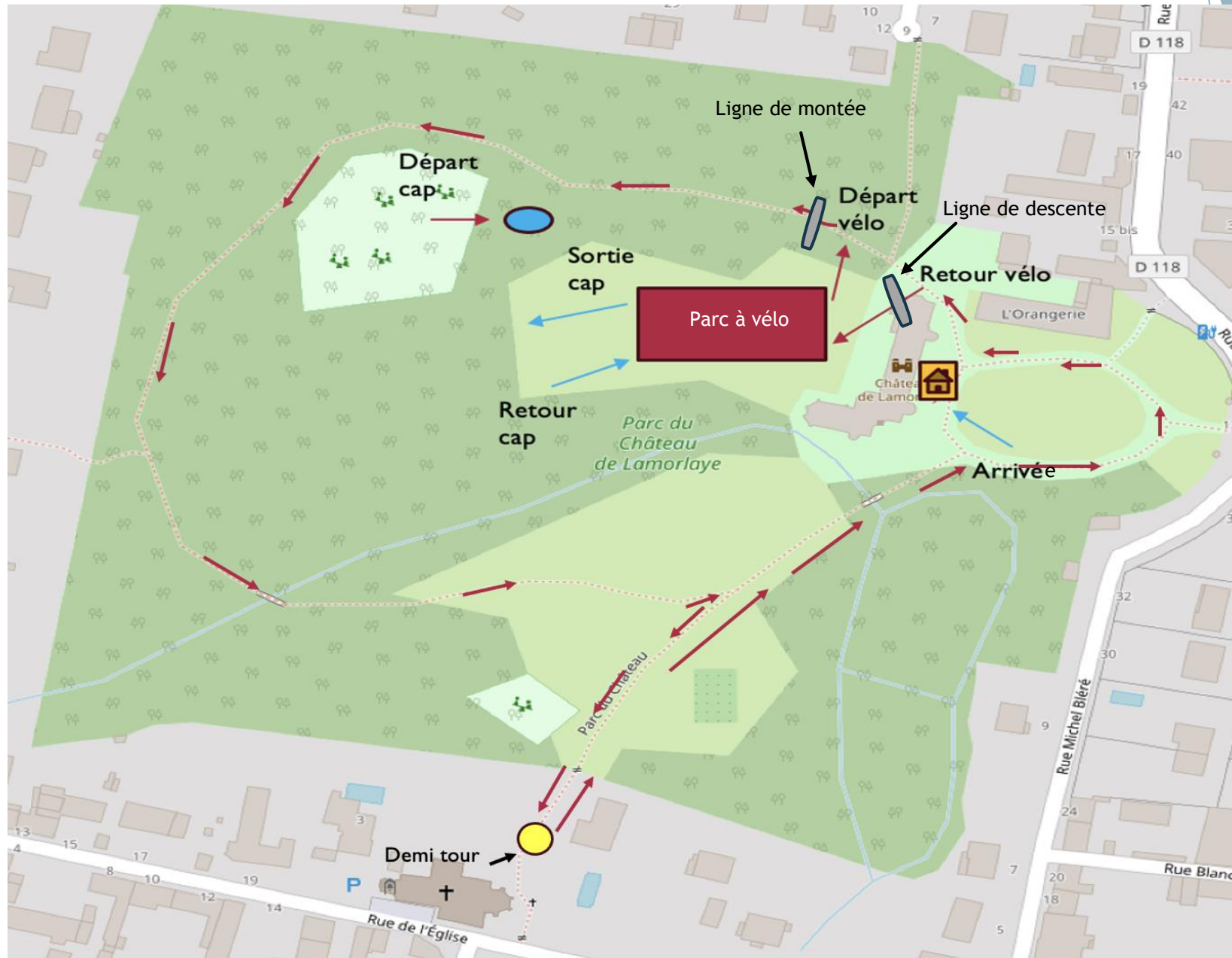
- 1^{er} tour CAP
- 2^{ème} tour et arrivée



CONSIGNES VÉLO

- 2 boucles
- Dossard dans le dos et numéro sur le casque
- Le vélo s'effectue sur un circuit fermé mais avec des portions en aller-retour.

ENTRÉE SORTIE PARC CYCLISME



COURSE XS 14-99 ans

Minimes et +

- Cette course est réservée aux participants nés à partir de 2010 jusqu'à 1926
- Un classement sera réalisé selon la catégorie et le sexe (cf tableau)
- Ouverture du parc à vélo 8h15
- Fermeture du parc à vélo 9h15
- **LE DÉPART DE LA COURSE SE FERA À 11H PRÉCISE.**
- **DÉROULEMENT DE LA COURSE**
 - 750m de course à pied
 - 5000m de vélo
 - 750m de course à pied

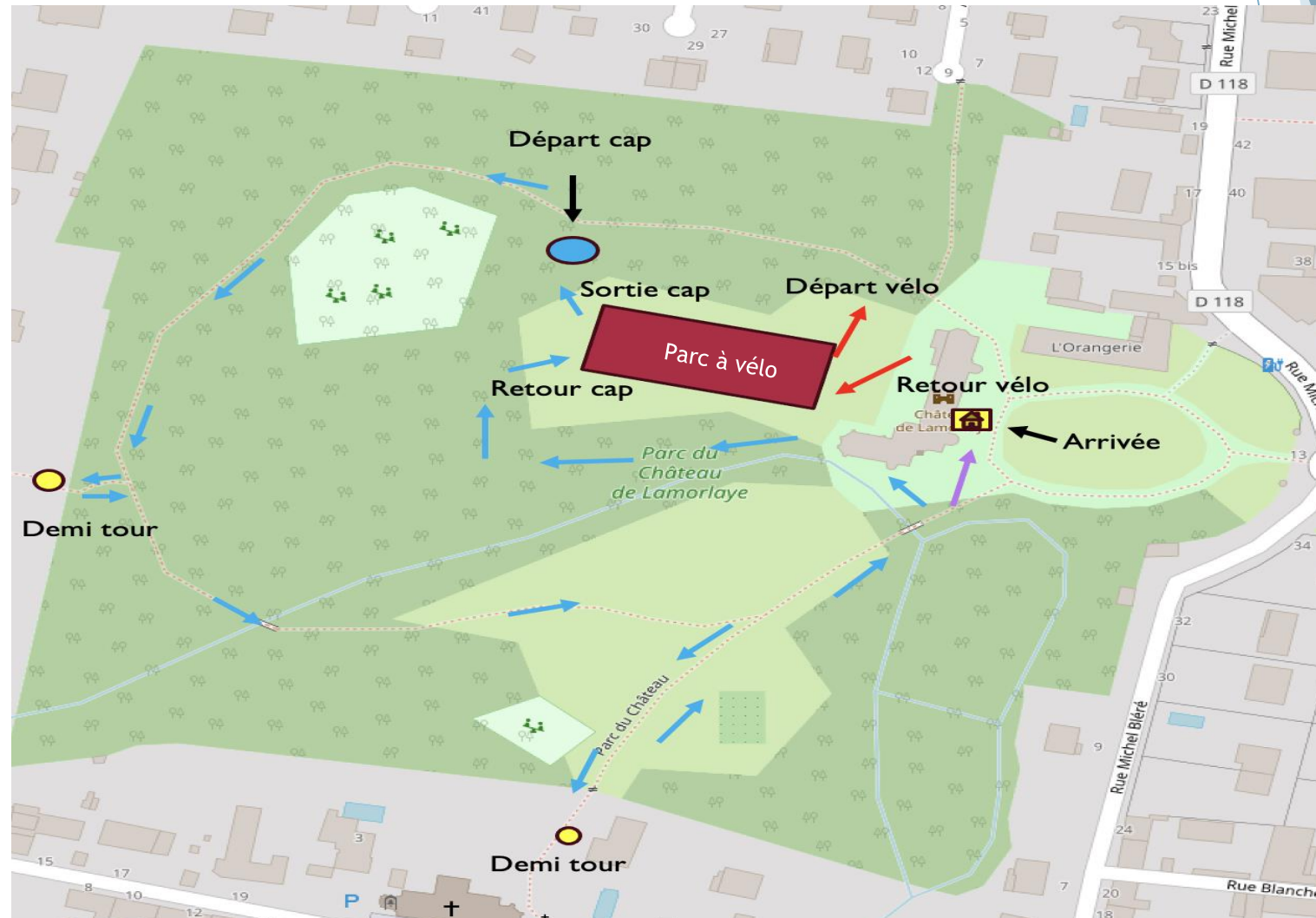
ENTRÉE SORTIE PARC CYCLISME et CAP



CONSIGNES COURSE À PIED

- Dossard situé devant
- 1 boucle de 750m avant le vélo et une boucle de 750m après le vélo

- ➔ 1^{er} Tour cap
- ➔ 2^{ème} Tour et arrivée

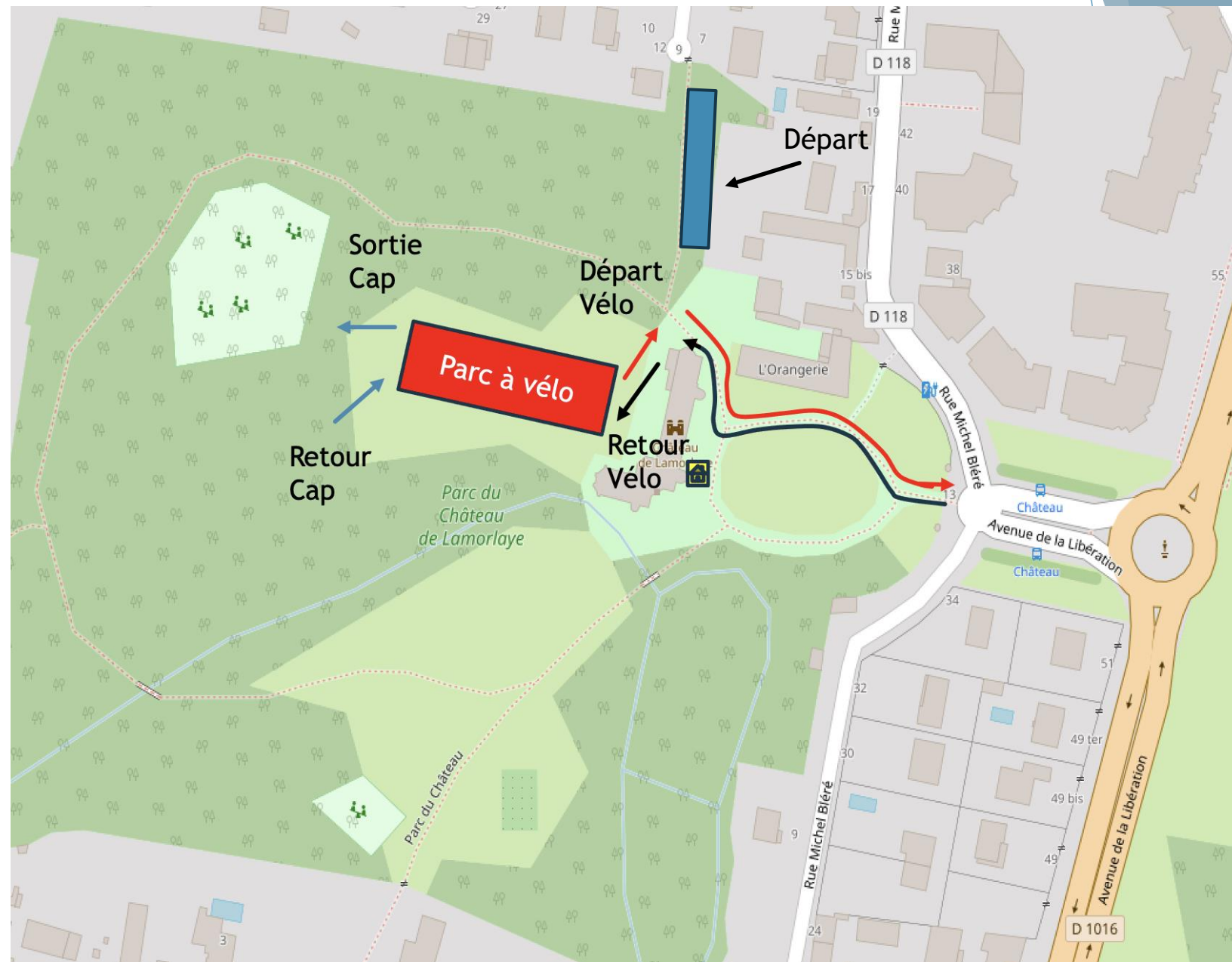


CONSIGNES VÉLO

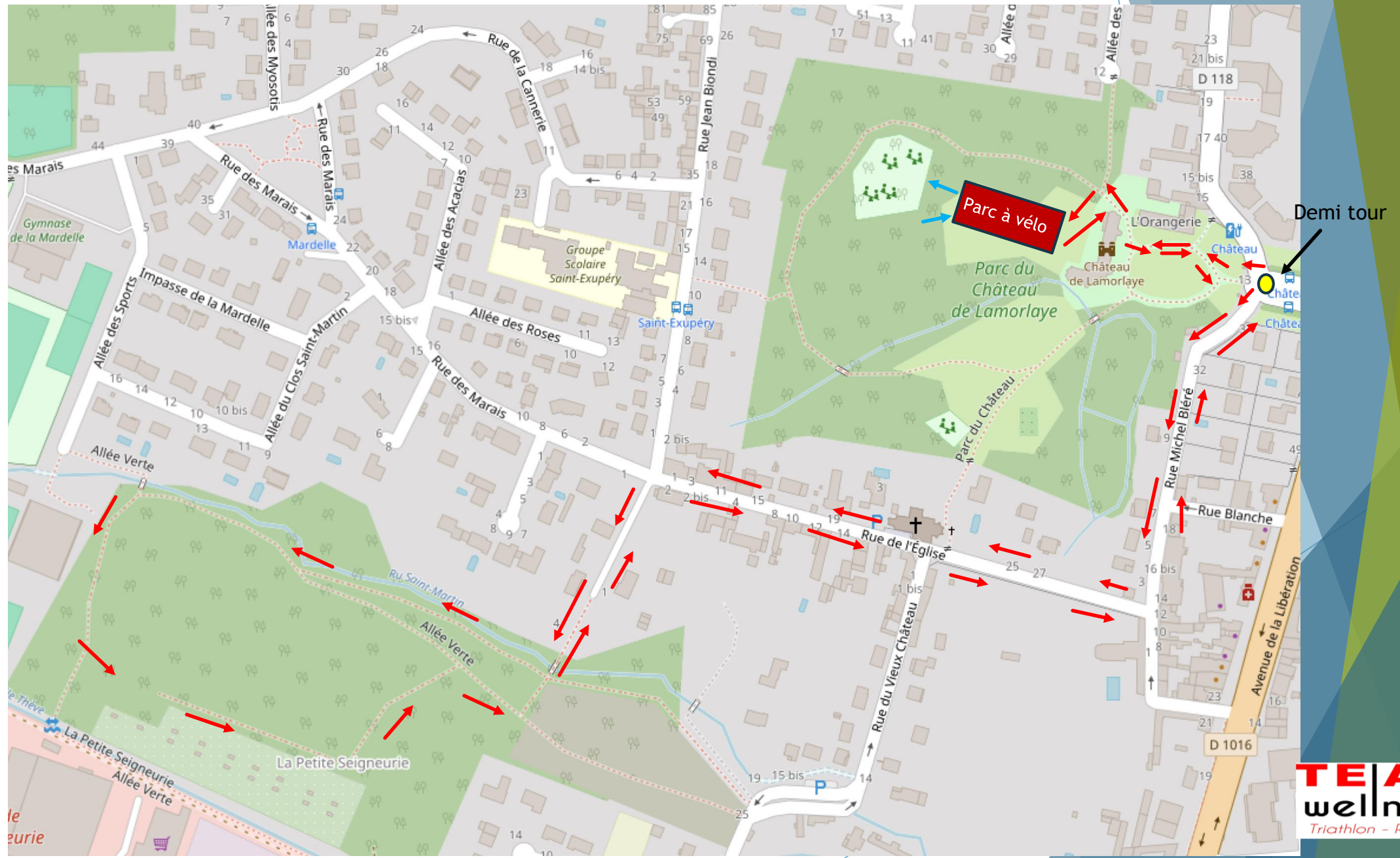
- 2 boucle de 2500m
- Dossard dans le dos et numéro sur le casque
- Le vélo s'effectue sur un circuit fermé mais avec des portions en aller-retour. Le drafting est interdit

ENTRÉE SORTIE PARC CYCLISME et CAP

- Départ vélo
- Retour vélo



ENTRÉE SORTIE PARC CYCLISME



COURSE S 18-99 ans

Cadets et +

- Cette course est réservée aux participants nés à partir de 2008 jusqu'à 1926
- Un classement sera réalisé selon la catégorie et le sexe (cf tableau)
- Ouverture du parc à vélo 12h30
- Fermeture du Parc à vélo 13h30
- LE DÉPART DE LA COURSE SE FERA À 14H PRÉCISE.
- DÉROULEMENT DE LA COURSE
 - 5km de course à pied
 - 28km de Vélo
 - 2500m de course à pied

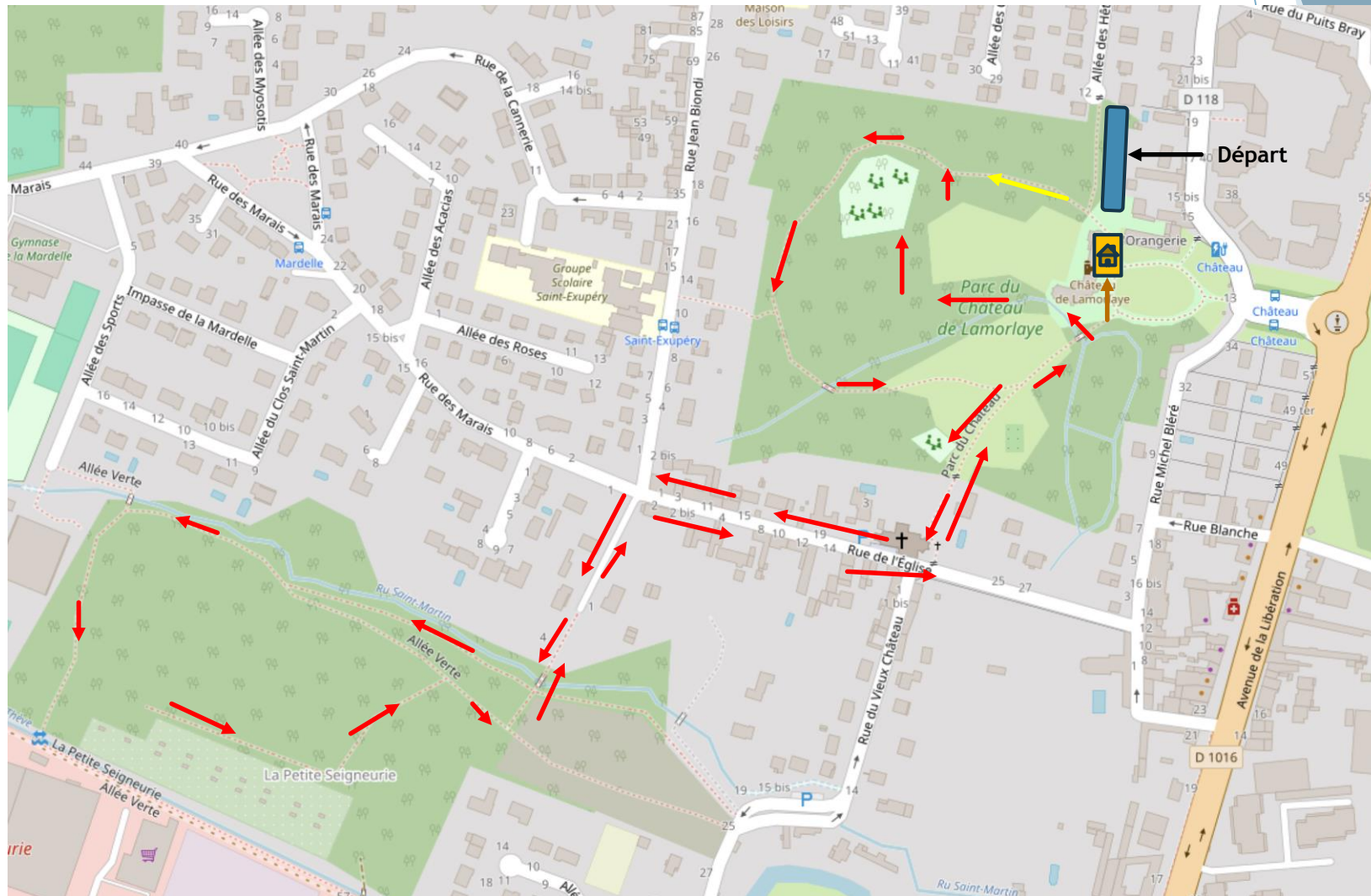
ENTRÉE SORTIE PARC CYCLISME et CAP



CONSIGNES COURSE À PIED

- Dossard situé devant
- 1 boucle de 2500m avant le vélo à réaliser deux fois et une boucle de 2500m après le vélo à réaliser une fois.

- Départ
- Boucle cap
- Arrivée

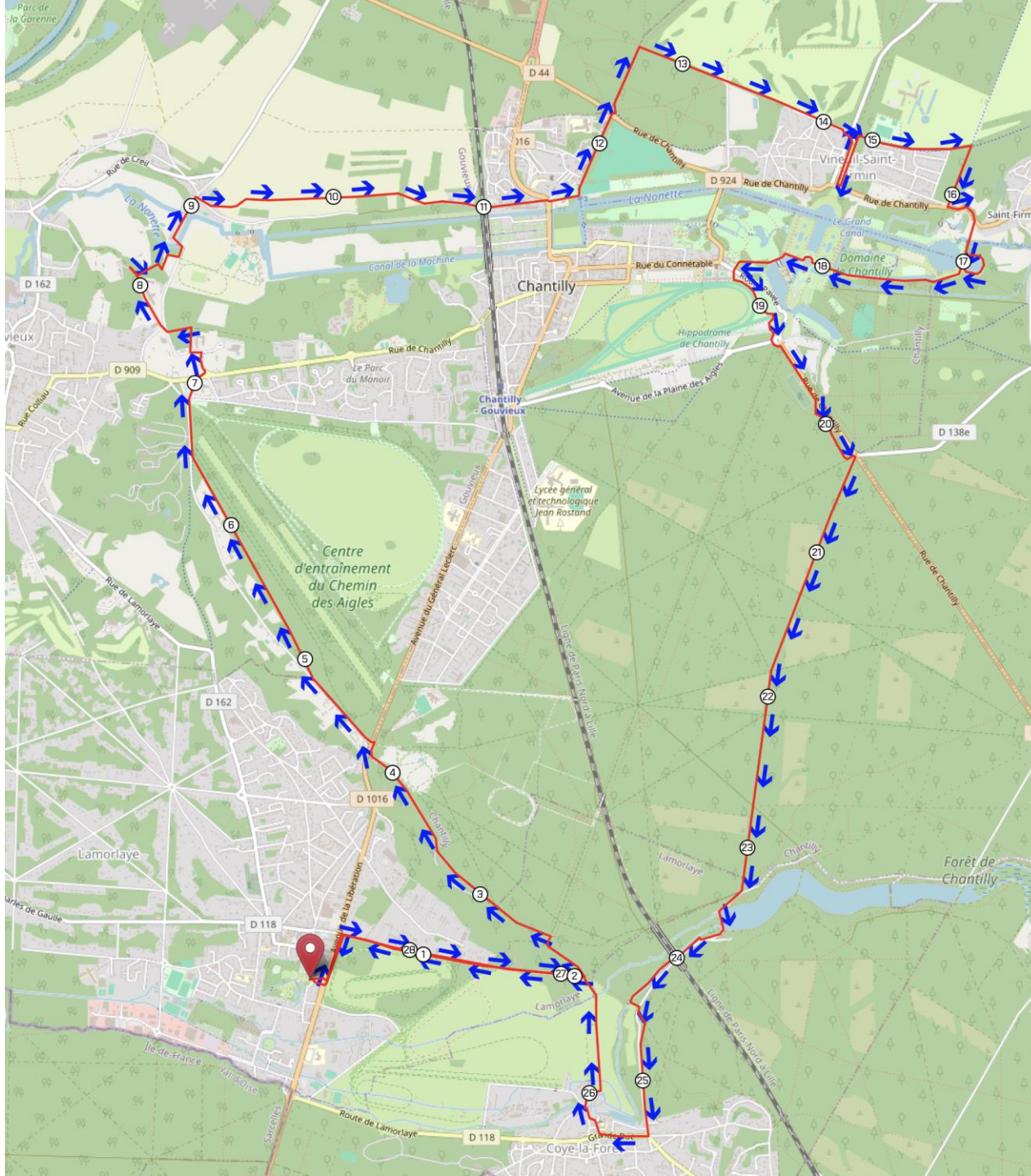


CONSIGNES VÉLO

- 1 boucle de 28km
- Dossard dans le dos et numéro sur le casque
- Le vélo s'effectue sur un circuit fermé mais avec des portions en aller-retour.

ENTRÉE SORTIE PARC CYCLISME et CAP





FIN ET BONNE COURSE

TEAM
wellness
Triathlon - Running

