



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



Triathlon d' Arras 2013

Epreuves Jeunes et Ados

Racing Club d'Arras Triathlon
21/04/2013



Mise à jour du 27 02 2013

TRIATHLON CROSS D'ARRAS FINALE DU CHALLENGE 3A

CHAMPIONNAT RÉGIONAL ADULTES
DIMANCHE 21 AVRIL 2013
PISCINE E. DESBIN À 9H00

AU PROGRAMME :
DES COURSES POUR TOUS : JEUNES 6/9 ANS, 8/11 ANS ET 10/13 ANS,
ADOS ET ADULTES SUR FORMAT XS ET S



Renseignements : www.triathlon-arras.com

Inscriptions possibles sur : www.njuko.com/triathlon-arras

Avec l'aimable
participation de :



- **Triathlon Jeunes 6/9 ans, 8/11 ans et 10/13 ans**
 - A destination des enfants
 - Ouvert aux licenciés FFTRI (catégories mini-poussins à cadets)
 - Ouvert aux non licenciés

(Centre Social A. Torchy, Jeunes des sections du RCA...)

- **Triathlon Cross Ados**
 - A destination des Ados
 - Ouvert aux licenciés FFTRI (catégories Minimes à Juniors)
 - Ouvert aux non licenciés

(Collégiens « F. Mitterrand, M. Curie et Louez Dieu », Ados des sections du RCA...)

- **Objectif: 150 participants en 2013**

- Epreuve labellisée « Triathlon Durable »

- Finale du Challenge 3A



- Localisation : Arras Sud

- Natation : Piscine Elie Desbin
- Vélo (Route ou VTT) : Rue Bocquet Flochel de la piscine au rond point Renault
- Course à Pied : Rue Bocquet Flochel et Espace vert communal proche des Terrains de rugby (Stade Grimaldi)



■ Formats et distances

N° Course	Catégorie	Natation	Vélo (sur route)	CAP
2 « Jeunes 6/9 ans »	Mini-poussins Poussins (Débutant)	50 m	1,5 km	400 m
3 « Jeunes 8/11ans »	Poussins Pupilles (Débutant)	100 m	3 km	800 m
4 « Jeunes 10/13 ans »	Pupilles Benjamins	200 m	4,5 km	1200 m

■ Formats et distances

N° Course	Catégorie	Natation	Vélo (VTT)	CAP
1 « Ados XS »	Minimes	300 m	5 km	1700 m
1 « Ados XS »	Cadets (Débutant) Juniors (Débutant)	300 m	5 km	1700 m
5 « Ados S »	Cadets Juniors	600 m	13 km	4000 m



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



Triathlon d' Arras 2013

Epreuves Adultes

Racing Club d'Arras Triathlon
21/04/2013



Mise à jour du 27 02 2013

- **Triathlon Cross XS et S**
 - A destination des adultes
 - Ouvert aux licenciés FFTRI (catégories Seniors à Vétérans)
 - Ouvert aux non licenciés (Adultes des sections du RCA)

- **Triathlon Cross S est labélisé « Championnat Régional »**

- **Objectif: 150 participants (Première édition)**

Epreuves Adultes 2013

- Epreuve labellisée « Triathlon Durable »

- Finale du Challenge 3A



- Localisation : Arras Sud

- Natation : Piscine Elie Desbin
- Vélo (VTT) : Rue Bocquet Flochel et Chemin agricole proche de Terre en Fêtes
- Course à Pied : Rue Bocquet Flochel et Espace vert communal proche des Terrains de rugby (Stade Grimaldi)



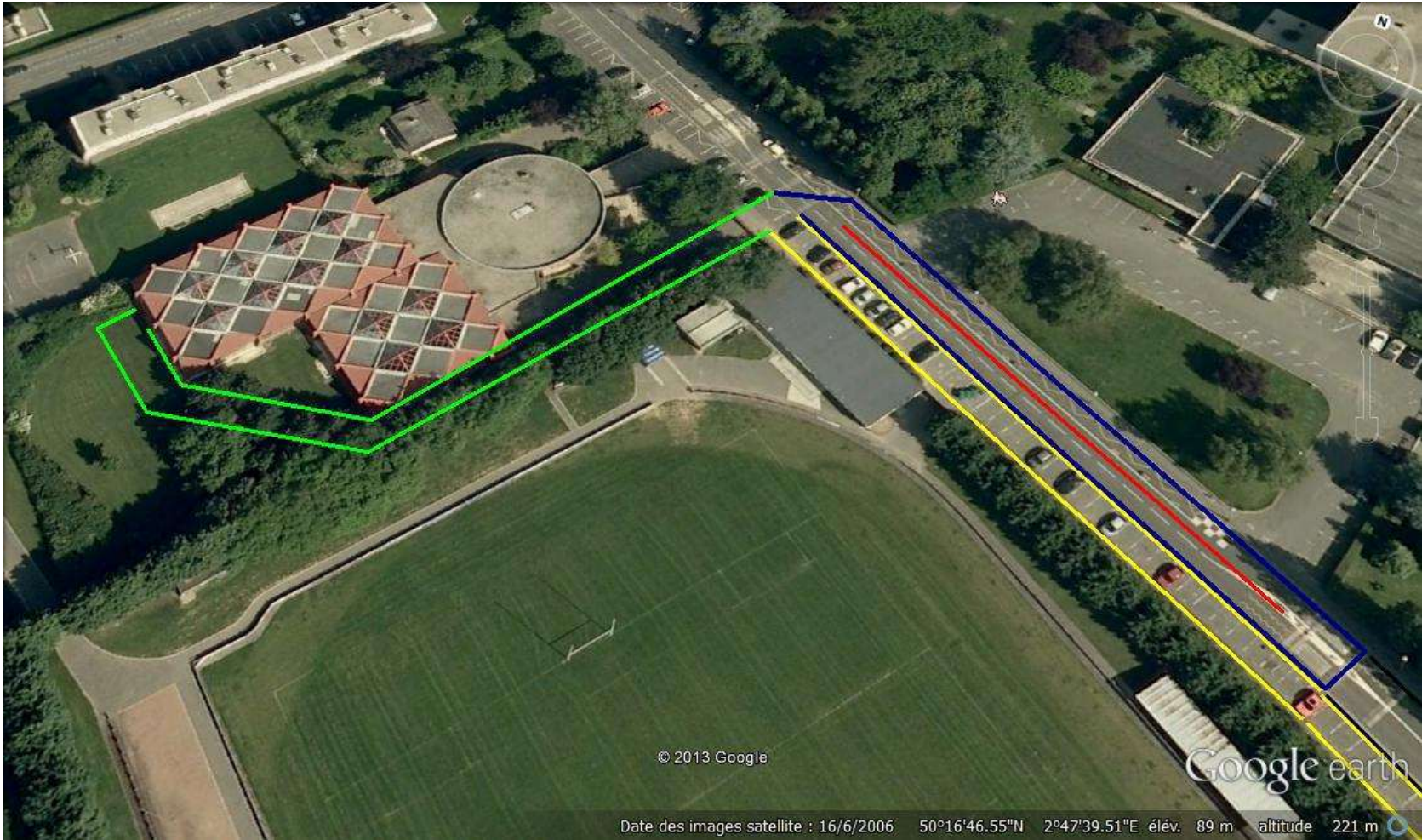
■ Formats et distances

N° Course	Catégorie	Natation	Vélo (VTT)	CAP
1 « XS »	Seniors Vétérans	300 m	5 km	1700 m
5 « S »	Seniors Vétérans	600 m	13 km	4000 m

Localisation



Aire de Transition Jeunes Ados et Adultes 1



Course 2

■ Natation

50m à la piscine Elie Desbin

■ Vélo (1 boucle)

1,5km sur la rue Bocquet Flochel

■ Course à pied :

400m sur la rue Bocquet Flochel
et l'espace vert communal proche
des Terrains de rugby (Stade
Grimaldi)



Course 3

■ Natation

100m à la piscine Elie Desbin

■ Vélo (2 boucles)

3km sur la rue Bocquet Flochel

■ Course à pied :

800m sur la rue Bocquet Flochel
et l'espace vert communal proche
des Terrains de rugby (Stade
Grimaldi)



Course 4

■ Natation

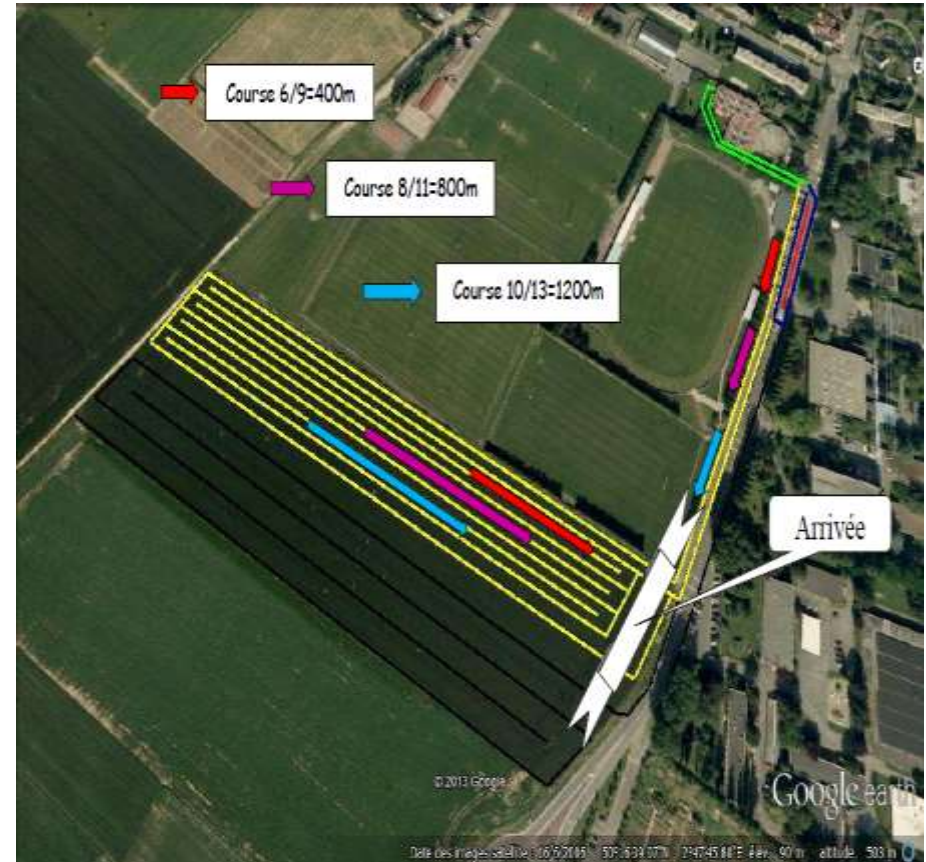
200m à la piscine Elie Desbin

■ Vélo (3 boucles)

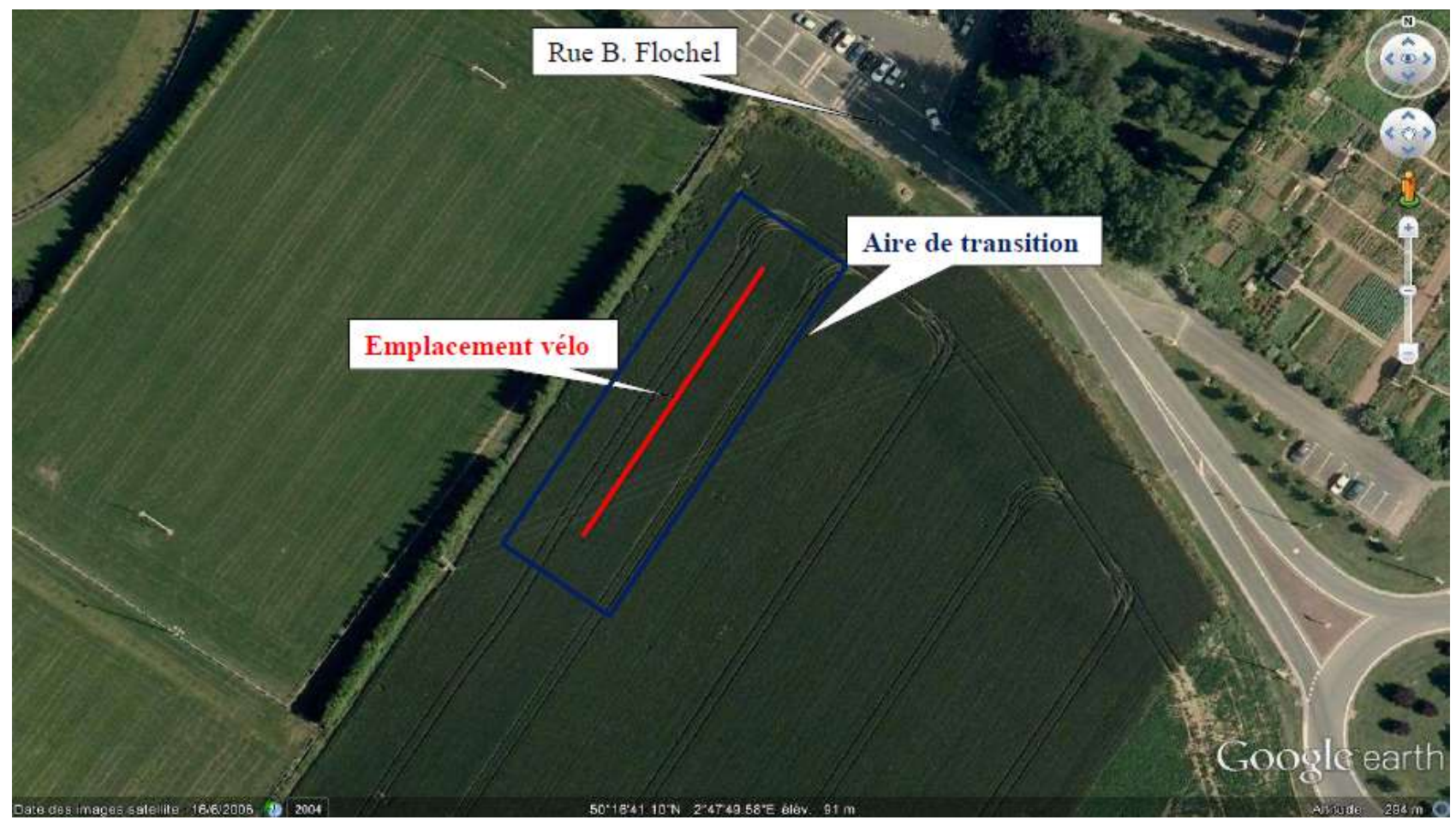
4,5km sur la rue Bocquet Flochel

■ Course à pied :

1200m sur la rue Bocquet Flochel et l'espace vert communal proche des Terrains de rugby (Stade Grimaldi)



Aire de Transition Ados et Adultes 2



Course 1

■ Natation

300m à la piscine Elie Desbin

■ Vélo (1 boucle)

5km sur la rue Bocquet Flochel et
Chemin agricole proche de Terre
en Fêtes

■ Course à pied :

1700m sur la rue Bocquet Flochel et
l'espace vert communal proche
des Terrains de rugby (Stade
Grimaldi)



Course 5

■ Natation

600m à la piscine Elie Desbin

■ Vélo (3 boucles)

13km sur la rue Bocquet Flochel
et Chemin agricole proche de
Terre en Fêtes

■ Course à pied :

4000m sur la rue Bocquet Flochel
et l'espace vert communal proche
des Terrains de rugby (Stade
Grimaldi)



■ Déroulement

- Inscriptions et Retrait des dossards à partir de 7h30
- Fin des inscriptions 30 minutes avant le départ de chaque course
- Ouverture parc à vélo à partir de 8h00
- Course 1 (y compris briefing) : 09h00 à 10h00
- Course 2 (y compris briefing) : 10h00 à 10h30
- Course 3 (y compris briefing) : 10h30 à 11h00
- Course 4 (y compris briefing) : 11h00 à 12h00
- Course 5 (y compris briefing) : 12h00 à 14h00
- Fin des courses : 14h00
- Podium : 12h00 et 14h30

- **Secours**
 - Présence d'une équipe de **la Protection Civile** durant l'épreuve
- **Natation**
 - Présence d'un maître nageur tout au long de la compétition
- **Vélo**
 - Port du casque obligatoire
 - Fermeture de la rue Bocquet Flochel à la circulation routière (Fermeture physique avec des signaleurs bénévoles)
 - Interdiction de stationner rue Bocquet Flochel
 - Mise en place d'un système de ralentissement avant le rond point Renault (Chicanes, cônes de signalisation et Bénévoles)
 - Présence de VTT ouvreure et dernier concurrent ainsi que de bénévoles tout au long du parcours
- **Course à pied**
 - Fermeture de la rue Bocquet Flochel à la circulation routière (Fermeture physique avec bénévoles)
 - Interdiction de stationner rue Bocquet Flochel
 - Balisage par cordes pour les changements de direction

Finale du Challenge 3A

Jeunes, Ados et Adultes

Mise en place d'un « Challenge 3A » En collaboration avec

* l'Aquathlon d'Avion (03/03/12)

* l'Aquathlon d'Achicourt (14/04/13)



- **Qui** : Les Jeunes, Ados et Adultes ayant participé aux 3 épreuves.
- **Pourquoi** : Amener les participants de chaque épreuves à ce déplacer sur les 2 autres toute proche.
- **Le but** : Insuffler une vraie dynamique des disciplines enchaînées (Triathlon, Aquathlon) dans le territoire de l'Arrageois et de Lens/Liévin.
- **Comment** : Les 3 premiers de chaque catégorie seront récompensés (Classement par addition des temps des 3 épreuves)

■ Organisation

- Hugues Ramakichenane

huguesramakichenane@hotmail.com 06 22 74 54 62

- Christophe Sapet

Christophe.sapet@wanadoo.fr 06 22 74 54 62

- Olivier Duchateau

o.duchateau.rcatri@free.fr 06 71 37 15 44

Partenaires

