

11.06.2023

GUIDE DES TRIATHLÈTES

du

FAMILY TRI

by



LATRIBU64



SOMMAIRE

LE PRINCIPE

QUELS FORMATS DE COURSE ?

RETRAIT DES DOSSARDS

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR PAR COURSE

CHECKLIST POUR NE RIEN OUBLIER !

PARKING

AIDEZ-NOUS, POUR LA PLANÈTE

NOS PARTENAIRES

CONTACT



LE PRINCIPE

...On commence par le début

Une super occasion de découvrir le triathlon et de partager un moment riche en souvenirs avec ceux que vous aimez.

Le principe ?

Deux triathlons enfants (6/9 ans et 8/11 ans) ainsi qu'un cross XS (accessible dès les benjamins) suivis de 3 triathlons dans un format inédit sur le principe mini/maxi.

Mais aussi...

3 triathlons mini-maxi kesako ?

Composez un duo entre un enfant de la catégorie concernée (6/9 ans - 8/11 ans ou 10/13 ans) et un ado/adulte plus âgé et partagez ensemble ce triathlon en courant à deux!

Et l'animathlon, alors ? Kesseussé?

C'est LA course préférée des 2-5 ans qui veulent faire comme les grands ! On court dans l'eau (parce qu'on a pied), on file en draisiennne ou en vélo avec ou sans les petites roues, et on court comme des fusées jusqu'à l'arrivée !!

N'hésitez plus, on vous attend !

XS INDIVIDUEL

6-9 INDIVIDUEL

8-11 INDIVIDUEL

ANIMATHLON

XS DUO

6-9 DUO

8-11 DUO

FORMATS DE COURSES PROPOSÉS

Qui peut faire quoi ?

XS individuel : enfants âgés de 12 ans à adultes

Courses enfants individuelles : enfants dont les âges sont indiqués

Animathlon : enfants âgés de 2 à 5 ans

Duos : au moins un enfant de l'âge indiqué + un enfant plus âgé ou un adulte

RETRAIT DES DOSSARDS

SAMEDI

10 JUIN 2023

de 16h à 19h
chez Foulées*

DIMANCHE

11 JUIN 2023

à partir de 7h00
sur site

***FOULÉES**

2 RUE ALESSANDRO VOLTA
ZONE POLARIS
64000 PAU

RETRAIT DES DOSSARDS - HELP



N'OUBLIEZ PAS

Votre licence
Une pièce d'identité
Confirmation
d'inscription
Certificat médical
Pass compétition

ATTENTION

Arrivez assez tôt
pour récupérer
votre dossard et
avoir assez de
temps pour déposer
vos affaires dans le
parc à vélo :)

CEINTURES PORTE- DOSSARD

Nous vendons des
ceintures porte-
dossard, comptez
5 €



DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE



DIMANCHE MATIN TÔT:

À PARTIR DE 07H00

RETRAIT DES DOSSARDS POUR TOUTES LES COURSES

DE 08H10 À 08H40

OUVERTURE DU PARC À VÉLOS POUR LE XS

08H45

BRIEFING DU XS

09H00

DÉPART DU XS

DE 09H00 À 09H40

OUVERTURE DU PARC À VÉLOS POUR LE 6-9

9H45

BRIEFING DU 6-9

10H00

DÉPART DU 6-9

DE 09H00 À 09H40

OUVERTURE DU PARC À VÉLOS POUR LE 8-11

10H25

BRIEFING DU 8-11

10H30

DÉPART DU 8-11

DE 10H55 À 11H05

OUVERTURE DU PARC À VÉLOS ANIMATHLON

11H05

BRIEFING ANIMATHLON

11H15

DÉPART ANIMATHLON

ET ENSUITE...

DE 10H50 À 11H20

OUVERTURE DU PARC À VÉLOS

POUR **TOUS** LES DUOS, LE RETRAIT DES VÉLOS SE FERA APRÈS
L'ARRIVÉE DE **TOUTES** LES COURSES DUOS :)

11H30

BRIEFING DU DUO 6-9

11H45

DÉPART DU DUO 6-9

12H00

BRIEFING DU DUO 8-11

12H15

DÉPART DU DUO 8-11

12H55

BRIEFING DU DUO XS

13H00

DÉPART DU DUO XS

LES COURSES INDIVIDUELLES DU MATIN TÔT

2-5

ANIMATHLON

Pour les enfants de 2 à 5 ans, nés en 2018 et après)

6-9

COURSE 6-9

Pour les enfants de 6 à 9 ans (nés entre 2014-2017)

8-11

COURSE 8-11

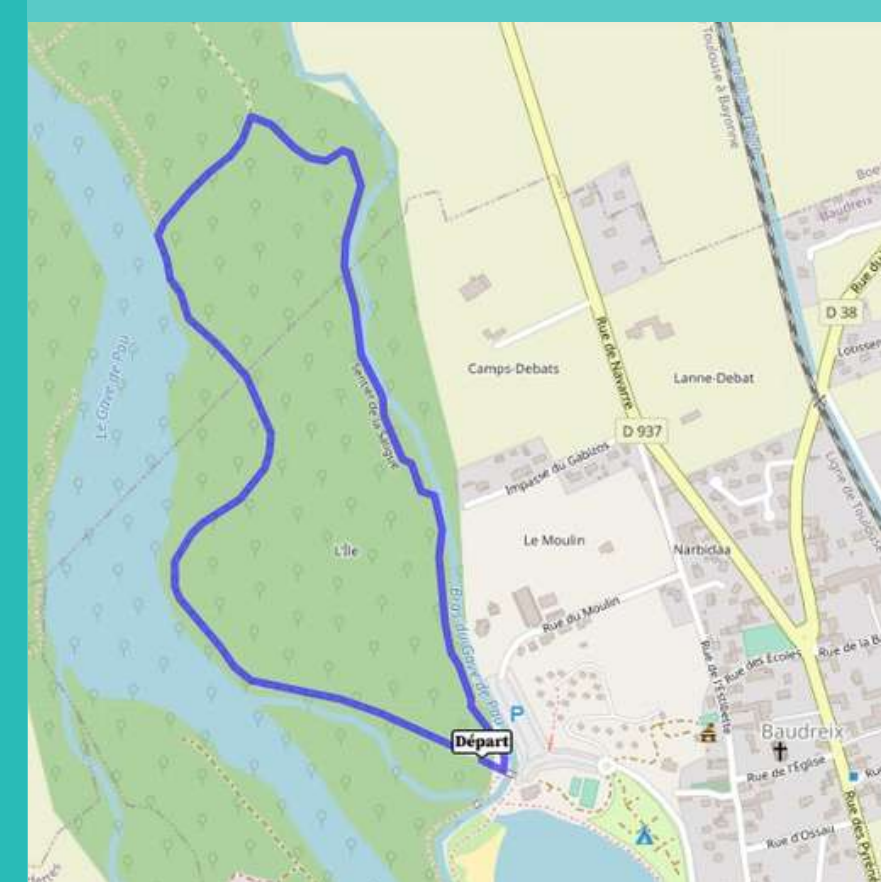
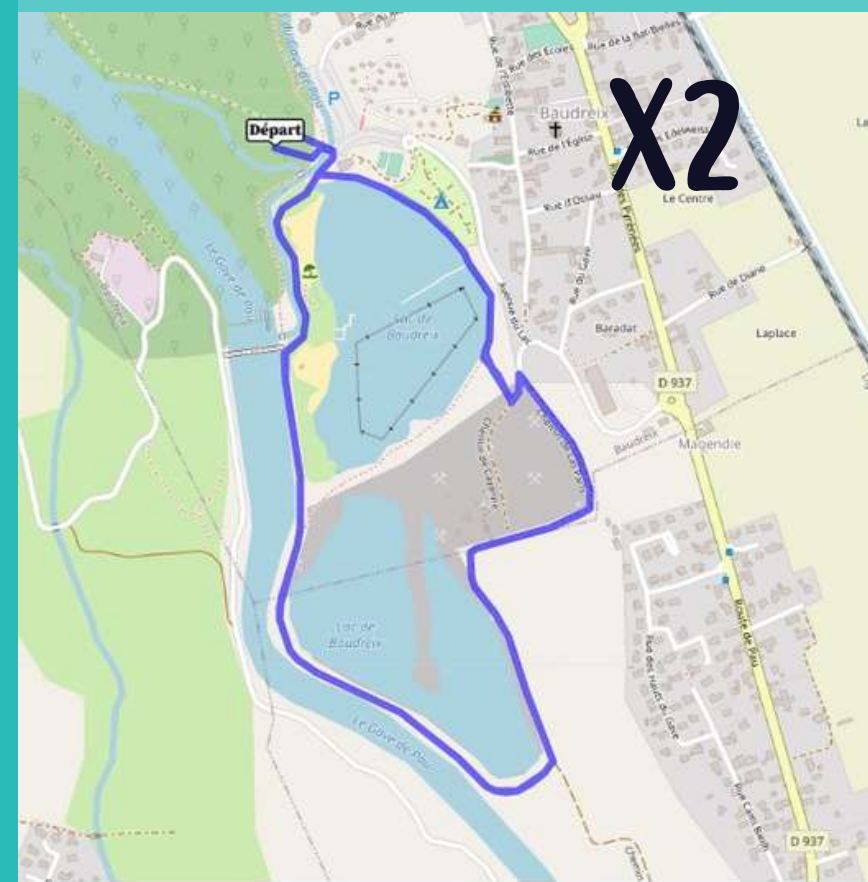
Pour les enfants de 8 à 11 ans (nés entre 2012-2015)

XS

CROSS XS

Pour les enfants à partir de 12 ans (benjamin.e.s, né.e.s en 2011 et avant) et les adultes quel que soit leur âge !

PRÉSENTATION DE LA COURSE XS



NAT' 300 m



VÉLO 5,6 Km

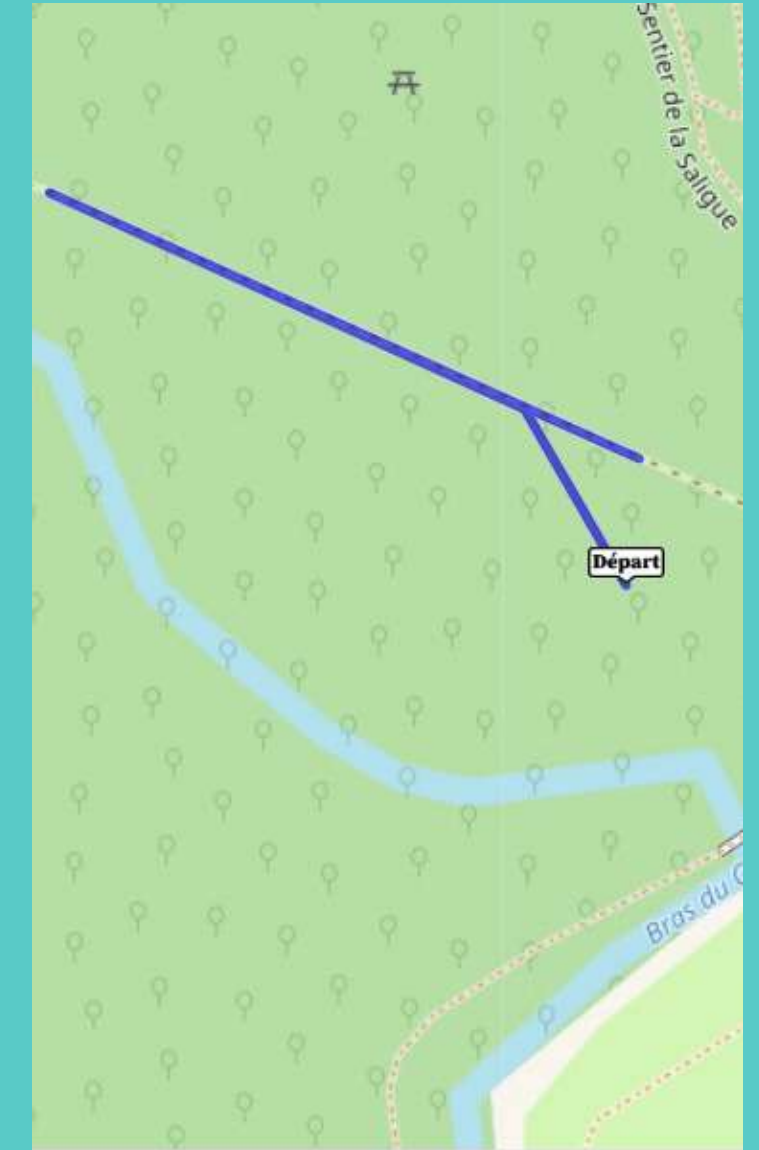
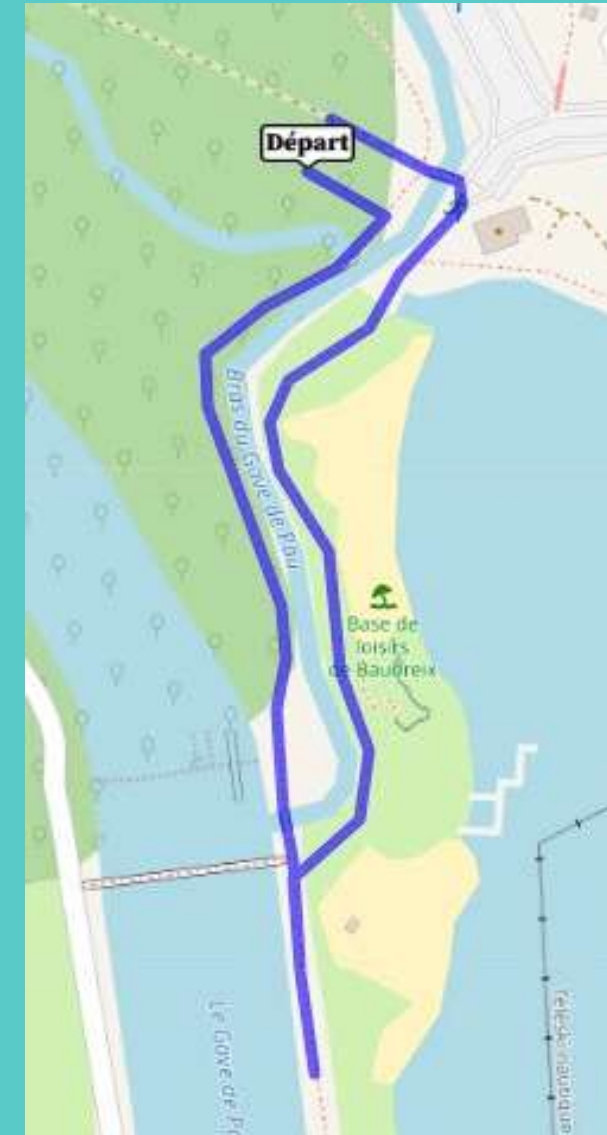


CÀP 2 Km



DÉPART : 09H00

PRÉSENTATION DE LA COURSE 6-9



NAT' 50 m



VÉLO 1 Km

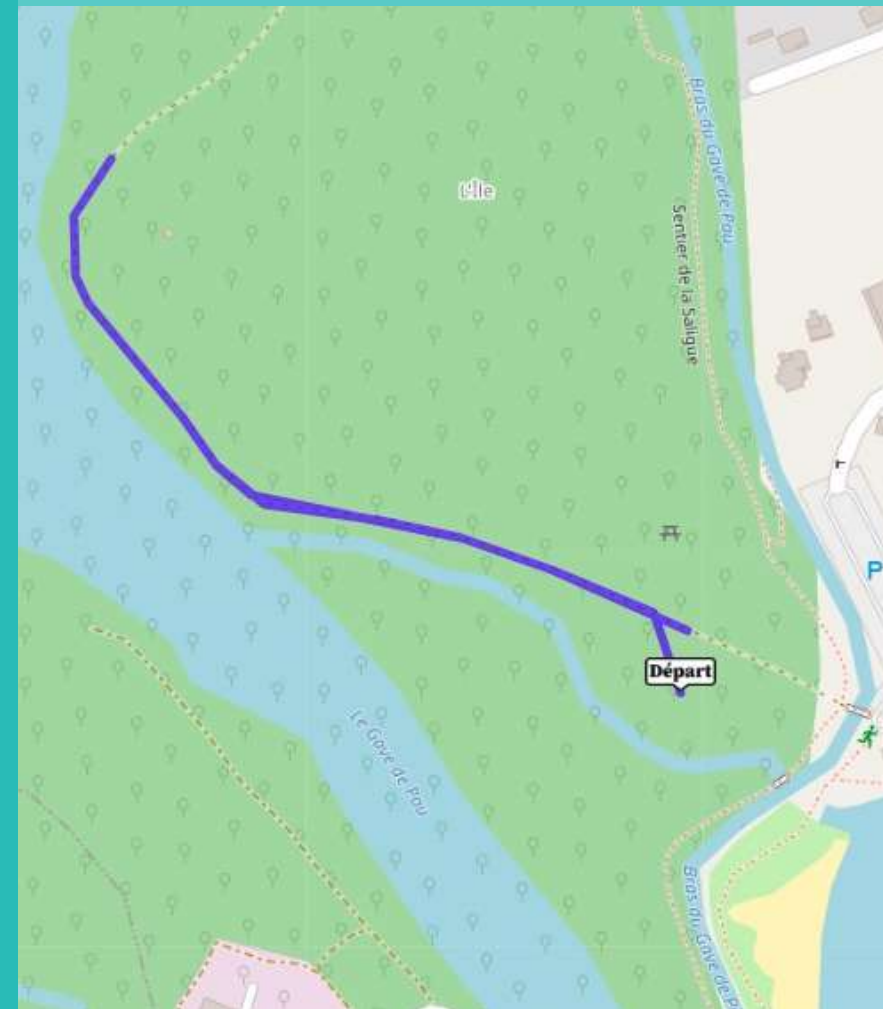


CÀP 500 m



DÉPART : 10H00

PRÉSENTATION DE LA COURSE 8-11



NAT' 100 m



VÉLO 2,8 Km



CÀP 1 Km

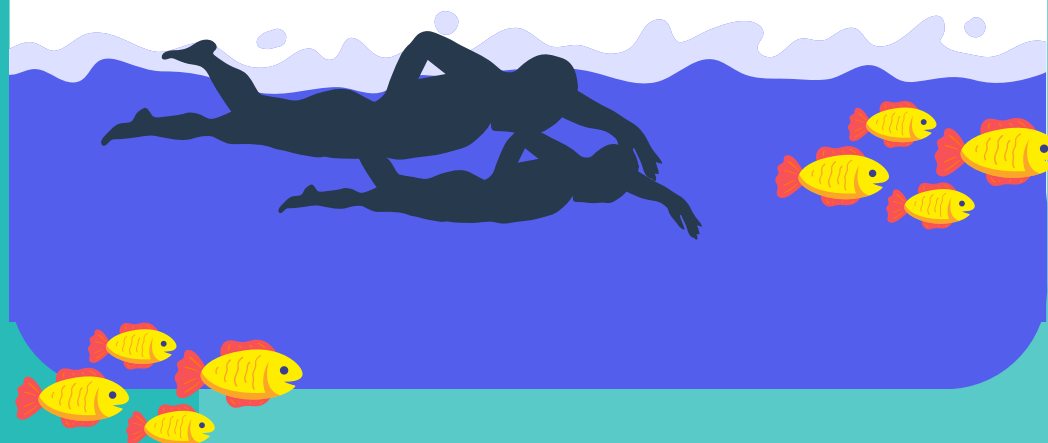
DÉPART : 10H30

PRÉSENTATION DE L' ANIMATHLON



NAT'

DISTANCE: 20M
...ET TU AS PIED !



VÉLO

DISTANCE: 200M
...ET TU PEUX LE FAIRE AVEC
OU SANS LES PETITES ROUES
OU EN DRAISIENNE !



CÀP

DISTANCE: 100M



DÉPART : 11H15

LES COURSES DUOS DU MATIN TARD:



**DUO
6-9**

**DUO
8-11**

**DUO
XS**

DUO 6-9

Un adulte ou un enfant > 9 ans
+ un enfant de 6 à 9 ans

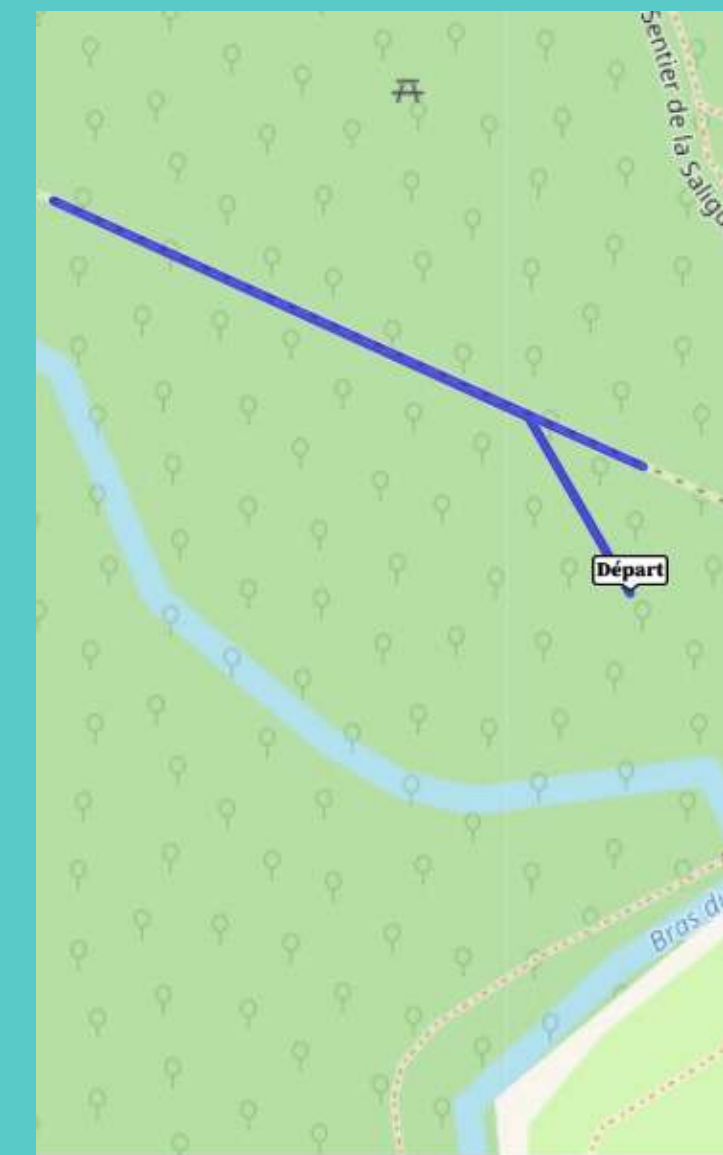
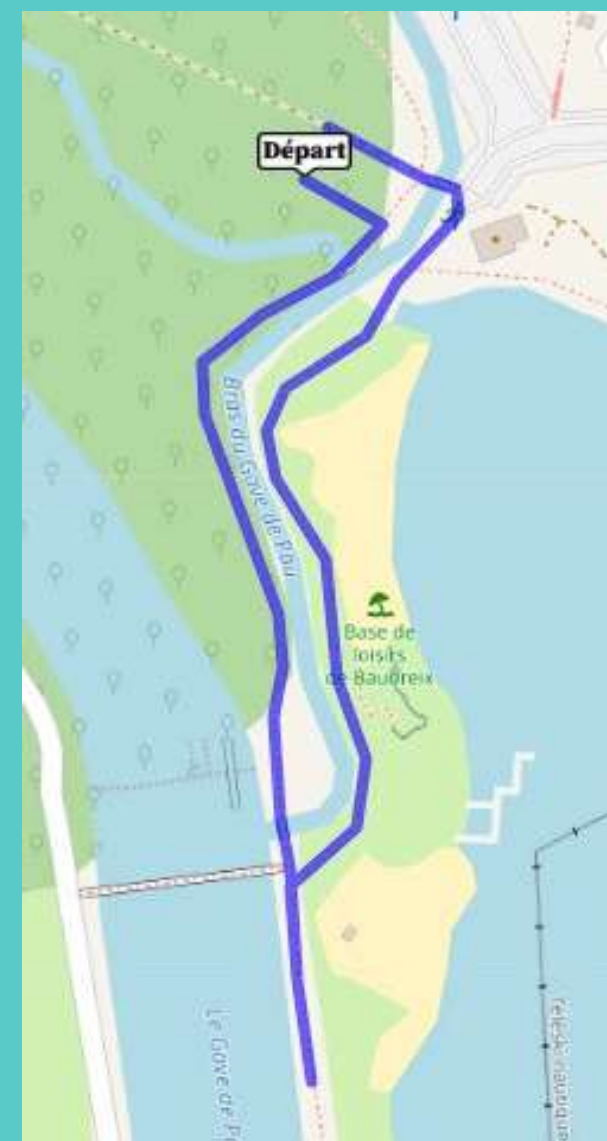
DUO 8-11

Un adulte ou un enfant > 11 ans
+ un enfant de 8 à 11 ans

DUO XS

Un adulte ou un enfant > 13 ans
+ un enfant de 12 ans ou 13 ans
(nés entre 2010 et 2011)

PRÉSENTATION DE LA COURSE 6-9 DUO



NAT' 50 m



VÉLO 1 Km

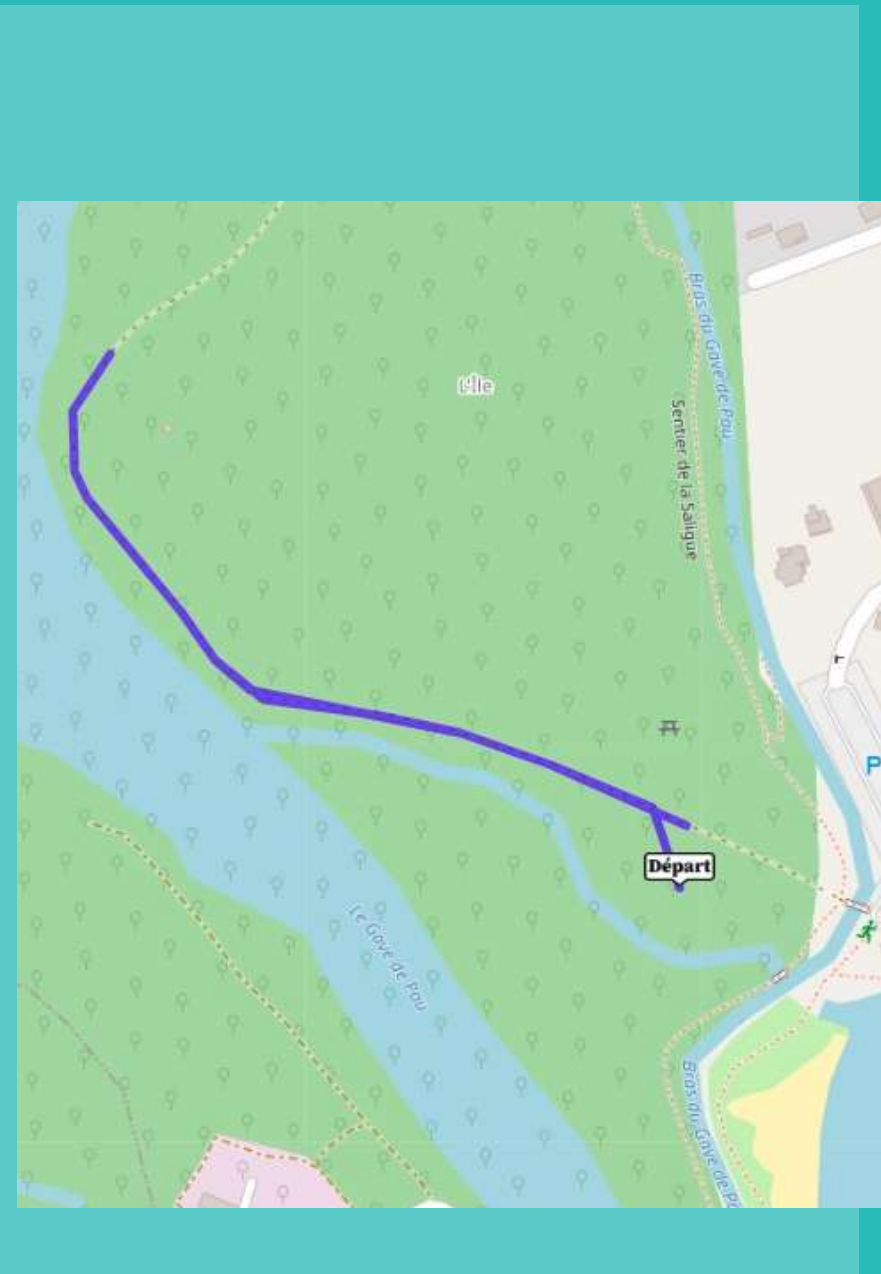
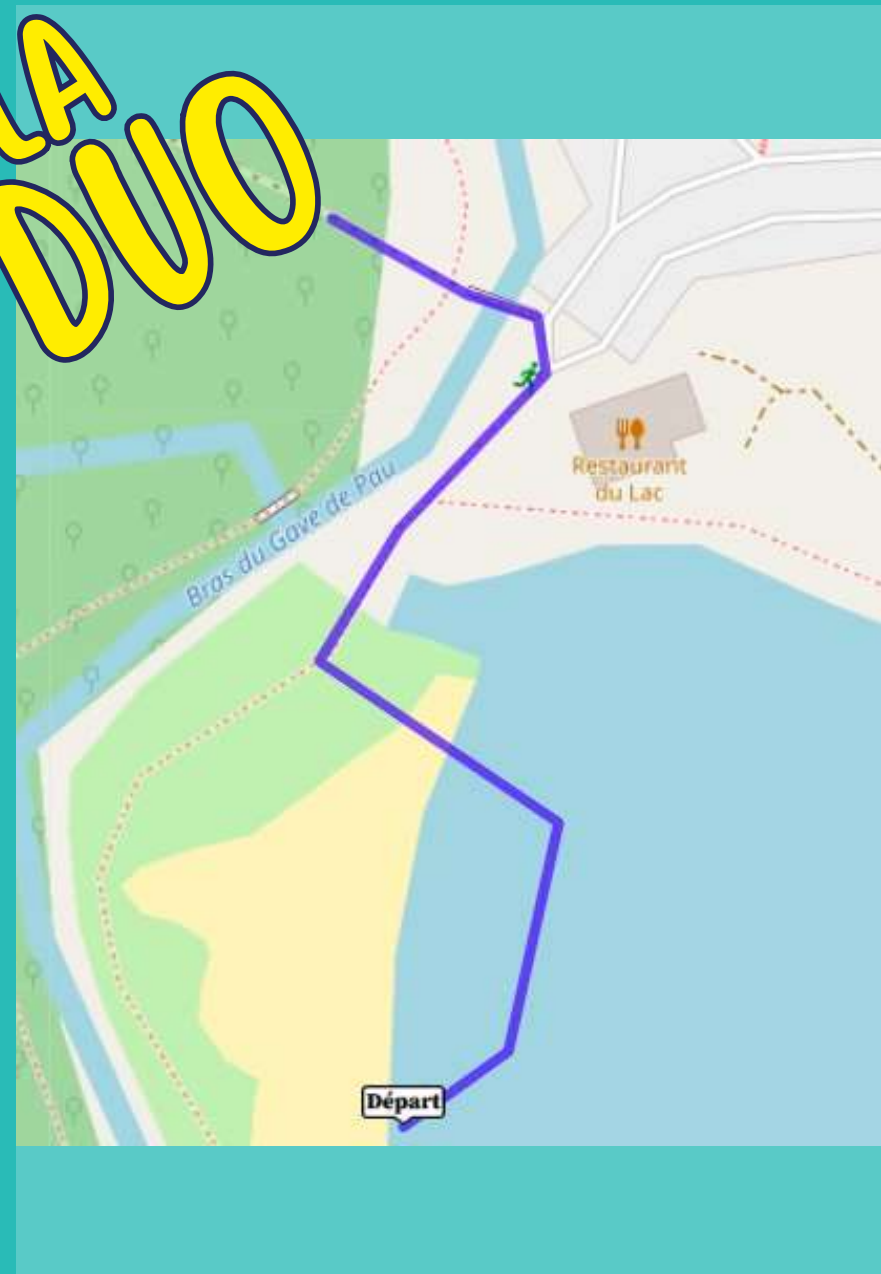


CÂP 500 m



DÉPART : 11H45

PRÉSENTATION DE LA COURSE 8-11 DUO



NAT' 200 m



VÉLO 2,8 Km

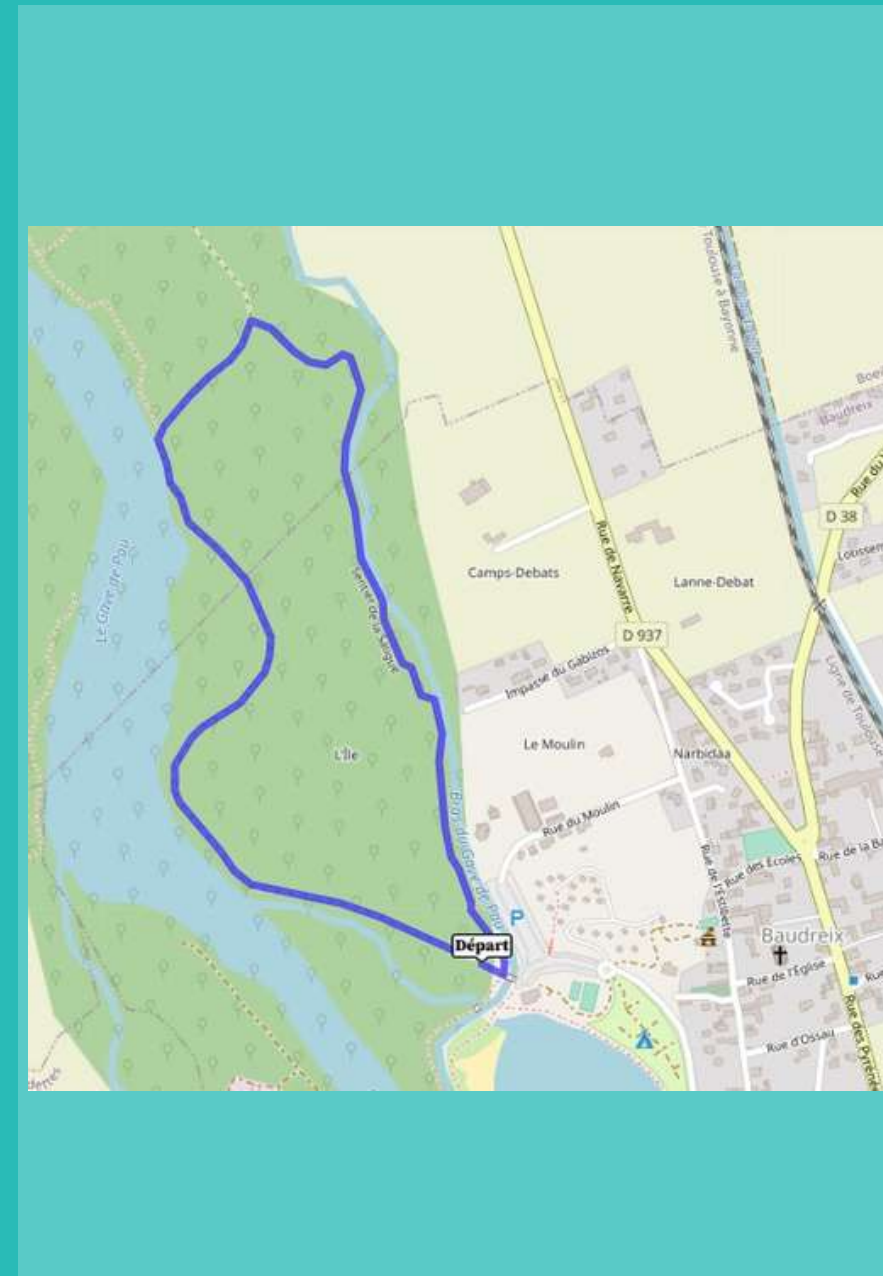


CÀP 1 Km



DÉPART : 12H15

PRÉSENTATION DE LA COURSE XS DUO



NAT' 300 m



VÉLO 6 Km



CÀP 2 km



DÉPART : 13H00

PILERS DE VOTRE RÉUSSITE

avoir le bon matos'... la check-list complète est juste après !



POUR LA NATATION



POUR LE VÉLO



POUR LA COURSE À PIED

Comme les
pros, dites :
"la Càp" !

CHECK-LIST DES PROFESSIONNELS

...parce que vous verrez, vous allez y prendre goût !



☐ Une **combinaison** si la température de l'eau est inférieure à 17°C

☐ Des **lunettes** et un **bonnet de bain**

☐ Une **serviette** pour vous sécher les pieds avant la transition CAP (elle sera déposée par terre à côté de vos chaussures)

POUR LA NAT

☐ 1 **vélo** adapté à l'épreuve (VTT pour le Family Tri !)

☐ 1 **casque** (**obligatoire**)

☐ Un **porte-dossard** ou de quoi accrocher votre dossard

☐ **Chaussures** adaptées aux pédales et chaussettes (confort)

☐ **Cuissard** et **lunettes** de soleil (facultatif mais + confortable)

☐ De quoi **boire** ou **manger** si vous le voulez

POUR LE VELO

☐ Des **chaussures** adaptées, ne riez pas, ça arrive aux meilleurs de les oublier^^

☐ Un **porte-dossard** ou de quoi accrocher votre dossard

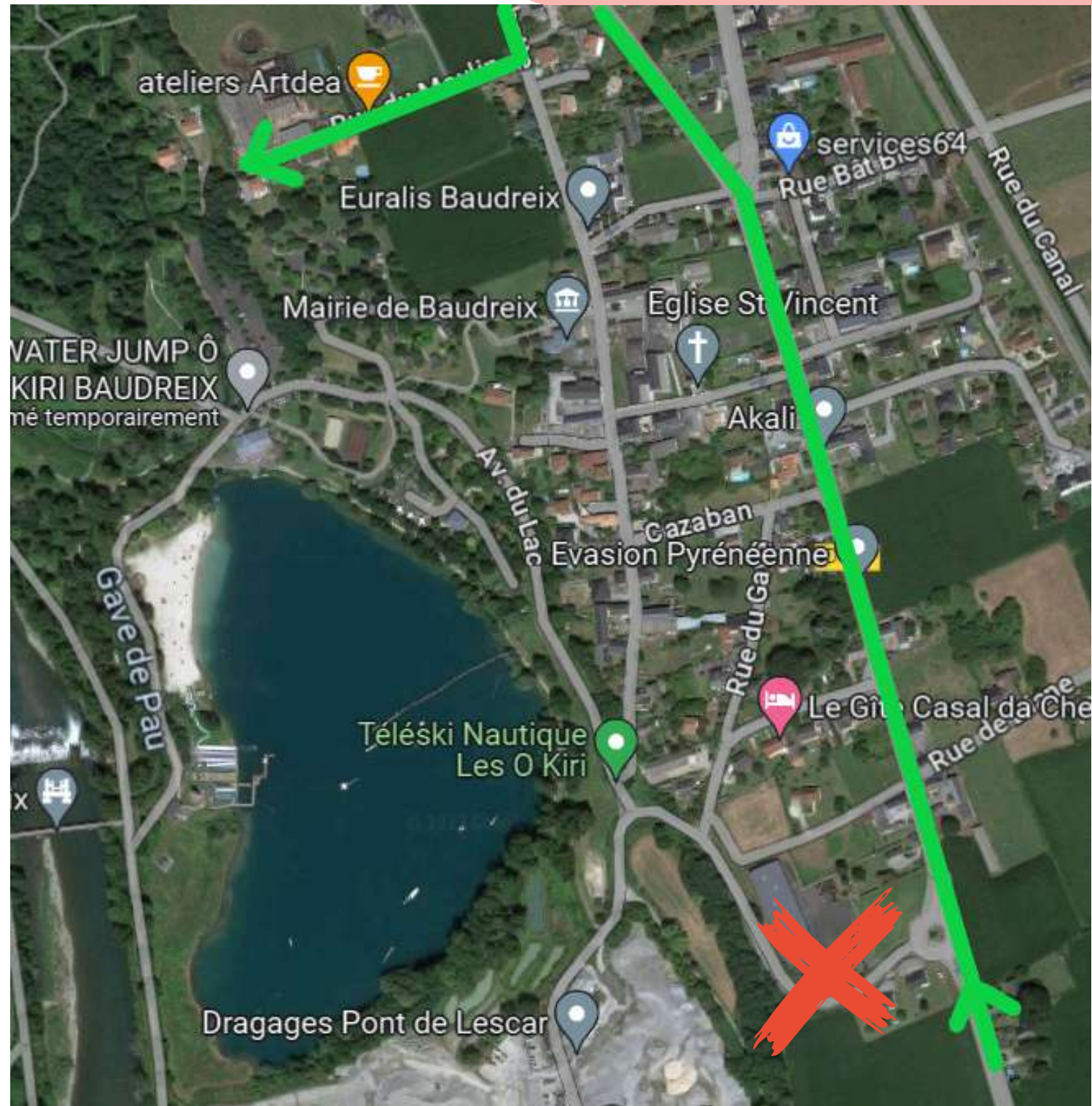
☐ Des **lunettes** de soleil et une **casquette** s'il fait chaud

☐ Votre **plus beau sourire** pour la photo sur la ligne d'arrivée

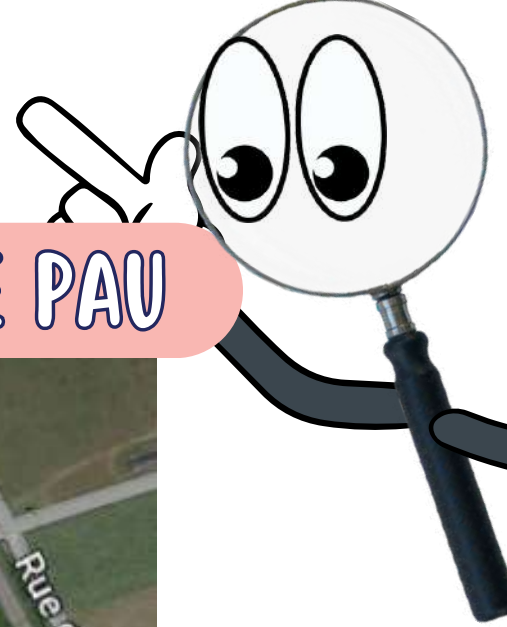
POUR LA CAP

PARKING

VOUS ARRIVEZ DE PAU



VOUS ARRIVEZ DE NAY



ARRIVÉE PAR LA
RUE DU MOULIN



PARKING TRIATHLÈTES

PARKING CLIENTÈLE OKIRI

AIDEZ-NOUS, POUR LA PLANÈTE

CETTE ANNÉE, EN PLUS DE NOS ACTIONS HABITUELLES POUR LA PLANÈTE, NOUS EN METTONS EN ŒUVRE DE NOUVELLES, AUXQUELLES VOUS POUVEZ GRANDEMENT CONTRIBUER, À SAVOIR :



Une nouvelle signalétique de poubelles pour vous aider à **mieux trier** vos déchets.

Devinette :

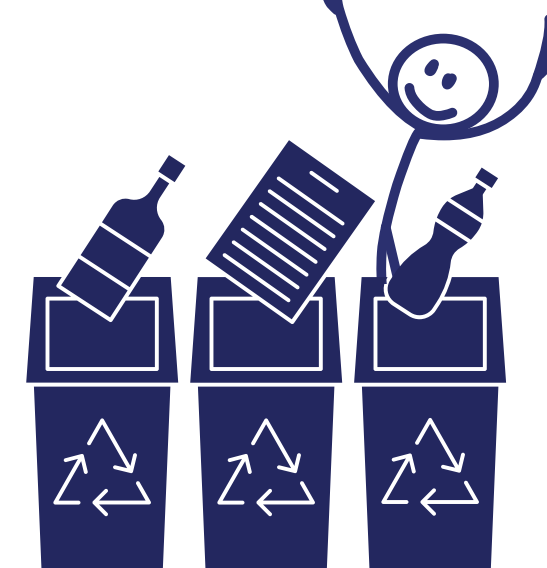
Combien de temps passons-nous le soir à **retrier** les poubelles de tri ?



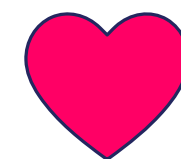
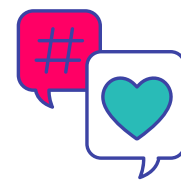
Des étiquettes de vélo solides et **réutilisables** à vie



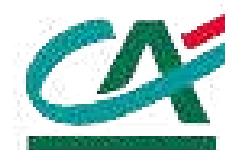
MERCI !



NOS PARTENAIRES



ILS NOUS SOUTIENNENT ET NOUS FONT CONFIANCE



CRÉDIT AGRICOLE



POUR NOUS CONTACTER

POUR NOUS POSER DES QUESTIONS, NOUS DIRE MERCI, NOUS
ENVOYER UNE CARTE POSTALE... TOUT ÇA, TOUT ÇA !

ADRESSE POSTALE

MAIRIE DE NAY, 64800 NAY, FRANCE

ADRESSE E-MAIL

LATribu64.ORGa@GMAIL.COM

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

07.64.50.03.12 (DELPHINE CLOS)

