



PREMIER

NATIONAL
DE TRIATHLON
UGSEL
CARENTAN . 10 ET 11 MAI 2023



ÉDUCER ... TOUT UN SPORT !

UGSEL Manche - 24 rue Quesnel Morinière - 50 200 COUTANCES
Tel : 02 33 47 64 19 - Mob : 06 40 27 14 96 - Mail : ugselmanche@gmail.com
Site : ugselmanche.wixsite.com/ugselmanche



PRÉSENTATION DE L'UGSEL MANCHE

L'UGSEL Manche est un organe déconcentré de l'UGSEL Nationale.

Déclarée le 29 mars 1911 sous le nom de « Union gymnastique et sportive de l'enseignement libre supérieur et secondaire », l'UGSEL fut une association parisienne jusqu'en 1932, date à laquelle elle devint réellement nationale. Le 30 septembre 1944, son titre devenait Union générale sportive de l'enseignement libre. Les statuts actuels de l'UGSEL ont été adoptés par l'assemblée générale du 18 mars 2006.



Aujourd'hui, L'UGSEL est considérée comme LA fédération sportive de l'Enseignement catholique.



Voici quelques unes de ses caractéristiques :

- La pertinence éducative du sport scolaire
- L'éducation physique et sportive comme pilier du projet éducatif
- La cohérence éducative 1er et 2nd degré
- L'éducation au vivre ensemble par la rencontre de l'autre
- Le besoin d'intériorité pour la croissance humaine
- Une vision chrétienne fondée sur l'altérité
- Le cœur de métier de l'UGSEL : faire vivre des expériences corporelles
- Adapter les pratiques aux motivations des enfants et des jeunes
- Eduquer à la responsabilité par la confiance

Aujourd'hui, l'UGSEL Manche compte 14740 adhérents et 2440 licenciés.

PRÉSENTATION DE L'INSTITUTION NOTRE-DAME

L'institution Notre Dame de Carentan est un établissement scolaire à taille humaine qui regroupe une école, un collège et un lycée professionnel.
Nous avons à coeur, à Notre Dame, de permettre à chaque jeune, quelle que soit son origine ou son histoire, de développer ses capacités et ses talents et de l'aider à grandir.

Les objectifs de notre communauté éducative :
Assurer la formation intégrale de la personne et de la communauté
Tenir compte de la diversité des élèves
Former les jeunes à une spiritualité large.



LE 10 ET 11 MAI 2023
1er Championnat National de Triathlon
Toutes catégories

Ce sont 56 équipes de 4 élèves
en provenance de toute la France à Carentan



230 jeunes de 11 à 18 ans avec leurs
accompagnateurs
et plus de 70 bénévoles



Le Championnat Benjamin : 20 équipes
Le Championnat Minime : 20 équipes
Le Championnat Cadet/Junior : 17 équipes

Avec la participation des élèves du bac pro ASSP et
Logistique de Notre-Dame Carentan et les bac pro
Métiers de la Sécurité de l'Institut Saint-Lô Agneaux.

ORGANISATION GÉNÉRALE

MERCREDI 10 mai

13h00 Accueil au gymnase le Haut Dyck

14h45 Réunion Technique

15h00 Cérémonie d'ouverture + accueil pastoral

16h00 Run and Bike Benjamins

16h45 Run and Bike Minimes

17h45 Run and Bike Cadets/Juniors

19h00 Repas

21h00 Départ hébergement

JEUDI 11 mai

8h15 Accès parc à vélos pour les benjamins et briefing compétition

9h30 Compétition des benjamins

10h20 Accès parc à vélos pour les minimes et briefing compétition

11h00 Compétition des minimes

11h00-13h00 Pause déjeuner avec repas échelonnés

12h30 Accès parc à vélos pour les cadets/juniors et briefing compétition

13h30 Compétition des cadets/juniors

15h00 Remise des récompenses et clôture de l'événement

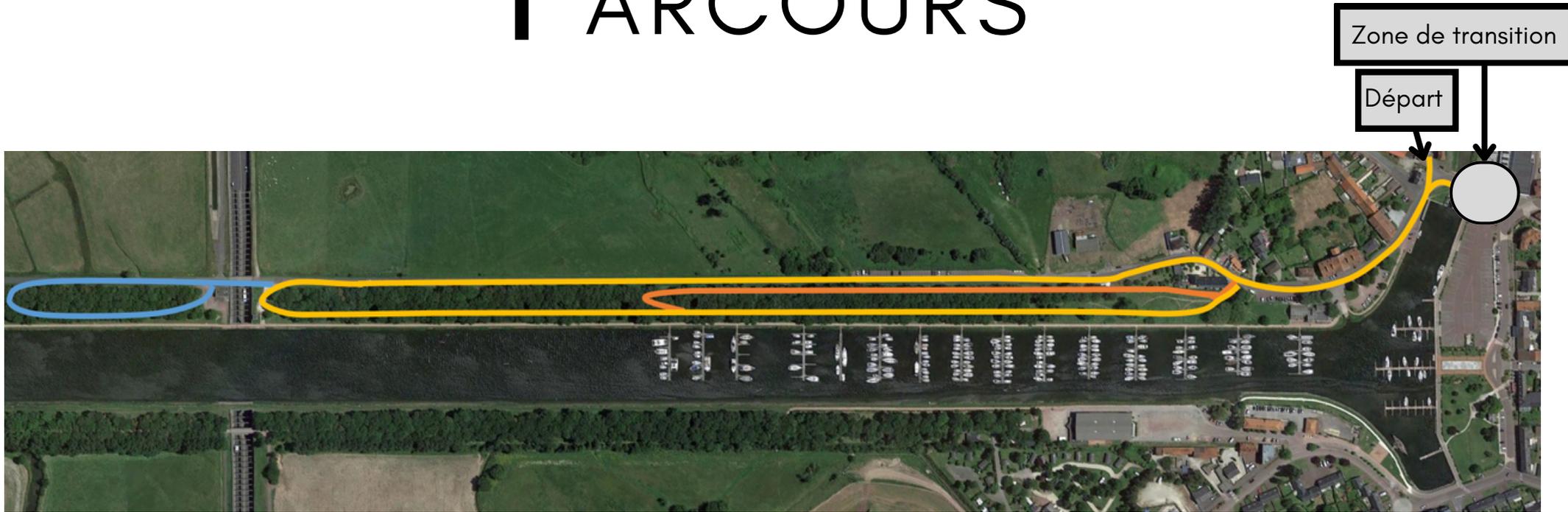
16h00 Départ des équipes

ÉPREUVE DE **RUN AND BIKE**

Chaque équipe de 4 doit constituer 2 binômes.
Chaque binôme réalisera une boucle en run and bike puis donnera le relais au suivant.

- Le RUN & BIKE est une course en alternance par équipe de 2 athlètes, composée d'un coureur à pied (le RUNNER) et d'un coureur en VTT (le BIKER).
- L'équipe de 2 athlètes ne dispose que d'UN SEUL vélo (VTT). Les permutations entre équipiers sont LIBRES (ils ont toute liberté pour décider de l'alternance des rôles) avec transmissions du VTT de la main à la main. Il est INTERDIT de monter à 2 sur le vélo.
- Le vélo doit TOUJOURS être en main par l'un des deux concurrents (en aucun cas il ne doit être posé au sol (sauf chute ou incident technique). Le vélo doit effectuer la totalité du parcours.
- Les 2 équipiers doivent obligatoirement ETRE ENSEMBLE pour passer au point de contrôle. (à la fin de la première boucle et à l'arrivée).
- C'est un parcours imposé comprenant des passages obligatoires matérialisés par des contrôleurs et des rubalises.
- Le port du casque homologué à coque dure et sanglé est OBLIGATOIRE pour les 2 co-équipiers du RUN & BIKE pendant toute la durée de l'épreuve (y compris lors de la course à pied).
- Les concurrents porteront en permanence leurs dossards (devant). Il est fourni par les organisateurs.
- Les concurrents doivent respecter les consignes de l'organisation et des signaleurs et ne pas effectuer d'actions dangereuses pour autrui. Des consignes précises et rappels de règlement seront donnés lors du briefing qui précède chaque épreuve.

PARCOURS



Benjamins

**2000 m
Jaune**

Minimes

**3000 m
Jaune + Bleu + Jaune**

Cadets/Juniors

**4000 m
1 boucle Jaune + Bleu + Jaune
1 boucle Jaune + Orange + Jaune**

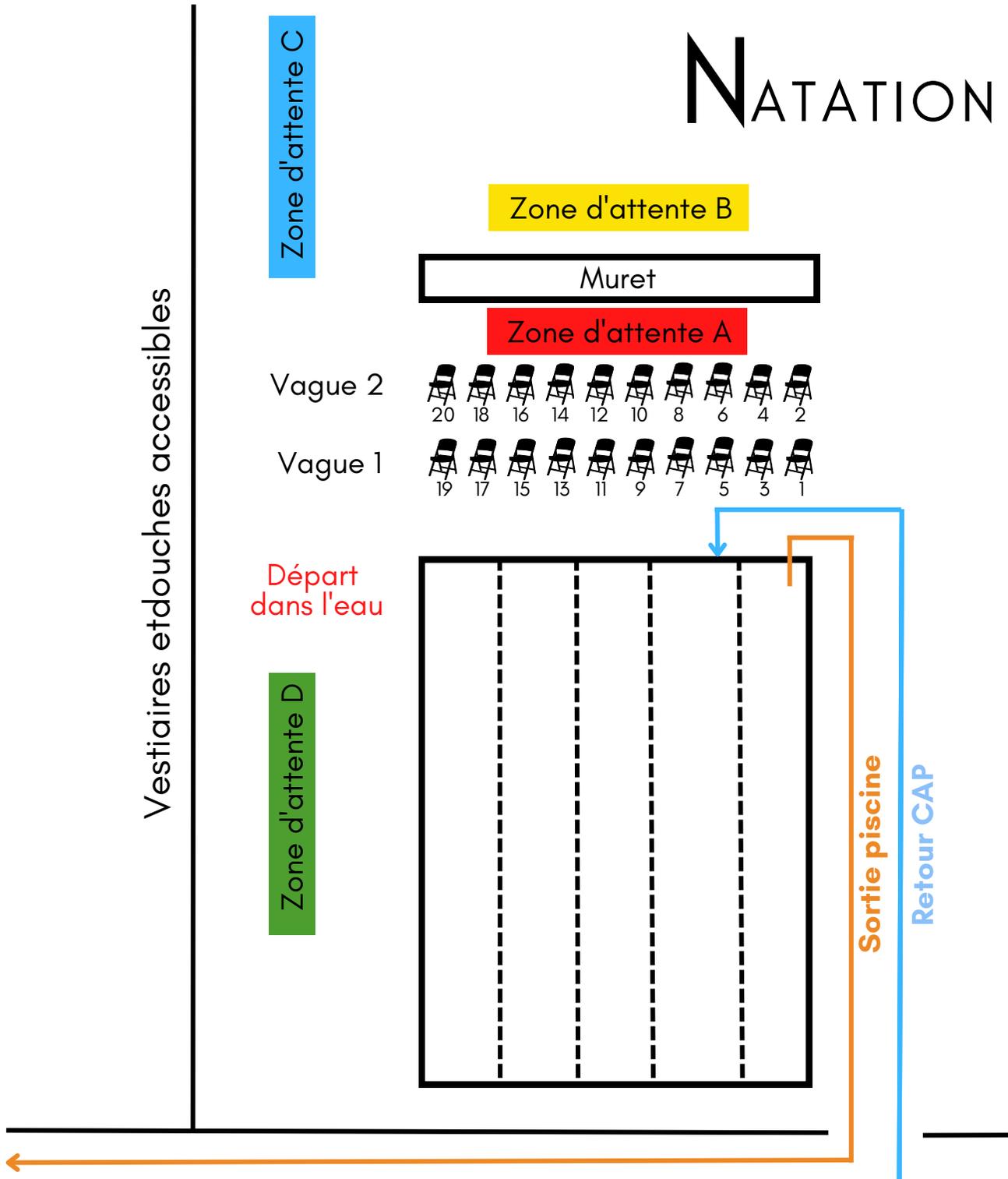
Ce Run and Bike permettra de déterminer la place de départ pour l'épreuve de Triathlon.

ÉPREUVE DE TRIATHLON

Chaque coureur de l'équipe enchaînera la natation, le VTT et la course à pied avant de donner le relais à un de ses coéquipiers.

	Natation	VTT	Course à pied
Benjamins	50 m	1000 m	500 m
Minimes	100 m	2000 m	1000 m
Cadets/Juniors	200 m	3000 m	1500 m

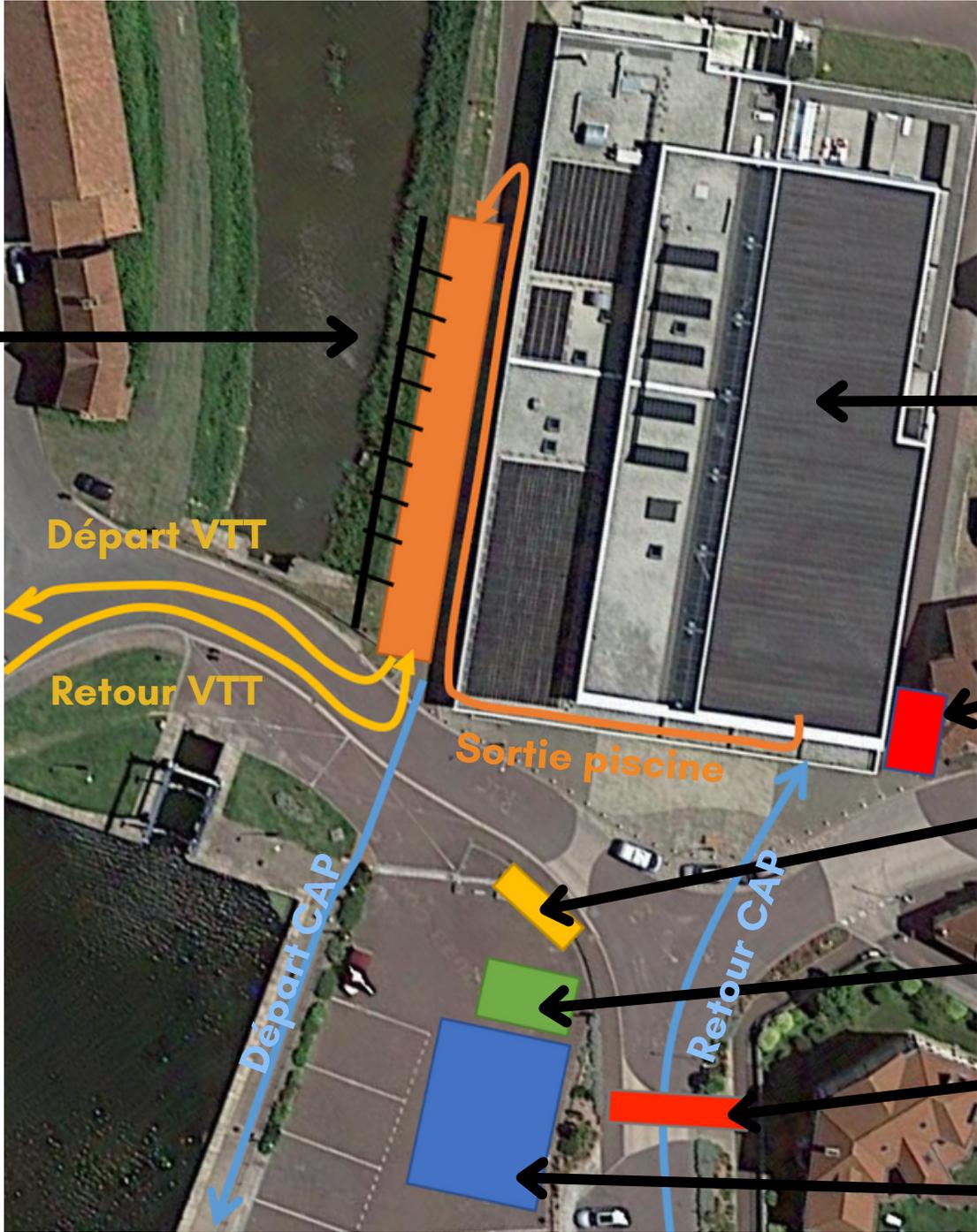
NATATION



Placement et numéro de vague en fonction du classement du Run & Bike

Benjamins	5 minutes
Minimes	8 minutes
Cadets/Juniors	10 minutes

Zone de transition



Zone de départ (piscine)

Poste de Secours

Zone ravitaillement

Zone réparation vélo

Zone d'arrivée

Zone attente vélo

VTT

Benjamins

Minimes

Cadets/Juniors

1000 m

Jaune + Orange + Jaune

2000 m

Jaune

3000 m

Jaune + Bleu + Jaune

Zone de transition



COURSE À PIED

Benjamins

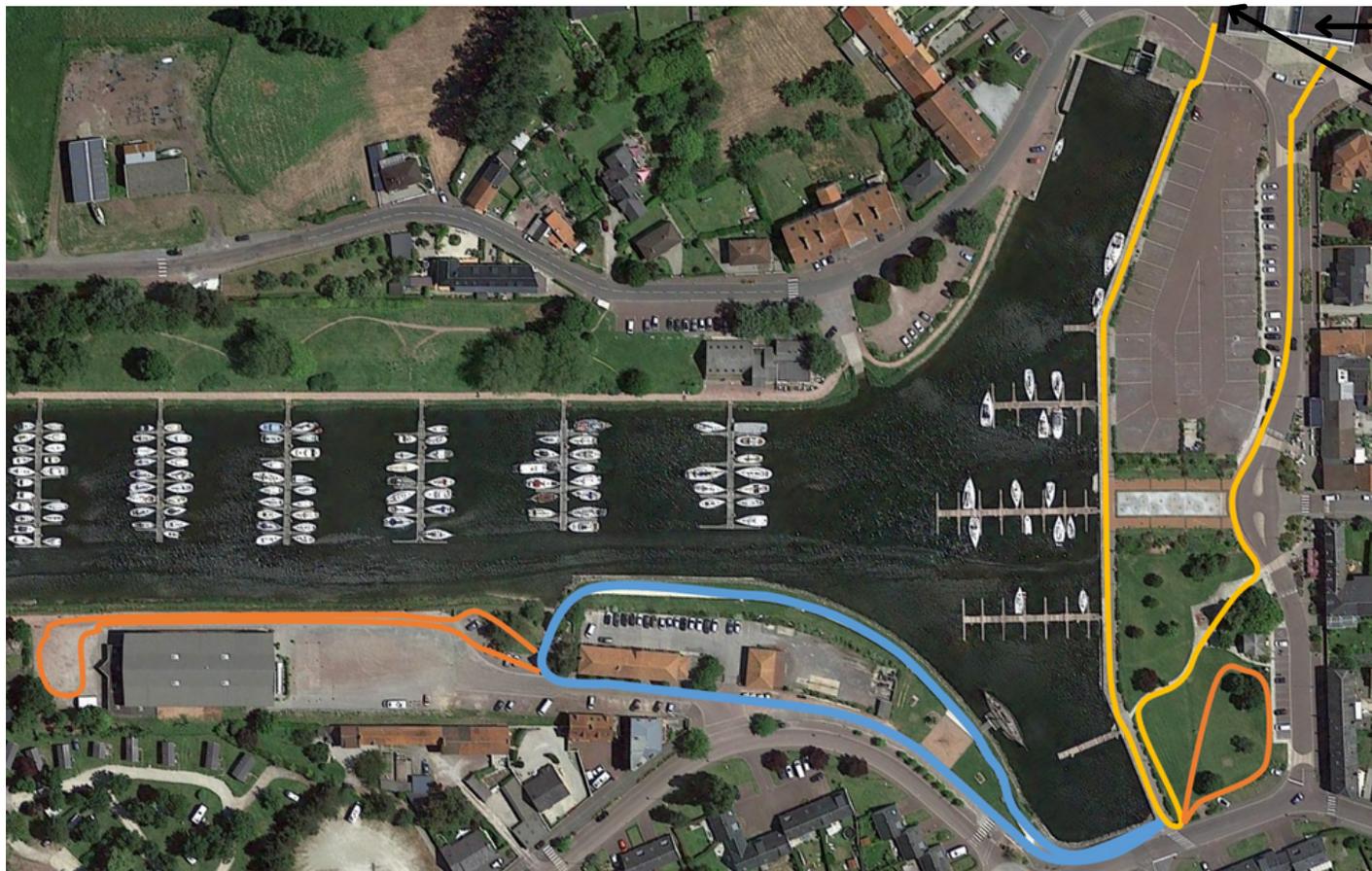
**500 m
Jaune**

Minimes

**1000 m
Jaune + Bleu + Jaune**

Cadets/Juniors

**1500 m
Jaune + Bleu + Orange + Bleu +
Orange + Jaune**



Zone de passage de relais

Zone de transition

POINT DE RÉGLEMENT

Entrée dans l'aire de transition

- Les déplacements avec le vélo s'effectuent dans l'aire de transition obligatoirement à pied, vélo à la main. Une ligne au sol délimite l'entrée et la sortie de l'aire pour application de cette règle.
- Le concurrent met le casque sur sa tête et attache la jugulaire avant de prendre son vélo. Il ne peut détacher sa jugulaire qu'après avoir replacé son vélo à son emplacement.
- Le dossard doit être accroché en TROIS points sur une ceinture ou sur le vêtement utilisé pendant le vélo et la course à pied.
- Conformité du vélo (cintres classiques, roues de diamètres identiques et 12 rayons minimum) et du guidon.
- Les affaires doivent être correctement rangées aux emplacements respectifs et ne pas gêner les autres concurrents.
- Seuls les concurrents inscrits sur l'épreuve en cours sont autorisés à pénétrer dans l'aire de transition. Toute personne non accréditée qui pénètre dans l'aire de transition expose le concurrent qu'il supporte à des sanctions allant de l'avertissement à la disqualification.
- Une fois vérifiés les vélos ne peuvent plus ressortir avant le départ de l'épreuve.
- Les concurrents positionneront leur vélo et leur matériel de façon à ne pas gêner d'autres concurrents. Ils ne doivent pas déplacer le matériel d'un autre athlète.

Natation

- Les concurrents doivent porter le bonnet de bain numéroté fourni par l'organisateur.
- Les concurrents peuvent porter des trifonctions, short ou maillot de bain et devront mettre leur t-shirt établissements dès leur sortie du bassin.
- Les aides artificielles (plaquettes, gants, chaussons, tuba, palmes gilets ou autres aides à la flottaison) sont interdites.
- Les lunettes de natation sont autorisées.

Cyclisme

- VTT conforme.
- Le port du casque à coque dure homologué NF, jugulaire serrée est obligatoire.
- Le dossard devra obligatoirement être positionné devant fixé en 3 points.
- Toute assistance extérieure est interdite. Il appartient à chaque triathlète de se dépanner seul sur le parcours.

Course à pied

- Le dossard devra être porté devant, fixé en 3 points.
- Le port du casque cycliste est interdit sur toute la partie pédestre

LES PETITES INFOS

Apporter une image de sa région.

Possibilité d'achat de friandise, crêpes sur le site.

Possibilité de nettoyer son vélo sur place.

Le championnat se déroule dans un espace naturel : Carentan Port Propre
il est **OBLIGATOIRE** de respecter la nature et de ne rien jeter par terre, ainsi que de rester
IMPERATIVEMENT sur le parcours balisé.



SPONSORS



LES BOUILLES DE
Cauquigny

