



triathlon team braine

EVERY FINISHER IS A WINNER



*** Sous réserve de modification ***

14^{ème} édition de
L'AQUATHLON du TTB
le samedi 01 juillet 2023.

Celui-ci se déroulera sur le site
des 2 lacs du Paradis à Braine l'Alleud.
Venez découvrir ce site **exceptionnel** !

N'oubliez pas :
Le Fun Aqua Relais

Epreuve faisant partie des
challenges LF3 Saison 2023 suivant :

- Challenge des Jeunes LF3 d'aquathlon.
- Challenge LIFE KIDS d'aquathlon.

Le Triathlon Team Braine vous invite à venir découvrir l'aquathlon. L'aquathlon est un enchaînement de natation puis d'un parcours de course à pied



arena
YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE
Part of The StarStone Group



1. Les catégories.

a) Championnat Francophone LF3 d'Aquathlon :

- H/D12 Jeunes C (nés en 2010-2011),
- H/D14 Jeunes B (nés en 2008-2009),
- H/D16 Jeunes A (nés en 2006-2007),
- H/D18 Juniors (nés en 2004-2005)

b) LIFE KIDS :

- H/D06 Kids C (nés en 2016-2017),
- H/D08 Kids B (nés en 2014-2015),
- H/D10 Kids A (nés en 2012-2013)

c) Fun Aqua Relais : (réservé aux nés en 2011 et avant)

Se compose d'une équipe de 3 sportifs qui vont se relayer en  course à pied / natation / course à pied

- Le 1^{er} sportif devra courir une distance de 5000m, Il passera le relais à un 2^{ème} sportif à l'extérieur de la piscine.
- Le 2^{ème} sportif devra nager 500m, Il passera le relais à un 3^{ème} sportif à l'extérieur de la piscine.
- Le 3^{ème} sportif devra courir une distance de 3000m, il terminera la course en passant sous l'arche où les 2 coéquipiers l'attendent.

2. Distances :

- Juniors/Jeunes A (Challenge Jeunes) : 750m (30 longueurs) / 5km.
- Jeunes B (Challenge Jeunes) : 400m (16 longueurs) / 3km.
- Jeunes C (Challenge Jeunes) : 200m (8 longueurs) / 2km.
- Kids A (LIFE KIDS) : 100m (4 longueurs) / 1km.
- Kids B (LIFE KIDS) : 50m (2 longueurs) / 500m.
- Kids C (LIFE KIDS) : 25m (1 longueur) / 250m.
- Fun Aqua Relais : 5km / 500m (20 longueurs) / 3km.

3. Horaires

Ouverture du Secrétariat à 7h30 le samedi 01 juillet.

Horaire pour le retrait des dossards :

7h30 - 8h30 : Juniors/Jeunes A

8h30 - 9h30 : Jeunes B

9h30 - 10h30 : Jeunes C

A partir de 12h30 pour les Kids A, B, C et le Fun Aqua Relais

!!! ATTENTION !!! Retrait des dossards jusqu'à 45 minutes avant le début de chaque épreuve.

Horaire courses

- 8h00 à 9h00 : Repérage différents parcours Jeunes.
- 09h30 : **Course** Juniors/Jeunes A.
- 10h30 : **Course** Jeunes B. 12h30 : Podium
- 11h20 : **Course** Jeunes C.
- 13h00 : Repérage différents parcours Kids.
- 13h30 : **Course** Kids A.
- 14h00 : **Course** Kids B. 15h00 : Podium
- 14h30 : **Course** Kids C.
- 15h30 : Fun Aqua Relais !!

!!! ATTENTION !!! Les horaires sont susceptibles de modifications.

4. Frais de participation et inscription

Inscriptions et paiements **que** via le site : <https://www.ultratiming.be/evnement/aquathlon-du-ttb-14>

Pas de PAIEMENT = Pas INSCRIT à la compétition

Clôture des inscriptions le **lundi 26 juin**

!!! PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE LE JOUR DE L'ÉPREUVE !!!

PAS de PAIEMENT sur place.

- Kids : 10€ pour les licenciés. C'est à payer lors de l'inscription en ligne.
- Championnat Jeunes : 19€ pour les licenciés et 24€ pour les non-licenciés (les 5€ sont pour l'assurance). C'est à payer lors de l'inscription en ligne.
- Fun Aqua Relais : 21€ pour l'équipe de 3 triathlètes. C'est à payer lors de l'inscription en ligne.

Attention, le paiement se fera uniquement par carte bancaire.

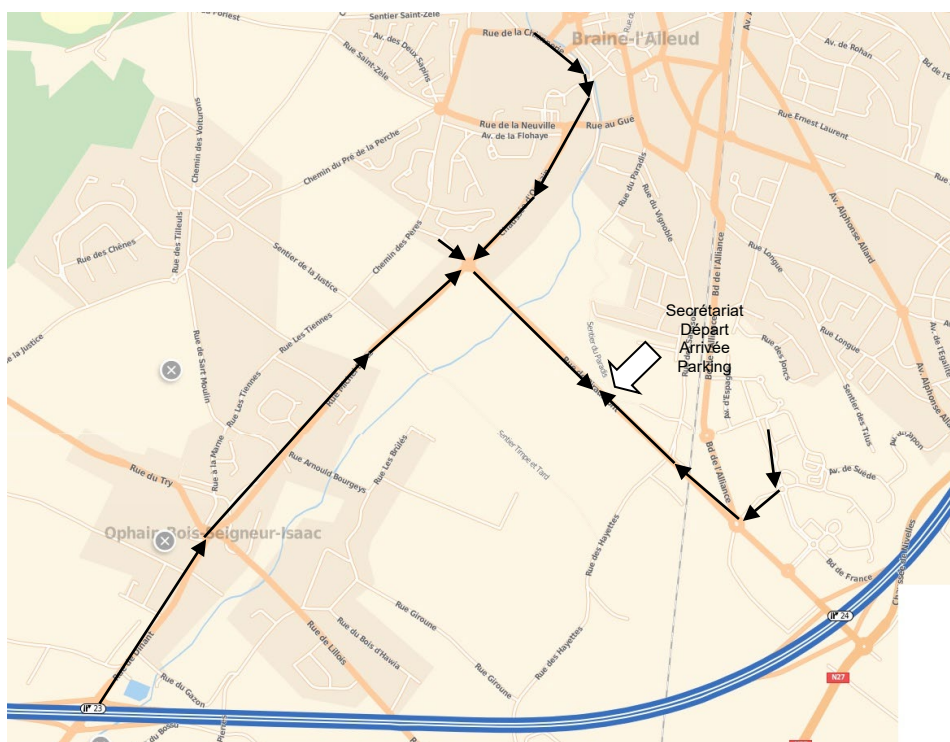
Plus de virement possible

Pour les non-licenciés (pour ceux qui ne possèdent pas une licence d'un sport d'endurance), vous devez apporter un certificat médical attestant que vous êtes apte à la pratique d'un sport d'endurance ou bien la preuve de votre demande de licence auprès de la Ligue si vous l'attendez encore.

Adresse du jour :

Piscine du Paradis, 160 Route de PIRAUMONT, 1420 Braine-l'Alleud (Sortir 23 - Ophain - du RO).

Parkings possibles à la piscine.

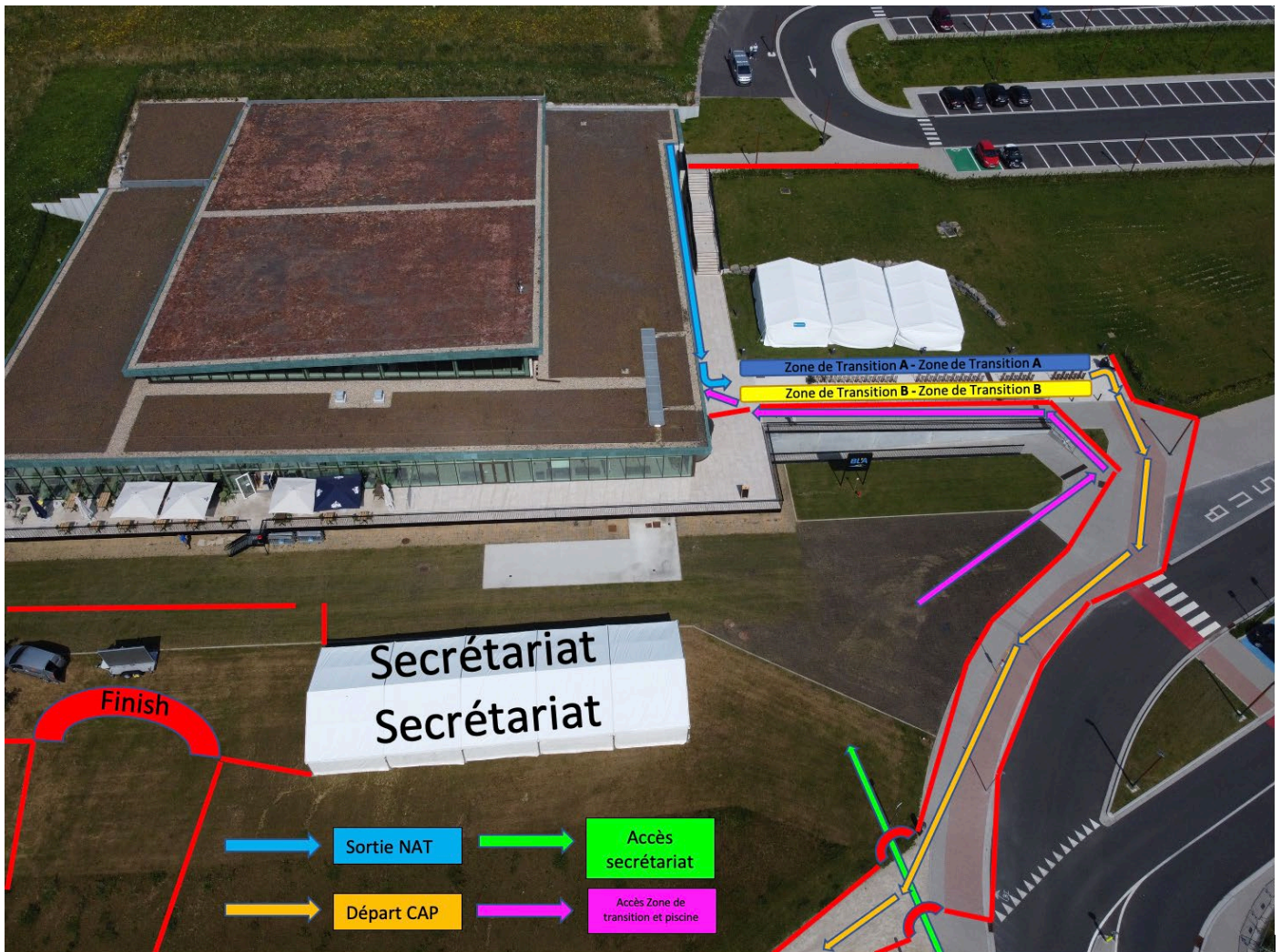


Attention la zone autour des lacs sera complètement inaccessible.

Pour toute question : Lenain Renaud (Responsable Administratif) via email (renaudlenainttb@gmail.com).

Chronométrage électronique.

Plan du site Samedi 01 juillet



5. Règlement Aquathlon LF3

Aquathlon (et triathlon)

1) **TENUE.**

Les prescriptions suivantes sont d'application :

- L'athlète doit porter une tenue non transparente durant toute la compétition.
- La tenue doit couvrir l'ensemble du torse durant l'ensemble de la compétition. Lors d'une vague de départ séparée, les nageurs d'une équipe (trio) peuvent démarrer torse nu.
- La tenue peut porter une tirette devant ou derrière. Si la tirette est située devant, elle ne peut être ouverte de sorte que l'on puisse voir le bout des seins.
- Les épaules, les avant-bras et les cuisses peuvent être couverts. Exceptés lors d'épreuves où des tatouos sont fournis par la Fédération. Le CRO peut éventuellement autoriser à ce que les bras restent couverts en fonction des circonstances atmosphériques. Lorsque les combinaisons néoprènes sont autorisées, les bras peuvent être couverts par celles-ci, mais en aucun cas les mains.

- e) La tenue d'une seule pièce à la préférence. Si une tenue 2 pièces est autorisée, les 2 pièces doivent se superposer, de sorte que le dessous et le dessus ne soient pas visibles en même temps. Le torse de l'athlète doit rester couvert durant toute la compétition. Lors de compétitions où la combinaison néoprène est interdite, il est interdit de couvrir les jambes en-dessous des genoux pendant la natation. Si la combinaison est autorisée, il est autorisé de couvrir les jambes en-dessous des genoux durant la natation. La couverture des jambes est autorisée durant les autres disciplines.
- f) Les élites, U23 et Juniors doivent porter la même tenue du départ à l'arrivée durant une course distance standard ou inférieure.
- g) Une tenue anti-pluie peut être portée moyennant l'autorisation du CRO.
- h) Lors des compétitions internationales ITU/ETU, ce sont les ITU Uniform Rules qui sont d'application. Les athlètes doivent posséder une tenue nationale.
Pour raisons religieuses, il est permis de couvrir l'ensemble du corps (excepté le visage) à condition que :
 - a) La tenue soit conforme aux normes de la FINA (lors de natation sans combinaison)
 - b) La tenue ne gêne pas la partie cycliste
 - c) Une identification soit portée sur la tenue, selon les instructions du CRO.

2) **BAC DE TRANSITION** : L'athlète peut utiliser un box de rangement à l'emplacement qui lui est réservé. Ce box doit être en plastique, il ne peut porter de signes distinctifs à l'exception du nom de l'athlète. Dimensions maxima : L45, H25, I35. Le nom de l'athlète peut y être inscrit. Pour autant qu'une partie du matériel se trouve dans le box, il est considéré que ce matériel est totalement dans le box.

3) **PISCINE** : Pour les triathlètes, les Jeunes C, pour les Jeunes B, pour les Jeunes A / Juniors et pour les Kids A, on touche la tête du nageur avec une frite quand il ne lui reste plus que 2 longueurs à faire. Chaque nageur reçoit un bonnet de couleur différente pour permettre le comptage des longueurs. ATTENTION : Obligation pour le participant de déposer son bonnet à l'endroit défini au départ, AVANT de quitter le bâtiment piscine (dépôt bonnet dans un bac situé au bord de la piscine, au milieu des 4 couloirs = pas d'avantage pour le nageur qui nage dans le couloir le plus proche de la porte de sortie). Ne pas utiliser l'échelle pour sortir de l'eau. AUCUN PARENT NI SUR LE BORD DE LA PISCINE NI DANS LA CAFETERIA. Les spectateurs devront rester à l'extérieur de la piscine !!!

4) **COMPORTEMENT DURANT LA COURSE A PIEDS.**

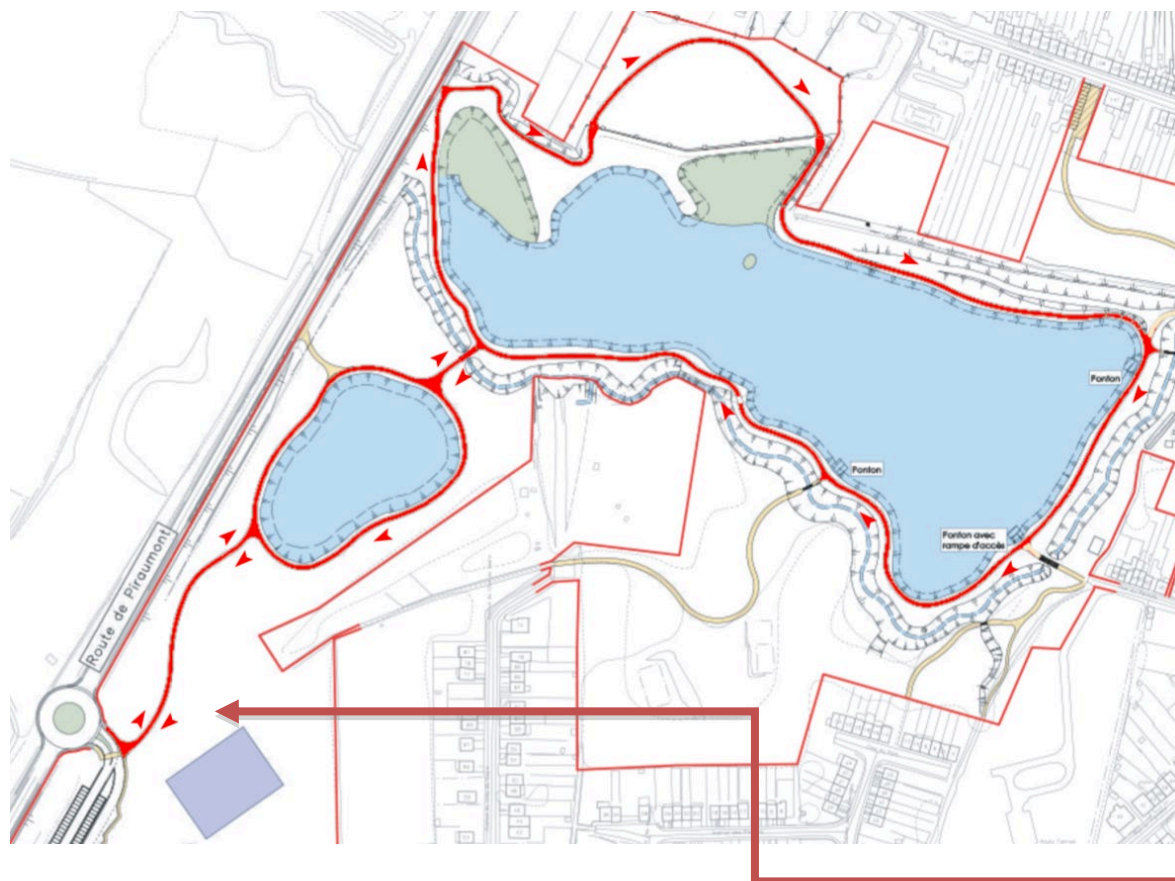
- a) GENERALITES : Un athlète
 - i. Peut courir ou marcher.
 - ii. Ne peut pas ramper.
 - iii. Ne pas courir torse nu.
 - iv. Ne peut pas courir avec le casque vélo.
 - v. Ne peut pas utiliser des points fixes (barrières Nadar, poteaux, ...) pour prendre plus facilement les virages.
 - vi. Ne peut avoir d'accompagnant ou recevoir de ravitaillement personnel pendant le parcours.
 - vii. Doit porter son dossard à l'avant.
- b) DEFINITION DE L'ARRIVEE : Un concurrent est déclaré arrivé lorsqu'une partie de son torse franchit la ligne droite d'arrivée.
- c) SECURITE :
 - a) Il est de la responsabilité de l'athlète d'effectuer le parcours prévu. Un athlète qui selon un TO ou un « officiel-médical » présente un danger pour lui-même ou pour les autres peut être retiré de la course.
 - b) La zone d'arrivée est une zone délimitée dans laquelle n'ont accès que les athlètes et les officiels. Dans le cas d'un Trio, les membres de l'équipe sont aussi autorisés.
- d) EQUIPEMENTS NON AUTORISES :
 - a) Oreillettes, écouteurs, headsets insérés dans les oreilles ou qui les recouvrent...
 - b) Matériel en verre ou cassable.
 - c) Tenue ne correspondant pas au Règlement Sportif.

5) **DOPING.**

- a) Les athlètes et leurs accompagnants doivent respecter le « Decreet betreffende de preventie en bestrijding van doping in de sport » de la Communauté flamande, le « Décret relatif à la lutte contre le dopage » de la Communauté française, et le « Dekret zur bekämpfung des dopings im sport » de la Communauté germanophone.
- b) Tous les athlètes et accompagnants sont responsables de la connaissance de la réglementation et des procédures antidopage de la Communauté où se déroule la compétition. Plus d'informations via www.dopage.be
La FBTD souscrit au code antidopage de la WADA.

6. Parcours Jeunes A & Juniors (Challenge Jeunes)

- NATATION : 30 longueurs (750 m).
- CAP : 3 tours du grand lac (5000m),
Arrivée sous l'arche (flèche rouge).

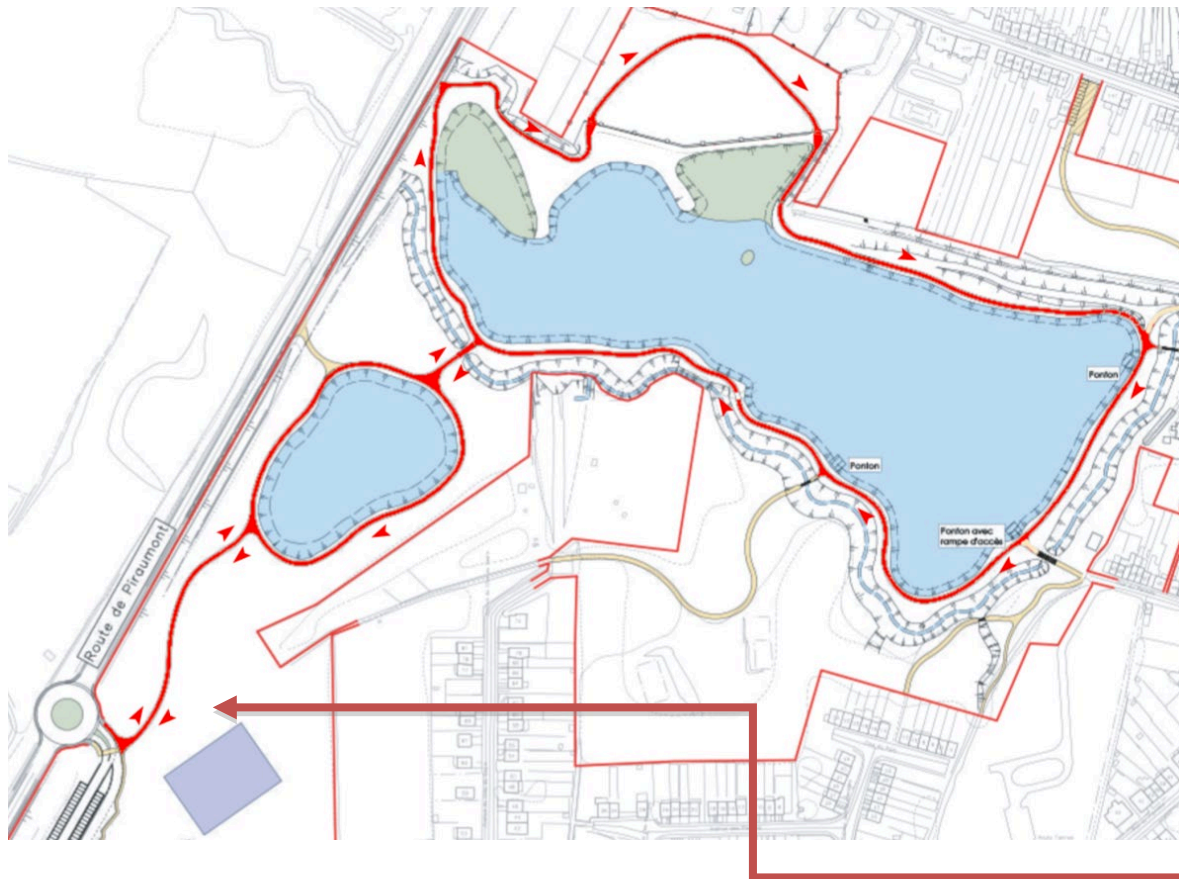


On sécurise les routes suivantes :

- En course à pied
 - On sécurise les entrées du plan d'eau.
 - On sécurise l'entrée du parking de la piscine.

7. Parcours Jeunes B (Challenge Jeunes)

- NATATION : 16 longueurs (400 m).
- CAP : 2 tours du grand lac (3000m),
Arrivée sous l'arche (flèche rouge).

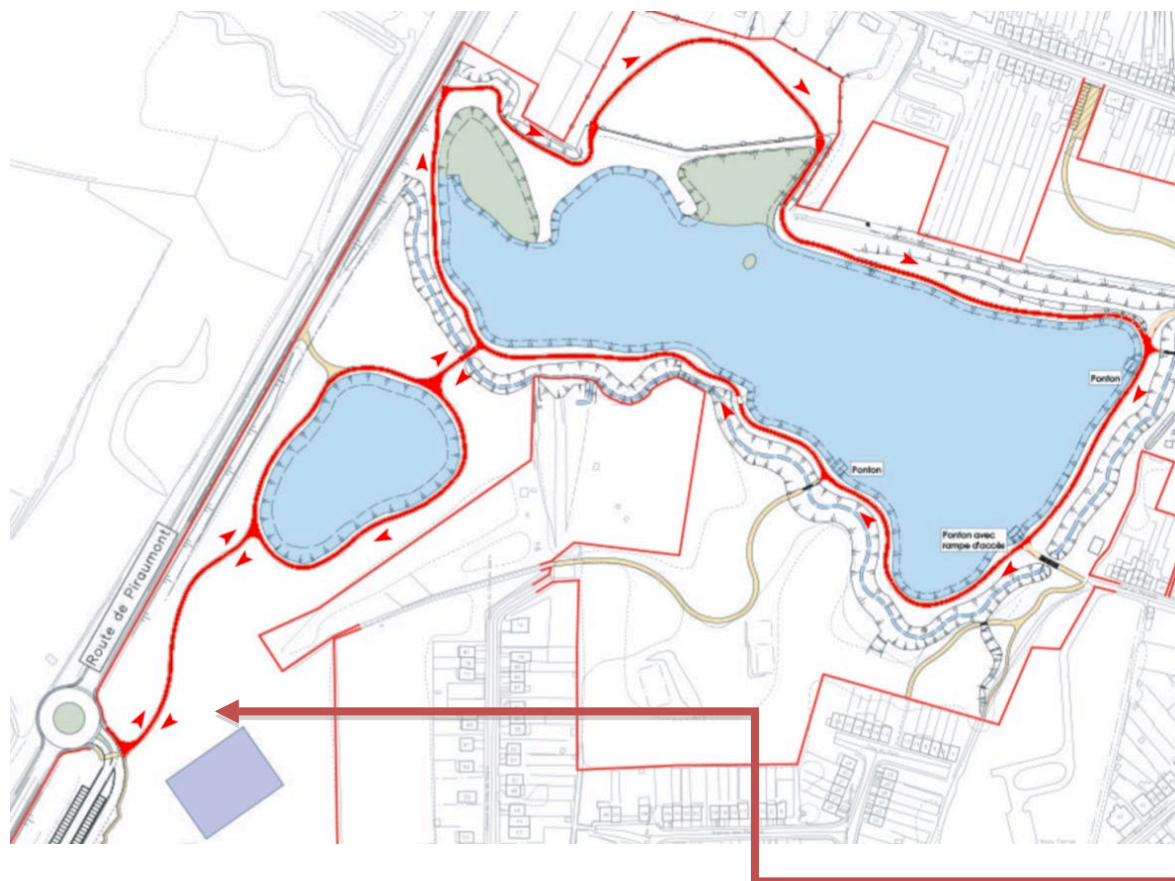


On sécurise les routes suivantes :

- En course à pied
 - On sécurise les entrées du plan d'eau.
 - On sécurise l'entrée du parking de la piscine.

8. Parcours Jeunes C (Challenge Jeunes)

- NATATION : 8 longueurs (200 m).
- CAP : 1 tour du grand lac (2000m),
Arrivée sous l'arche (flèche rouge).



On sécurise les routes suivantes :

- En course à pied
 - On sécurise les entrées du plan d'eau.
 - On sécurise l'entrée du parking de la piscine.

9. Parcours Kids A (LIFE KIDS)

- NATATION : 4 longueurs (100 m).
- CAP : jusqu'au turn du grand lac (1000m),
Arrivée sous l'arche (flèche rouge).



On sécurise les routes suivantes :

- En course à pied
 - On sécurise les entrées du plan d'eau.
 - On sécurise l'entrée du parking de la piscine.

10. Parcours Kids B (LIFE KIDS)

- NATATION : 2 longueurs (50 m).
- CAP : jusqu'au turn du petit lac (500m),
Arrivée sous l'arche (flèche rouge).

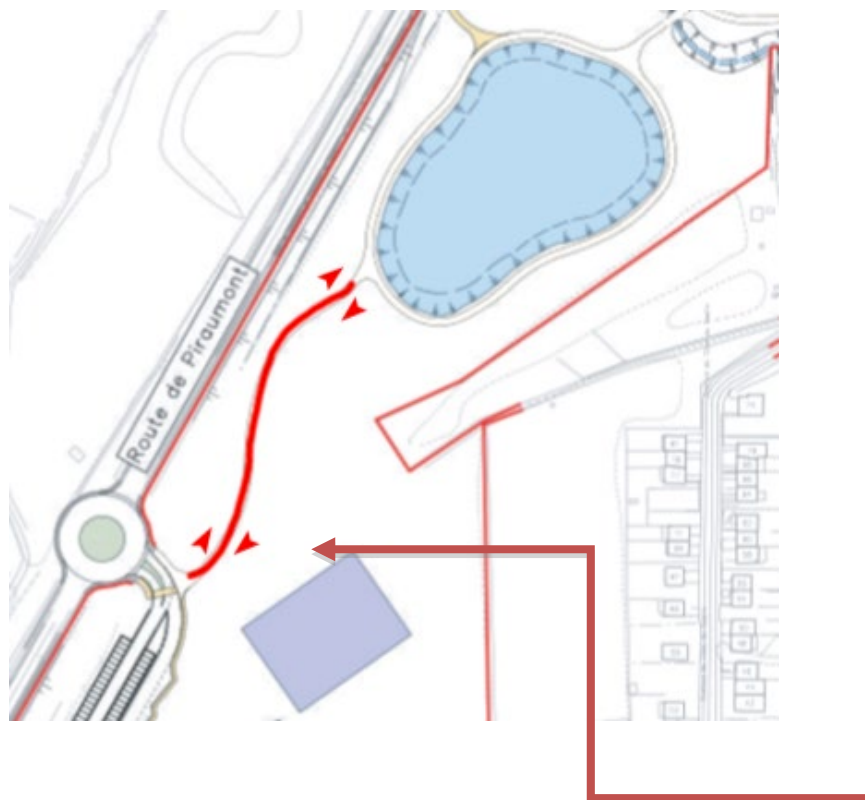


On sécurise les routes suivantes :

- En course à pied
 - On sécurise les entrées du plan d'eau.
 - On sécurise l'entrée du parking de la piscine.

11. Parcours Kids C (LIFE KIDS)

- NATATION : 1 longueur (25 m).
- CAP : jusqu'au turn du petit lac (250m),
Arrivée sous l'arche (flèche rouge).

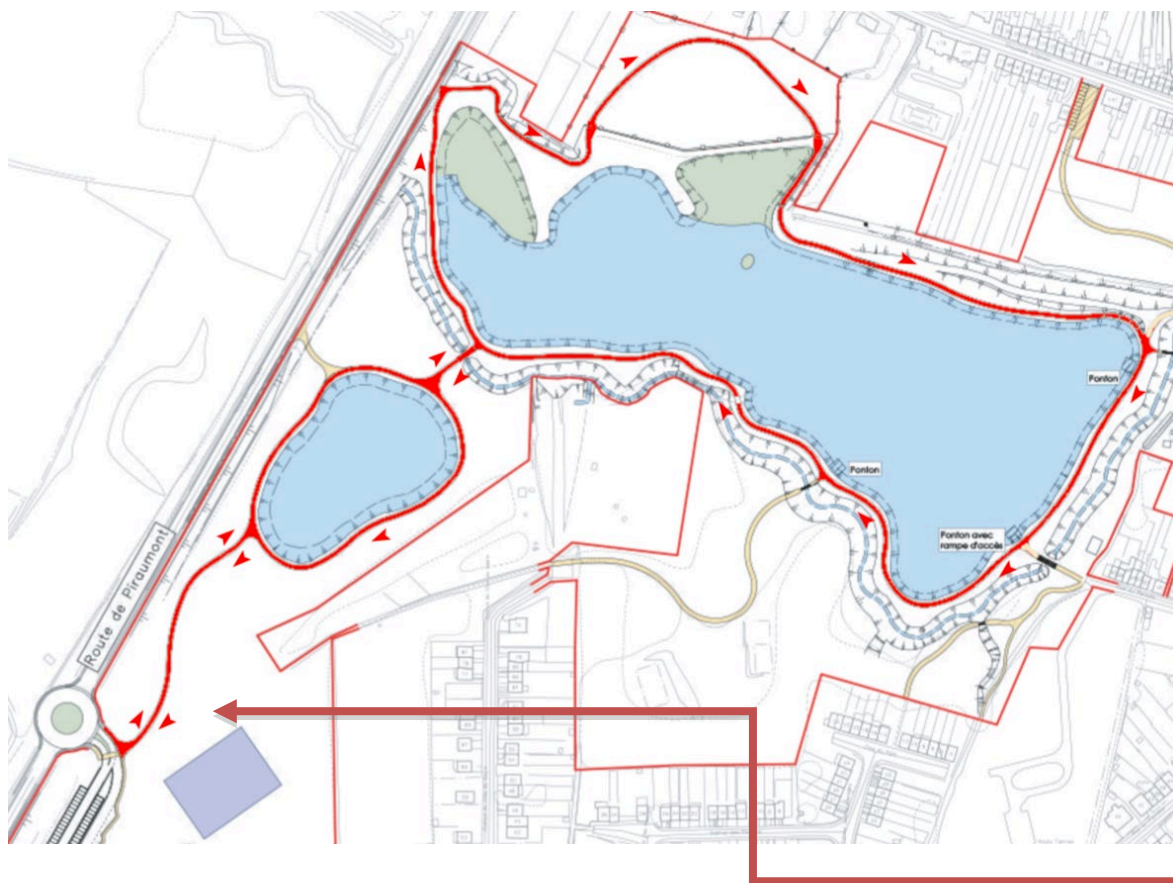


On sécurise les routes suivantes :

- En course à pied
 - On sécurise les entrées du plan d'eau.
 - On sécurise l'entrée du parking de la piscine.

12. Parcours Fun Aqua Relais

- CAP : 3 tours du grand lac (5000m),
Arrivée (zone de transition – entrée piscine).
- NATATION : 20 longueurs (500 m).
- CAP : 2 tours du grand lac (3000m),
Arrivée sous l'arche (flèche rouge).



On sécurise les routes suivantes :

- En course à pied
 - On sécurise les entrées du plan d'eau.
 - On sécurise l'entrée du parking de la piscine.