

20
24

MEETING TRIATHLON BL'A

TRIATHLON TEAM BRAINE



INVITATION

Le Triathlon Team Braine BL'A vous invite à venir découvrir 3 épreuves de triathlon.

Celui-ci se déroulera sur le site des 2 Lacs du Paradis à Braine-l'Alleud.

Venez découvrir ce site exceptionnel !

30 JUIN 2024

MEETING TRIATHLON BL'A

TRIATHLON TEAM BRAINE



TRIATHLON KIDS

Epreuve du challenge LF3
LIFE KIDS 2024

TRIATHLON JEUNES

Championnat Francophone
LF3 Jeunes de Triathlon 2024

TEAM RELAY MIXED

Une nouveauté cette année, une épreuve en "Team Relay Mixed", 1 mois avant les JO à Paris où nos "Belgian Hammers" défendront nos couleurs !!!

WWW.TRIATHLONTEAMBRAINE.BE

*** LES HORAIRES SONT SUSCEPTIBLES À DES MODIFICATIONS

1. Les catégories

- Triathlon du Challenge LF3 « Life Kids »
 - M/F06 Kids C (nés en 2017-2018)
 - M/F08 Kids B (nés en 2015-2016)
 - M/F10 Kids A (nés en 2013-2014)

- Championnat Francophone LF3 Jeunes en Triathlon
 - M/F12 Jeunes C (nés en 2011-2012)
 - M/F14 Jeunes B (nés en 2009-2010)
 - M/F16 Jeunes A (nés en 2007-2008)
 - M/F18 Jeunes B (nés en 2005-2006)

- Épreuve Triathlon en « Team Relay Mixed »
 - A partir de Jeunes B (nés en 2010 et avant)
 - Par équipe de 4, 2 femmes et 2 hommes
 - Attention 40 équipes au maximum
 - Voir règlement plus bas

2. Distances

- Triathlon Kids : Natation / VTT / CAP
 - Kids A : 100m / 3,5km / 1000m
 - Kids B : 50m / 2km / 500m
 - Kids C : 25m / 1km / 250m

- Triathlon Jeunes : Natation / Vélo / CAP
 - Juniors : 750m / 20km / 5km
 - Jeunes A : 750m / 20km / 5km
 - Jeunes B : 400m / 10km / 3km
 - Jeunes C : 200m / 5km / 1,5km

- Team Relay Mixed : Natation / Vélo / CAP
 - Format super sprint : 250m / 5km / 1,5km

3. Horaires

➤ **Ouverture du secrétariat à 8h00**

➤ **Horaires Aquathlon pour les Kids**

- 8h00 / 8h45, retrait des dossards
- 8h10 / 8h40, repérage des parcours
- 8h45 : rentrée dans le parc à vélo pour les Kids A / B / C
- 9h00 : rassemblement chambre d'appel pour les Kids A
- 9h05 : rentrée dans la piscine des kids A
- **9h20 : départ de la course Kids A**
- 9h30 : rassemblement chambre d'appel pour les Kids B
- 9h35 : rentrée dans la piscine des kids B
- **9h50 : départ de la course Kids B**
- 9h55 : rassemblement chambre d'appel pour les Kids C
- 10h00 : rentrée dans la piscine des kids C
- **10h10 : départ de la course Kids C**
- 12h20 : Podium du Challenge « Life Kids »

➤ **Horaire Triathlon pour les Jeunes**

- 8h30 / 9h00, retrait des dossards pour les Jeunes A / Juniors
- 8h30 / 9h15, repérage des parcours pour les JA / Juniors
- 9h45 / 10h15 : rentrée dans le parc à vélo pour les JA / Juniors
- 10h20 : rassemblement chambre d'appel pour les JA / Juniors
- 10h25 : rentrée dans la piscine pour les jeunes A / Juniors
- **10h40 : départ course Jeunes A / Juniors**
- 11h00 / 12h30 : retrait des dossards pour les Jeunes B / C
- 12h00 / 12h30 : repérage des parcours pour les Jeunes B / C
- 12h30 / 12h50 : rentrée dans le parc à vélo pour les JB / JC
- 12h50 : rassemblement chambre d'appel pour les Jeunes B
- 12h55 : rentrée dans la piscine pour les Jeunes B
- **13h10 : départ course Jeunes B**
- 13h20 : rassemblement chambre d'appel pour les Jeunes C
- 13h25 : rentrée dans la piscine pour les Jeunes C
- **13h40 : départ Jeunes C**
- 14h30 : Podium Championnat Francophone Jeunes

➤ **Horaires pour les équipes du Team Relay Mixed**

- 12h30 / 14h00 : retrait des dossards
- 14h00 : repérage des parcours
- 14h45 : rentrée dans le parc à vélo par équipe
- 15h15 : installation des équipes dans la zone de relais
- 15h30 : rentrée dans la piscine du 1^{er} triathlète de chaque équipe
- **15h45 : départ de la course « Team Relay Mixed »**
- 17h30 : Remise des prix « Team Relay Mixed »

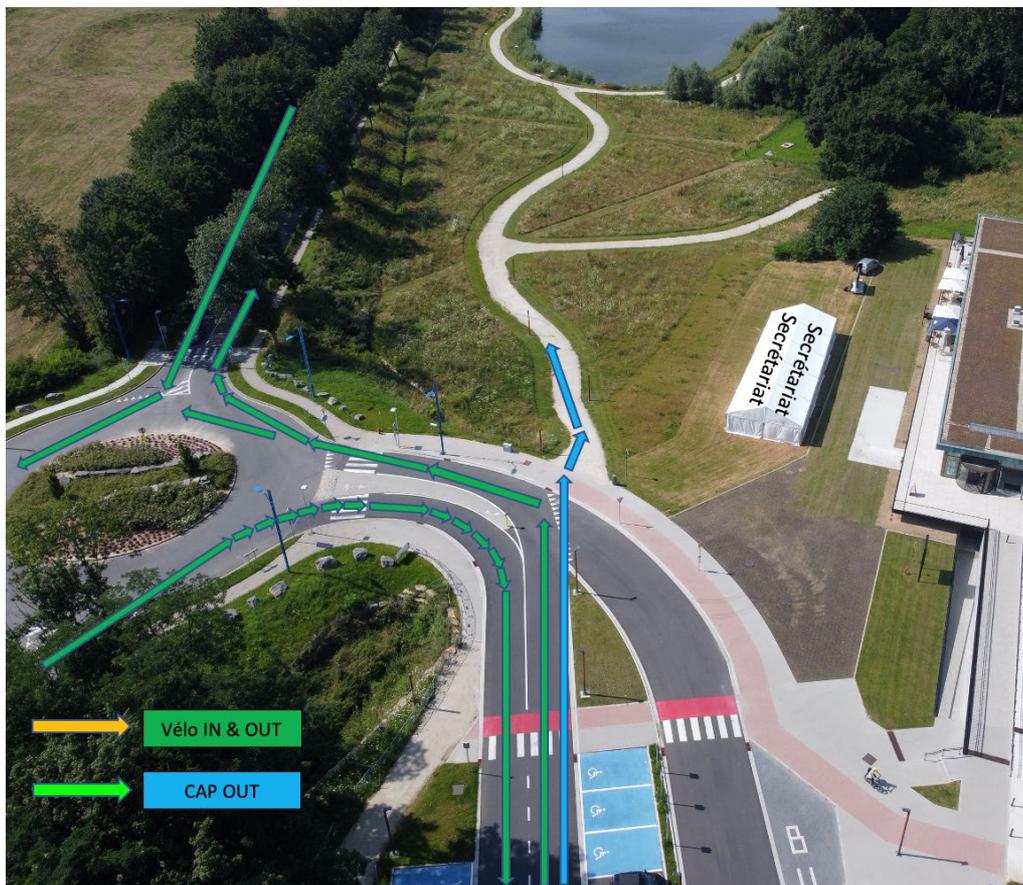
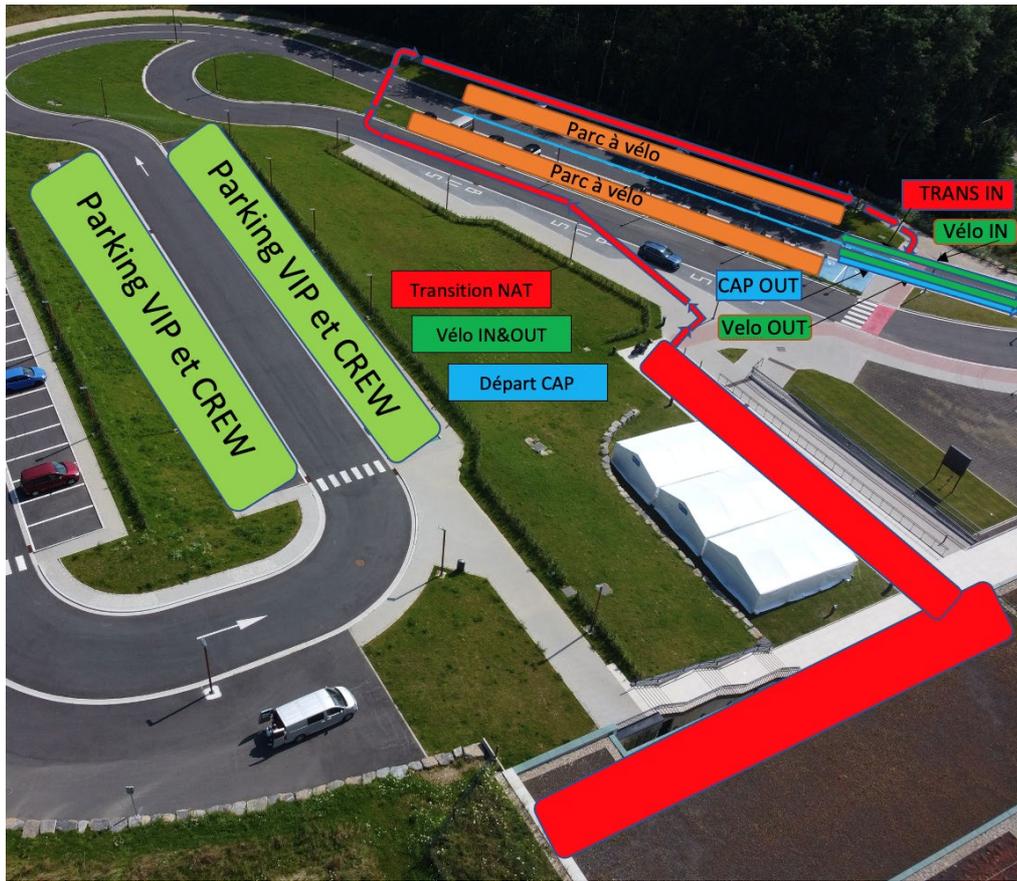
4. Frais de participation et d'inscription

- Inscriptions et paiement via le site :
<https://ultratiming.ledossard.com/inscription/index.php?id=2404>
- Pas de PAIEMENT = PAS INSCRIT à la compétition
- Chronométrage électronique
- Clôture des inscriptions le lundi 24 juin 2024
- Pas d'inscription sur place le jour de l'épreuve
- Pas de paiement sur place
- Pour le Challenge « life Kids »
 - 12 euros
- Pour le Championnat Francophone Jeunes
 - 19 euros pour les licenciés
 - 24 euros pour les non-licenciés, le surplus est pour l'assurance. C'est à payer lors de l'inscription !
- Pour les équipes en Team Relay Mixed
 - 40 euros par équipe de 4 triathlètes
- Tous les paiements se font par carte bancaire, pas de virement possible !
- Pour les non-licenciés (ceux qui ne possèdent pas de 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 la preuve de votre demande de licence auprès de la LF3 !!!

5. Adresse du jour et accès

- Piscine BL'A, route de Piraumont à 1420 Braine-l'Alleud
- Intersection de la rue de Piraumont et de la chaussée d'Ophain à Braine-l'Alleud (Sortie 23-Ophain- RO)
- Parkings possibles à la Maison Communale, ou près de l'hôpital, ou près de la chaussée d'Ophain (route de Piraumont)
- ATTENTION, la zone autour des lacs sera complètement inaccessible et vous ne pourrez rentrer dans la zone du Meeting qu'en marchant !!!
- Pour toute question, envoyez un mail à renaud Lenain (responsable administratif) : renaudlenainttb@gmail.com

6. Plan du site



7. Règlements

- Aquathlon Challenge « Life Kids »
 - [Règlement Challenge "Life Kids"LF3.pdf](#)
- Championnat Francophone LF3 Triathlon Jeunes
 - [Be3 Règlement sportif 2024.pdf](#)
 - [Règlement Challenge Jeunes LF3 .pdf](#)
- Épreuve de « Team Relay Mixed »
 - Lien sur le site World Triathlon : [Règlement Word Triathlon](#) lire à partir de la page 97

Et un petit résumé en français : Une équipe est composée de 4 athlètes : 2 hommes et 2 femmes, qui concourront dans l'ordre suivant : homme, femme, homme, femme. Chacun d'eux couvrira un triathlon super Sprint. Le temps total de l'équipe s'étend du départ du 1er membre de l'équipe jusqu'à l'arrivée du 4ème athlète. Le temps est continu et le timing ne s'arrête pas entre les athlètes.

Tous les membres de l'équipe doivent s'enregistrer ensemble.

Les membres de l'équipe peuvent utiliser le même vélo.

Zone de transition :

Les athlètes doivent déposer le matériel déjà utilisé dans le bac individuel correspondant prévu à cet effet, à l'exception des chaussures de vélo, qui peuvent rester fixées sur les pédales.

Échange de relais :

L'échange de relais d'un membre de l'équipe à un autre aura lieu à l'intérieur de la zone d'échange qui mesure 15 mètres de long

L'échange est complété par l'athlète entrant, utilisant sa main pour toucher le corps de l'athlète sortant dans la zone de relais

Si l'échange se produit involontairement en dehors de la zone d'échange, l'équipe recevra une pénalité de 10 secondes, qui devra être purgée dans le banc des pénalités.

Si l'échange de relais a été fait intentionnellement en dehors de la zone de relais, l'équipe sera disqualifiée.

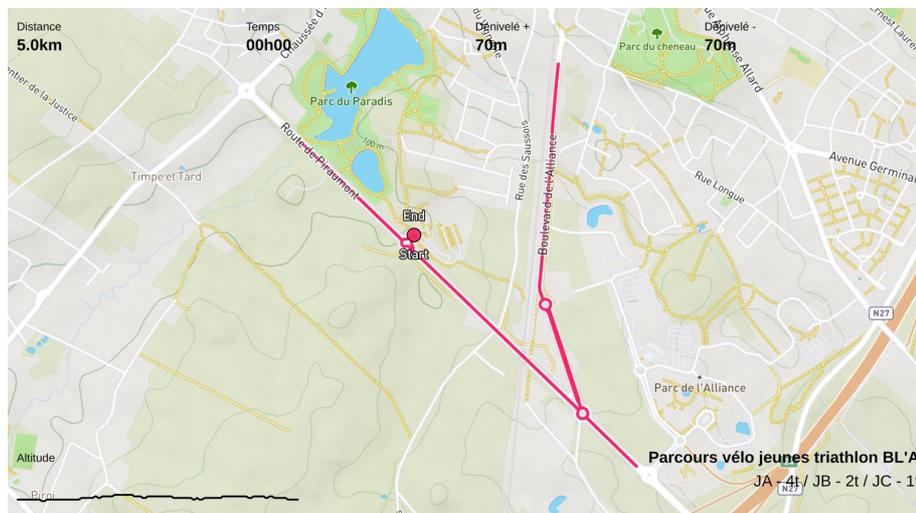
Si l'échange n'est pas complété, l'équipe sera disqualifiée ;

Avant l'échange de relais, les athlètes attendront dans une zone d'échange avant le relais jusqu'à ce que l'officiel technique leur dise d'entrer dans la zone d'échange.

Seul le dernier membre de l'équipe est autorisé à franchir la ligne d'arrivée.

8. Parcours Jeunes A & Juniors

- Natation : 30 longueurs (750m)
- Vélo : 4 boucles de 5Km



Lien pour visualiser le parcours : [Parcours Vélo](#)

- Course à pied : 3 Tours du Grand lac



Lien pour visualiser le parcours : [Parcours CAP](#)

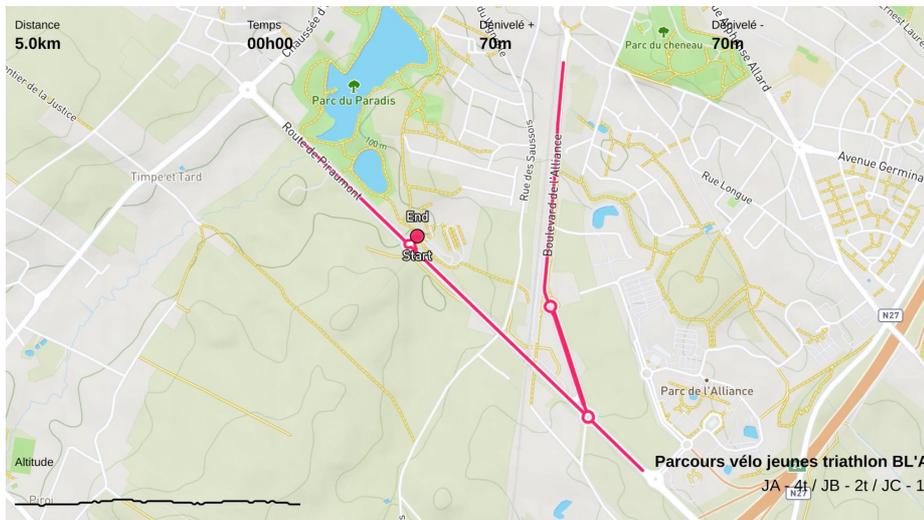
- On bloque les routes suivantes

- Pour le vélo. La route de Piraimont / rue des Saussois / rue des Hayettes / rond-point d'Imagibraine / chemin de Vieux-Genappe au niveau du manège. Toutes les petites routes qui donnent sur le Boulevard de L'Alliance
- Pour la CAP. On mettra des signaleurs à chaque entrée sur le grand plan d'eau.

9. Parcours Jeunes B

➤ Natation : 16 longueurs (400m)

➤ Vélo : 2 boucles de 5Km



Lien pour visualiser le parcours : [Parcours Vélo](#)

➤ Course à pied : 1 Tours du Grand lac et 1,5 tour du petit lac à la fin



Lien pour visualiser le parcours : [Parcours CAP](#)

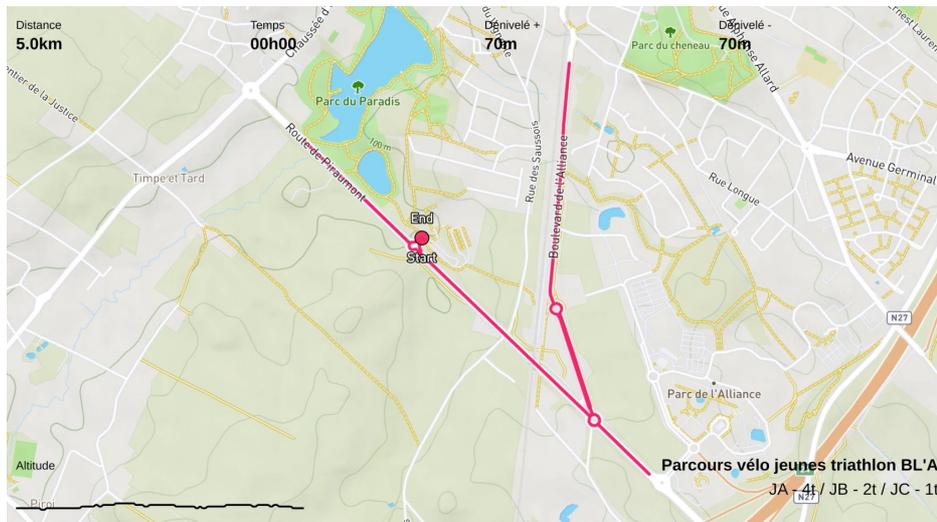
➤ On bloque les routes suivantes

- Pour le vélo. La route de Piraumont / rue des Saussois / rue des Hayettes / rond-point d'Imagibraine / chemin de Vieux-Genappe au niveau du manège. Toutes les petites routes qui donnent sur le Boulevard de L'Alliance
- Pour la CAP. On mettra des signaleurs à chaque entrée sur le grand plan d'eau.

10. Parcours Jeunes C

➤ Natation : 8 longueurs (200m)

➤ Vélo : 1 boucles de 5Km



Lien pour visualiser le parcours : [Parcours Vélo](#)

➤ Course à pied : 1 Tours du Grand lac



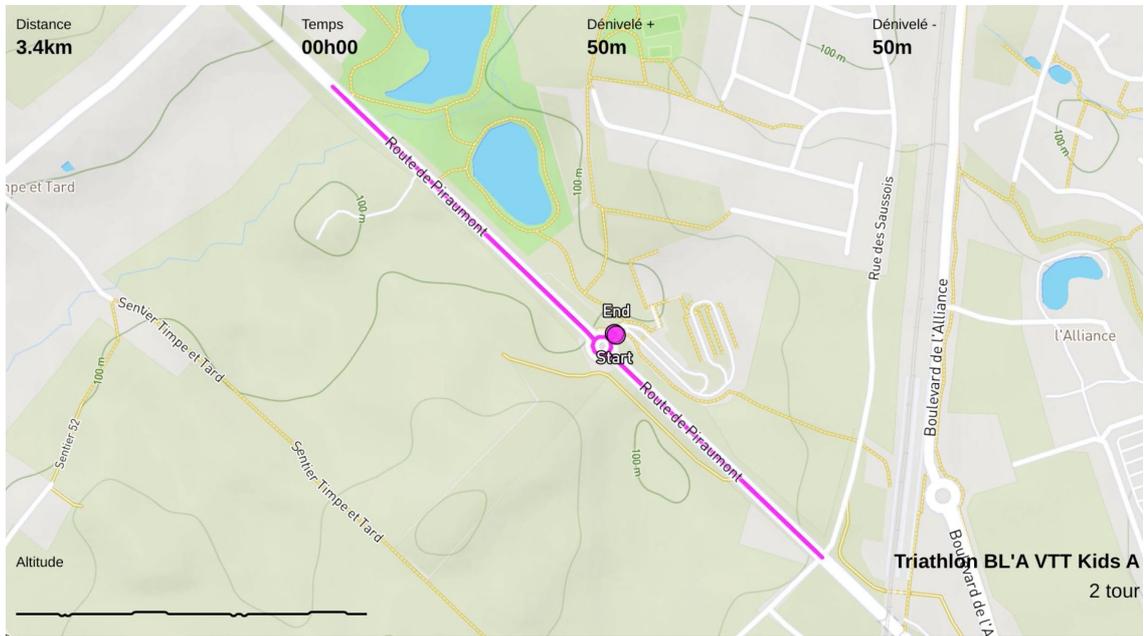
Lien pour visualiser le parcours : [Parcours CAP](#)

➤ On bloque les routes suivantes

- Pour le vélo. La route de Praumont / rue des Saussois / rue des Hayettes / rond-point d'Imagibraine / chemin de Vieux-Genappe au niveau du manège. Toutes les petites routes qui donnent sur le Boulevard de L'Alliance
- Pour la CAP. On mettra des signaleurs à chaque entrée sur le grand plan d'eau.

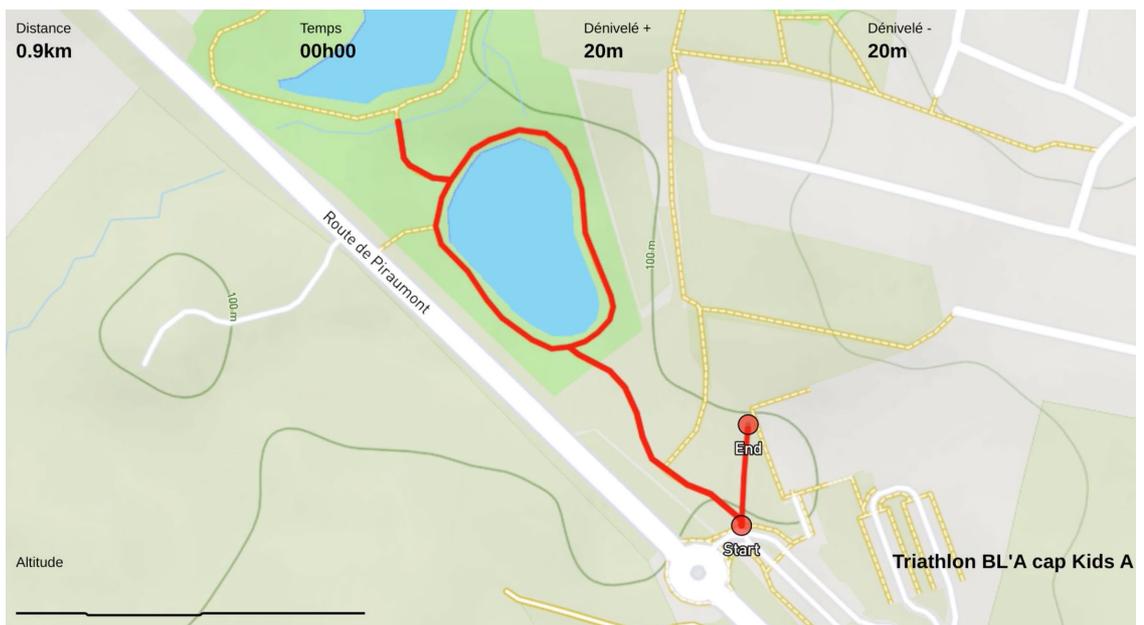
11. Parcours Kids A

- Natation : 4 longueurs (100m)
- VTT : 2 boucles



Lien pour visualiser le parcours : [Parcours VTT](#)

- Course à pied :
 - Courir jusqu'au « turn » et revenir
 - Arrivée sous l'arche



Lien pour visualiser le parcours : [Parcours CAP](#)

12. Parcours Kids B

- Natation : 2 longueurs (50m)
- VTT : 2 Boucles



Lien pour visualiser le parcours : [Parcours VTT](#)

- Course à pied :
 - Courir jusqu'au « turn » et revenir
 - Arrivée sous l'arche



Lien pour visualiser le parcours : [Parcours CAP](#)

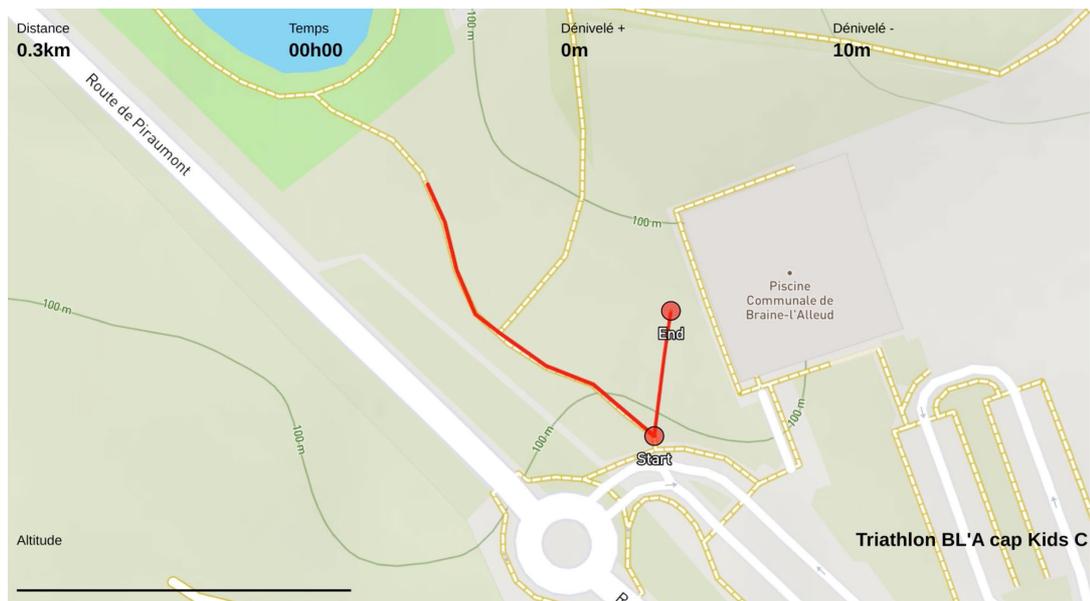
13. Parcours Kids C

- Natation : 1 longueur (25m)
- VTT : 1 boucle



Lien pour visualiser le parcours : [Parcours VTT](#)

- Course à pied :
 - Courir jusqu'au « turn » et revenir
 - Arrivée sous l'arche

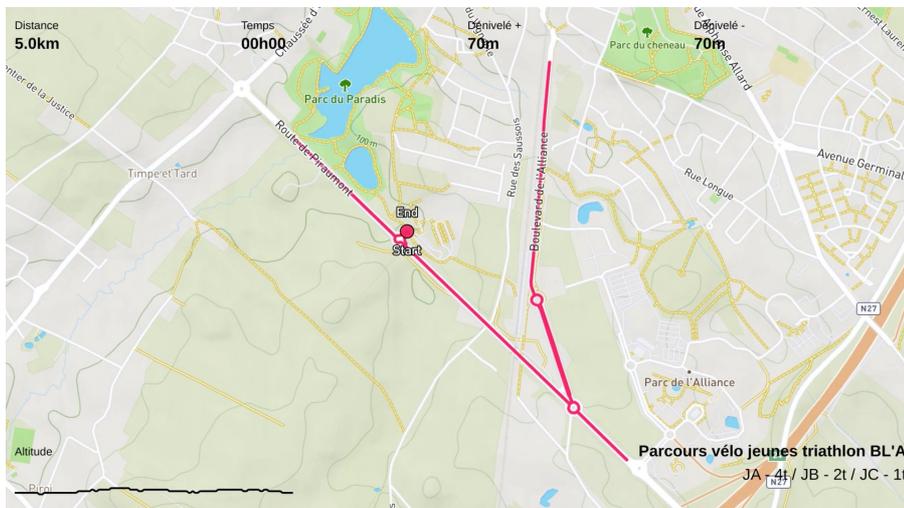


Lien pour visualiser le parcours : [Parcours CAP](#)

14. Parcours Team Relay Mixed

➤ Natation : 10 longueurs (250m)

➤ Vélo : 1 boucles de 5Km



Lien pour visualiser le parcours : [Parcours Vélo](#)

➤ Course à pied :



Lien pour visualiser le parcours : [Parcours CAP](#)

➤ On bloque les routes suivantes

- Pour le vélo. La route de Praumont / rue des Saussois / rue des Hayettes / rond-point d'Imagibraine / chemin de Vieux-Genappe au niveau du manège. Toutes les petites routes qui donnent sur le Boulevard de L'Alliance
- Pour la CAP. On mettra des signaleurs à chaque entrée sur le grand plan d'eau.