# Guide Athlète Der'Athlon 2026

## CIRCUIT LONG

### 1- Rappel des épreuves :

- Les concurrents sont répartis en 3 groupes identifiés par une pastille de couleur sur le dossard.
- Chaque groupe débute par une activité différente avant d'enchaîner les trois premières disciplines, pour se retrouver tous ensemble sur la 4e épreuve commune : le VTT.

| | | | Groupe 1 | Groupe 2 | Groupe 3 | 4e épreuve commune |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pastille du dossard | | Jaune | Bleu | vert | |
| | Ouverture parc à vélo | Départ | Canoé | Bike and run | Course à pied | VTT |
| Format LONG | 10h15 | 11h | | | | |
| | | | 2 km | 7,5 km | 7,5 km | 24 km |

## 2- <u>Consignes générales et départ :</u>

- Ligne de départ : Commune, située à la sortie du parc à vélo au niveau du portail.

- Rassemblement : Merci de vous regrouper sur la route 5 minutes avant le lancement de l'épreuve.

- Départ sur la route. Les 3 groupes repassent par le site et passent sous l'arche. La course à pied et le bike & run rentrent dans le parc à vélo, tandis que le groupe de canoë bifurque à gauche vers la mise à l'eau.

- Dans un souci d'équité, les casques de protection vélo sont interdits sur la ligne de départ. Vous pourrez le récupérer en même temps que votre vélo.

- Chaque équipier reçoit son propre dossard (**2 dossards par équipe**). Le dossard doit être placé obligatoirement sur la poitrine et fixé en 3 points minimum (ceintures porte-dossard autorisées).

- Étiquette vélo **:** À fixer obligatoirement sur la tige de selle (ou sur le cadre) avant d'entrer dans le parc à vélos. Elle doit être parfaitement visible de l'extérieur.

- Arrivée : En cas d'arrivée en masse, c'est la position du 2e coéquipier qui est prise en compte pour le classement. Un point de contact physique entre les deux coéquipiers est vivement encouragé pour faciliter le chronométrage.

## 3- <u>Les disciplines :</u>

# Canoë

- Les gilets de sauvetage et canoë sont fournis par l'organisation
- Le gilet de sauvetage est **obligatoire** et doit être fermé avant de monter dans l'embarcation.

# Bike and Run

- Gestion des transitions **libres** (transmission main à la main ou dépose du vélo).
- Veillez à ne pas gêner les autres participants lors des dépassements.
- Casque **obligatoire** pour le cycliste, jugulaire fermée.
- **Entrée dans le parc :** L'entrée doit obligatoirement se faire **à deux**. Si l'un des coéquipiers est en retard, l'autre l'attend devant la ligne d'entrée pour pénétrer ensemble dans le parc.

# Course à pied

- **Entrée dans le parc :** L'entrée doit obligatoirement se faire **à deux**. Si l'un des coéquipiers est en retard, l'autre l'attend devant la ligne d'entrée pour pénétrer ensemble dans le parc.

# VTT (Épreuve commune)

# 2 TOURS

- **Matériel autorisé :** Seuls les VTT et VTC sont acceptés. Les vélos de type **Gravel sont interdits**.

- **Parc à vélo :** Les casques et vélos y restent stockés. La jugulaire des deux coéquipiers doit être fermée au moment de sortir du parc, et il est **interdit de monter sur le vélo avant d'avoir franchi le portail**.

- **Entrée dans le parc :** L'entrée doit obligatoirement se faire **à deux**. Si l'un des coéquipiers est en retard, l'autre l'attend devant la ligne d'entrée pour pénétrer ensemble dans le parc.

- **Point de vigilance :** Présence d'un **pont en bois pouvant être glissant** (à l'entrée dans la forêt) . Pour limiter les bousculades, merci d'annoncer votre côté de dépassement quelques mètres à l'avance (ex: *« Attention, passe à droite ! »*).

**4- <u>Après la course :</u>**

BONNE COURSE !

« Le courage n'est pas d'avoir la force de continuer, c'est de continuer quand vous n'avez plus de force. »