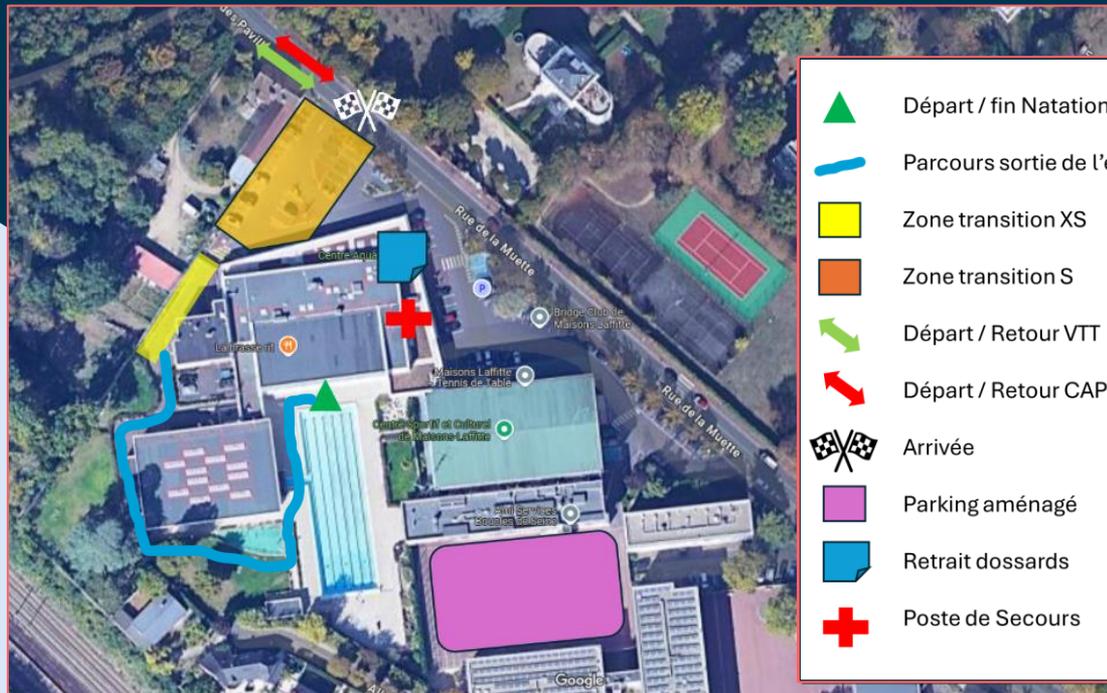


Cross triathlon de Maisons Laffitte **BRIEFING**

Dimanche 25 MAI 2025

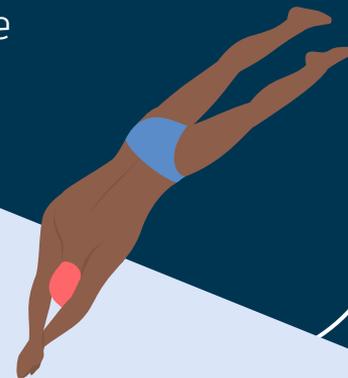


Accès



— La route des pavillons sera fermée à la circulation

✓ L'accès se fera exclusivement par la rue de la Muette



Horaires

Retrait des dossards

A la piscine : 107 rue de la Muette, 78600 Maisons-Laffitte

- Samedi 24/05 de 16h00 à 19h00
- Dimanche 25/05 de 8h00 à 8h50

8h00

Ouverture aire de transition

Dépôt du vélo

8H55

Fermeture aire de transition



Départs des vagues

9H00

Format XS

Briefing avant course

15min avant le départ de chaque vague



9H45

Format S Vague 1

10h15

Format S Vague 2

Récupération du matériel

dans le parc à vélo : 12h30 à 13h30



10h45

Format S Vague 3

Remise des prix

à 12h30



11h15

Format S Vague 4

Informations pratiques

- Chaque concurrent recevra pour sa course 1 dossard, 1 autocollant pour le casque, 1 autocollant pour le cadre vélo et 1 puce pour le chronométrage.
- La puce se porte à la cheville gauche durant toute la course.
- La puce devra être restituée à la fin de la course.
- Un ravitaillement est à la disposition des concurrents après l'arrivée
- Les accompagnateurs pourront se restaurer à « La Brasse Rit » de la piscine  



Il est strictement interdit de jeter ses déchets par terre

sous peine de disqualification immédiate

Liste de matériel



Matériel Obligatoire

- **Trifonction ou maillot de bain**
- ✗ Short et bermuda ne sont pas autorisés
 - **VTT : un VTT musculaire**
- ✗ pas de vélo à assistance électrique, pas de gravel, pas de vélo de route
 - **Casque homologué**



Matériel Conseillé

- porte-dossard
- lunettes de natation
- bidon d'hydratation et barre énergétique ou équivalent
- ✗ pas de stand de ravitaillement en course
 - Lunettes de cyclisme
 - Chaussures de cyclisme
 - Chaussures de course à pied
 - Lunettes de soleil

Natation

- Bassin extérieur de **50 mètres** de la piscine de Maisons-Laffitte
- Les départs se feront par vagues, garantissant une progression fluide pour tous les participants
- **Format XS** (nés entre 2008 et 2011): 300 m → 6 longueurs de bassin
- **Format S** (nés en 2007 et avant): 500 m → 10 longueurs de bassin
- Combinaison autorisée si température de l'eau < **24°C**



Natation

- Un bonnet de couleur sera fourni par l'organisation, il sera récupéré par un bénévole dès la fin de la natation
- Chaque concurrent doit compter ses longueurs
- Un bénévole vous notifiera lorsqu'il vous restera un dernier aller-retour en vous touchant avec une frite ou une planche

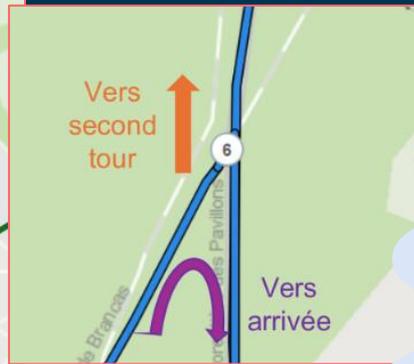
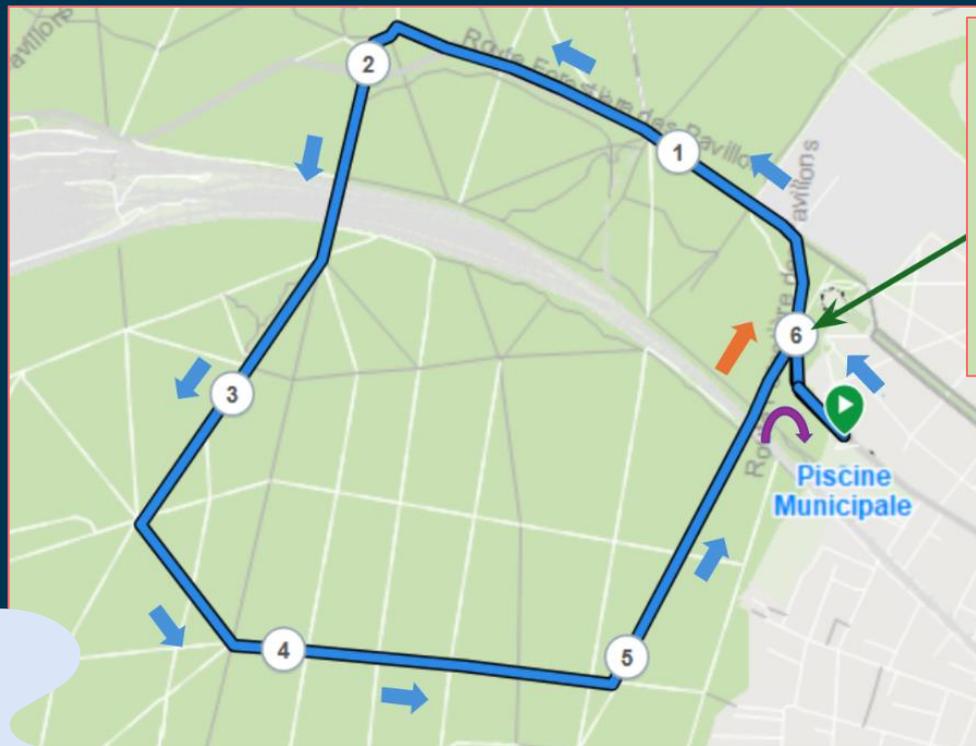


Vélo



- Boucle de **6KM** en forêt, sur un parcours roulant
- **SEULS LES VTT SONT AUTORISES**
- Format XS : 1 boucle
- Format S : 2 boucles
- Chaque concurrent doit compter son nombre de tours
- Dossard dans le dos et numéro sur le casque

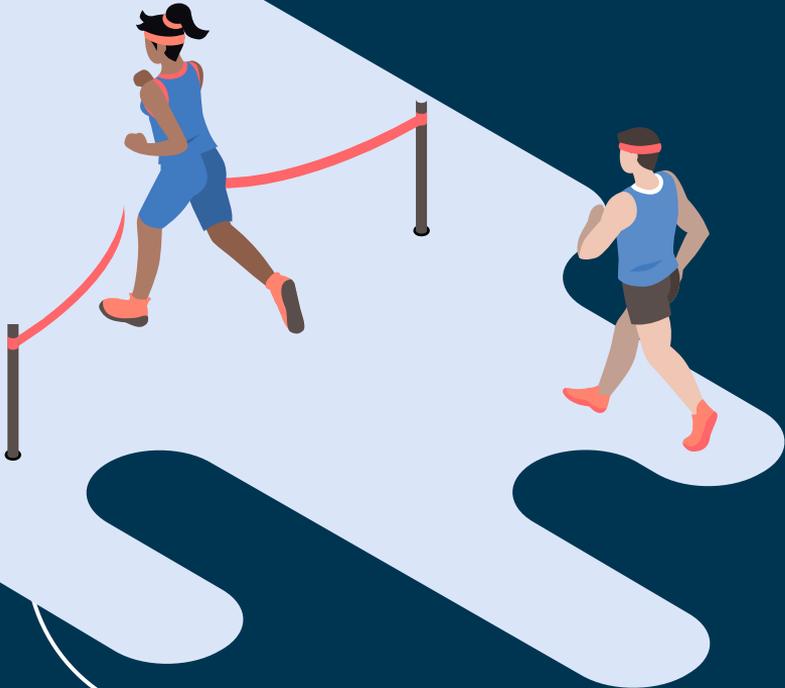
Parcours Vélo - VTT



XS : 1 tour
S : 2 tours



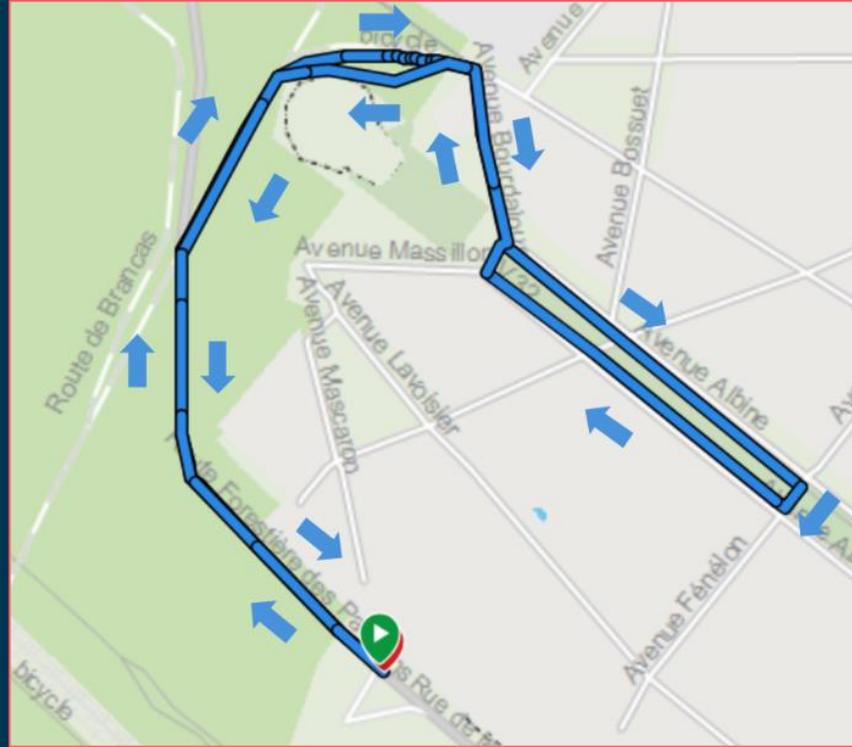
Course à pied



- Parcours roulant et plat
- Format XS : 1 boucle de 2KM
- Format S : 1 boucle de 4Km
- Dossard porté devant
- Pas d'assistance extérieure autorisée



Course à pied - Parcours XS



PREMIER TRIATHLON ? RÈGLES ESSENTIELLES

✓ Dépôt du matériel dans l'aire de transition : se présenter à l'arbitre avec le dossard devant, en portant votre casque attaché et la puce attachée à la cheville

Les transitions font partie intégrante de la course et sont chronométrées.

LES TRANSITIONS

T1 & T2

T1 (Natation → Vélo)

Bien repérer son emplacement, ne toucher son vélo qu'après avoir attaché son casque

T2 (Vélo → Course)

Poser le vélo avant d'enlever le casque

- ✗ Il est interdit de rouler dans l'aire de transition. Vous devez courir à côté de votre vélo jusqu'à la ligne de montée.
- ✗ Pas d'assistance extérieure autorisée
- ✗ Les écouteurs ne sont pas autorisés

PREMIER TRIATHLON ? QUELQUES ASTUCES



Arrivez tôt et installez
votre matériel
calmement et en rang



Repérez bien le
parcours, les entrées
& sorties de transition



Prévoyez une routine
d'échauffement



Ne partez pas trop
vite : gérez votre effort



Restez concentré(e)
mais amusez-vous !

Rendez-vous le 25 mai !

Pour plus d'informations,
n'hésitez pas à nous contacter :

 maisonslaffittetriathlon@gmail.com

 mltriathlon.fr

