

ASBL Quali'3 Team et Squalus Fleurus

19 juin 2022

Aquathlon Road By Q3T

Manche du Challenge kids LF3 2022

**Adresse :** Le village Aquathlon se situe rue du Fleurjoux à 6220 Fleurus.

[Adresse du site aquathlon](#)

### **Informations utiles :**

Personne de contact : Vincent Minot 0479/351268

**Inscriptions** via [Inscription Aquathlon Q3T 19 juin 2022](#)

**Clôture des pré-inscriptions le 15 juin à 22h00**

**Pas d'inscriptions sur place !!**

### **Distances par catégories :**

	Année de naissance	Natation	Course à pied
Kids C	2016/2015	25 mètres	300 mètres
Kids B	2014/2013	50 mètres	800 mètres
Kids A	2012/2011	100 mètres	1200 mètres
Kids J	2010 Non licenciés uniquement !	100 mètres	1200 mètres

### **Résultats :**

Pas de chronométrage, uniquement un ordre d'arrivées.

Podium pour tous les participants avec remise d'un bracelet de couleur « Triathlon Road » et d'une médaille.



Ligue Francophone  
**Triathlon**



2<sup>o</sup> journée du programme triathlon road by Q3T en mode aquathlon piscine (natation et course à pied).

Les enfants seront pris en charge dès le matin pour une partie éducative et ludique en course à pied.

Dans l'après-midi, les enfants seront regroupés par maximum 20 pour la partie natation et l'enchaînement des 2 disciplines.

Les enfants de 6 et 7 ans seront pris en charge par les fous du triathlon road et participeront à la mise en place de la transition, à une séance de 15/20 minutes de jeux aquatiques avant d'être lancés sur l'enchaînement nage/course à pied.

Sans chrono ni pression de course, tout le monde sera finisher.

Un enfant de 8 et 9 ans fera de même sur une distance adaptée mais sans passer par la pataugeoire.

Un enfant de 10 et 11 ans se verra prendre en charge par les fous du triathlon road pour une mise en place transition, un échauffement structuré et un enchaînement nage/course à pied.

Les enfants de 12 ans NON licenciés triathlon feront de même que les 10/11 ans.

Lors de l'inscription, le choix est fait entre l'activité complète sur la journée ou uniquement sur la partie aquathlon.

Je m'inscris pour \*

- La journée complète
- Uniquement l'aquathlon de l'après-midi

### Jour J Echelle horaire

Heures	Actions	Remarques
8h00	Mise en place du site en extérieur	
12h00	Mise en place du site complet terminée	
12h30	Ouverture du secrétariat	
	Réunion préparatoire des volontaires	
13h00	Signalisation et sécurité en place sur les circuits	
	Contrôle circuit Càp par la direction de course	
12h55	Appel vague 1	
13h00/13h30	Vague 1 (20 Kids C mixte)	
13h40	Appel vague 2	
13h45/15h15	Vague 2 (20 Kids B garçons)	
14h25	Appel vague 3	
15h00	Podium Kids C	
14h30/15h00	Vague 3 (20 Kids B filles)	
15h10	Appel vague 4	
15h15/15h45	Vague 4 (20 Kids A garçons)	
15h55	Appel vague 5	
16h00/16h30	Vague 5 (20 Kids A garçons)	
17h00	Podium Kids B	
16h40	Appel vague 6	
16h45/17h15	Vague 6 (20 Kids A filles)	
17h25	Appel vague 7	
17h30/18h00	Vague 7 (20 Kids J mixte)	
18h30	Podium Kids A et J	

## Check-In et transition

### Check-in triathlètes :

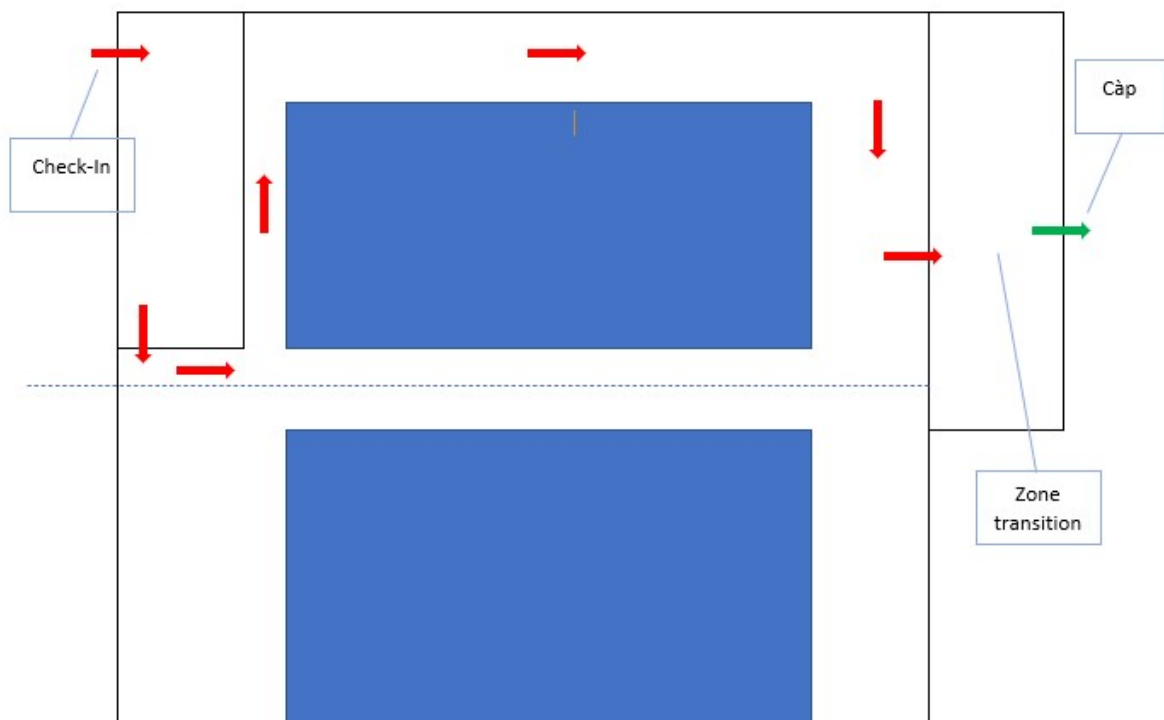
Appel des vagues et des participants au Check-in en tenue de compétitions avec les chaussures en mains.

En groupe, transfert vers la zone de transition.

Kids C : séance de 20 minutes de jeux aquatiques avant d'être lancés sur l'enchaînement nage/course à pied.

Kids B : Idem sans pataugeoire

Kids A et J : 15/20 minutes d'échauffements structurés et un enchaînement nage/course à pied.

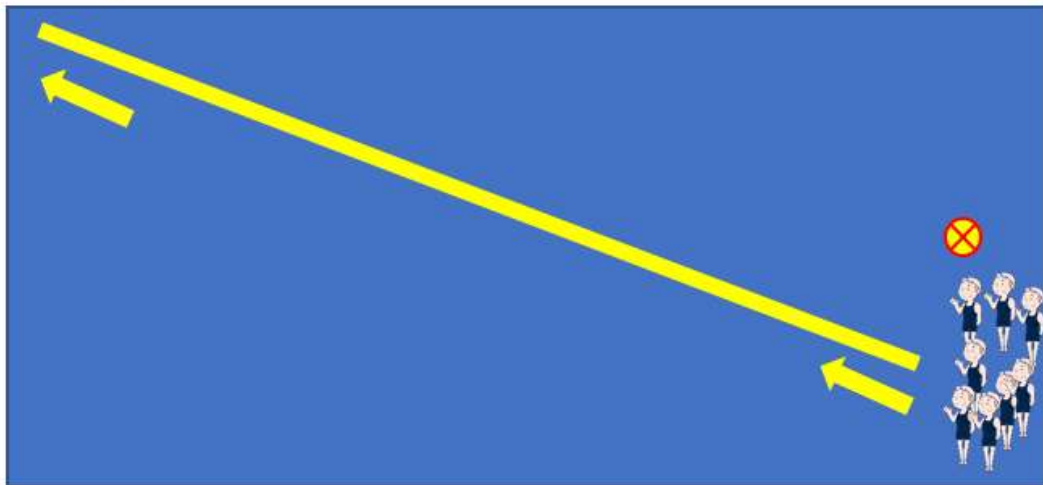


**Parcours natation aquathlon**

**25 mètres pour les Kids C**

1 traversée de la piscine en diagonale et départ groupé.

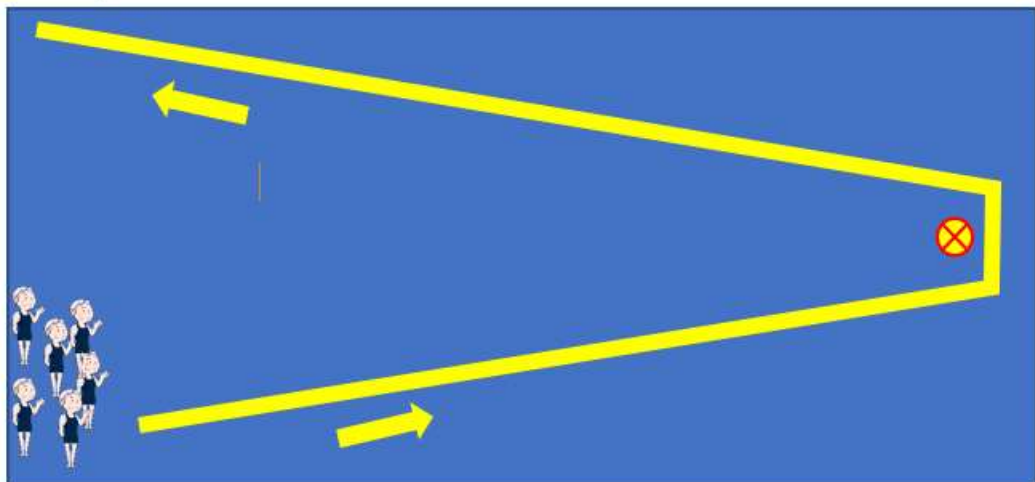
Transition



**50 mètres pour les Kids B**

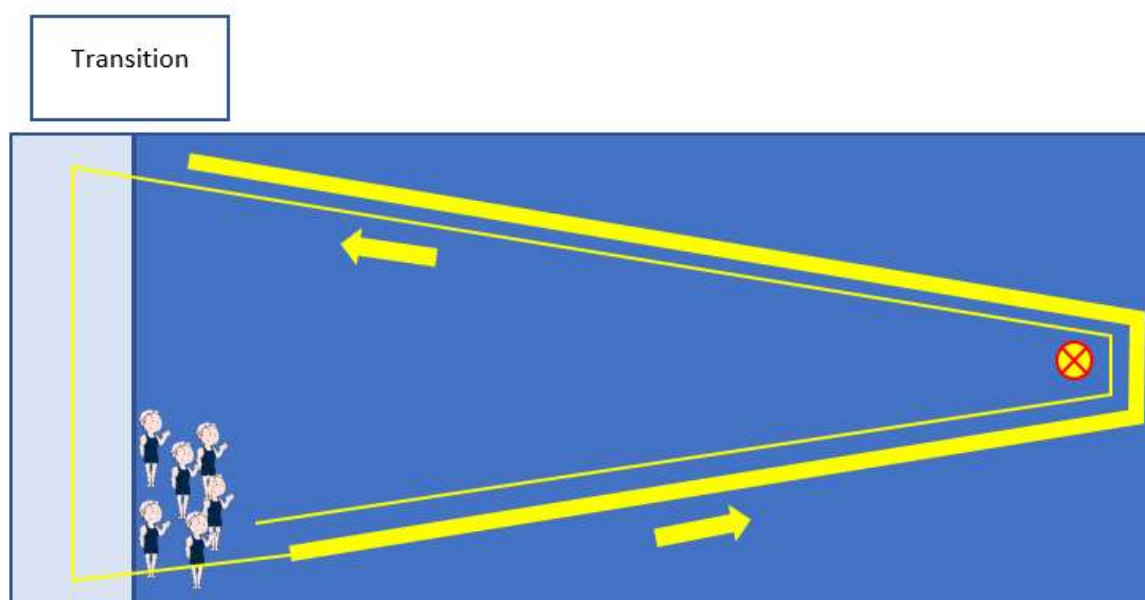
1 départ groupé vers la bouée, la contourner et revenir vers la zone de transition

Transition



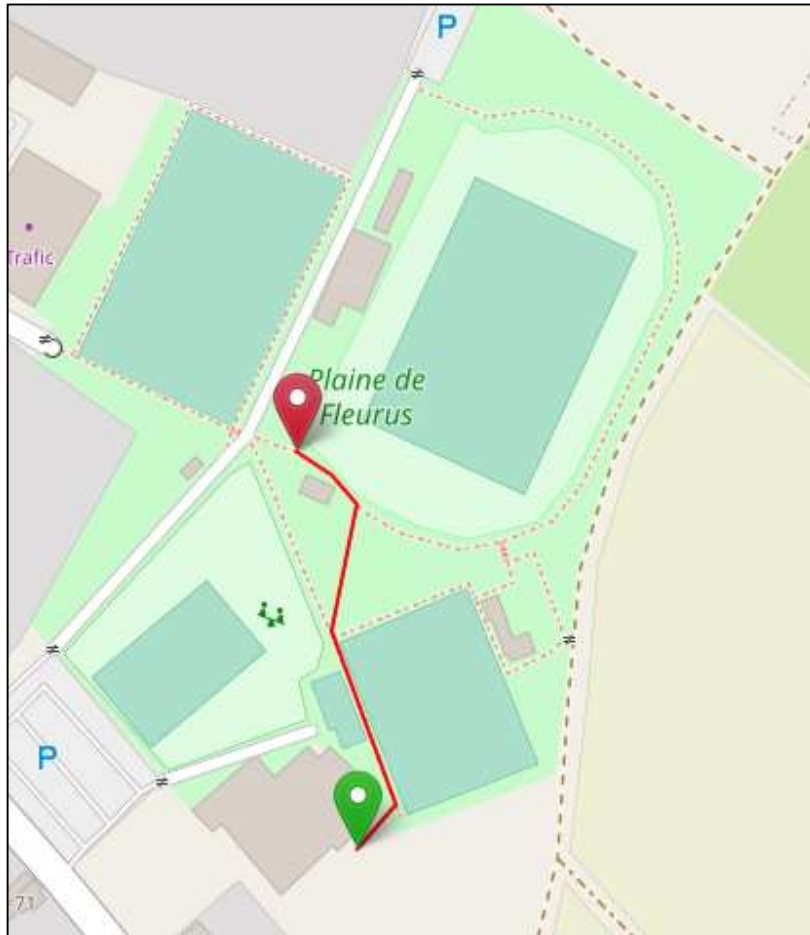
### 100 mètres pour les Kids A et J

1 départ groupé vers la bouée, la contourner et revenir vers la zone de transition.  
Sortie à l'australienne, sauter dans l'eau et refaire une seconde boucle.



**Parcours course à pied**

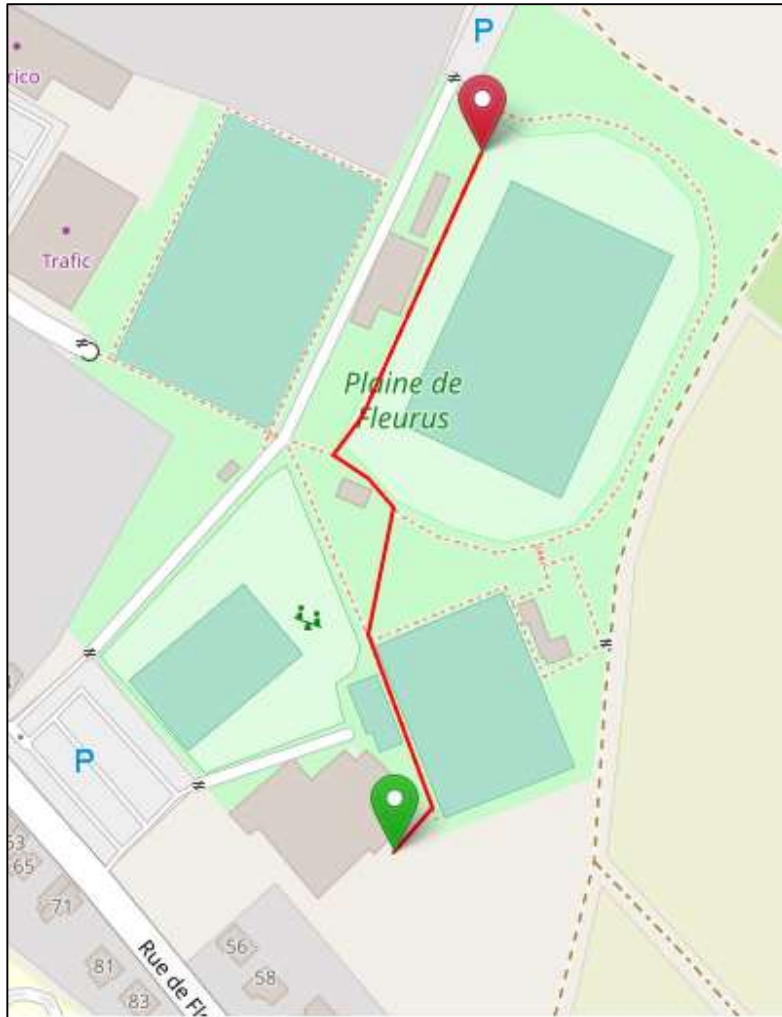
**200 mètres pour toutes les catégories pour rejoindre les circuits.**





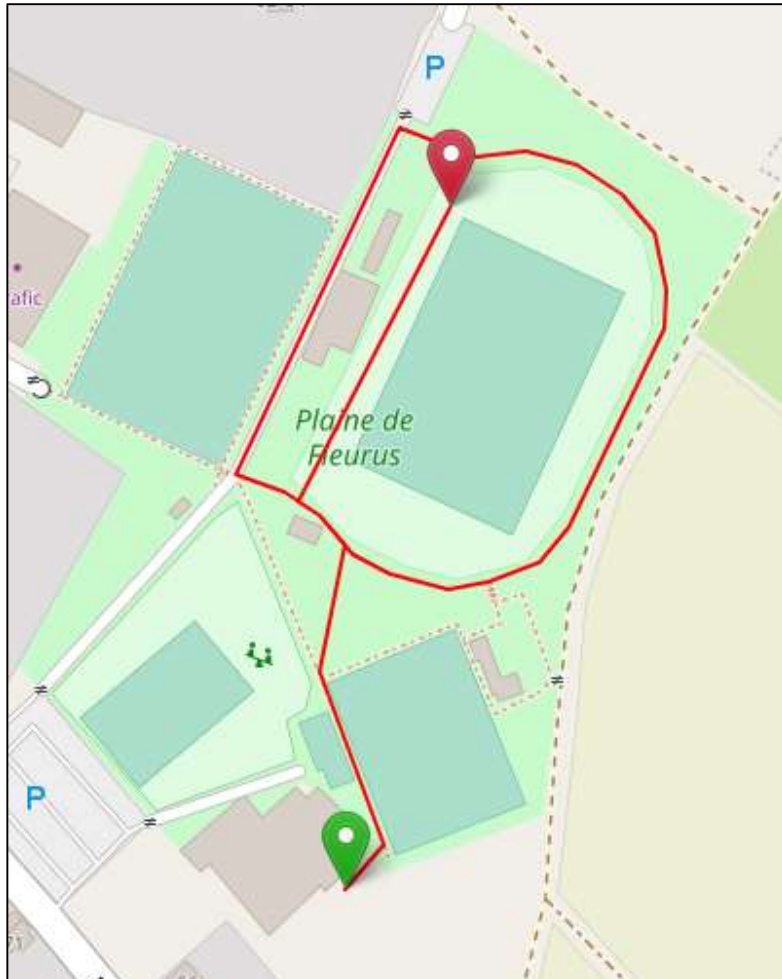
Kids C → 300 mètres

200 mètres + 100 mètres sur la piste



Kids B → 800 mètres

200 mètres plus 1 tour de 600 mètres en extérieur de la piste



Kids A et Kids J → 1200 mètres

200 mètres plus 1 tour de 600 mètres en extérieur de la piste  
plus ½ piste intérieur aller / Turningpoint / ½ piste intérieur retour vers finish

