

SAMEDI 19 ET DIMANCHE 20 MAI 2012

TRIATHLON DE SAINT-ASTIER

❖ CHAMPIONNAT D'AQUITAINE DE TRIATHLON JEUNES

❖ SELECTIF REGIONAL D3

SAMEDI / TRIATHLON AVENIR / TRI RELAIS PAR EQUIPE DE 4

DIMANCHE / SUPERSPRINT / SPRINT / COURTE DISTANCE

SITE DU GRAND ETANG DE LA JEMAYE



Envie de différence ? Vibrez Triathlon !



LES NOUVEAUTÉS 2012

TRIATHLON RELAIS X 4 (300m / 7km / 2km)

Chaque relayeur effectue le triathlon complet avant de passer le relais au suivant

Une épreuve individuelle dans un esprit d'équipe
Equipes hommes / femmes / mixte / jeunes
On court pour le plaisir d'être ensemble

**Nouveaux parcours vélo sur
AVENIR SUPERSPRINT et SPRINT
Format critérium**

Championnat d'Aquitaine jeunes
Sélectif régional D3

TRIATHLON COURTE DISTANCE

**Nouvelle boucle vélo à faire 4 fois
Belles routes roulantes mais exigeantes**



Pour la
beauté
du site

ACCÈS AU SITE DU GRAND ÉTANG DE LA JEMAYE

CARTE GOOGLE MAPS :

[lien vers google maps TRI La Jemaye](#)



- ❖ MENU « MES CARTES »: plan des parcours du triathlon
- ❖ MENU « ITINERAIRE »: calcul d'itinéraire d'accès jusqu'au site de La Jemaye



ORGANISATION PROPOSÉE

Sur le site du grand étang de La Jemaye

SAMEDI 19 MAI 2012

COURSES	FORMAT	HORAIRE
AVENIR (3 courses) Mini poussins et poussins Pupilles Benjamins et minimes	Selon catégorie en m 50 / 1100 / 400 100 / 2400 / 800 200 / 3700 / 1200	12H00
RELAIS PAR EQUIPE DE 4 Équipes hommes / femmes / mixte	300m / 7km / 2 km	14H00
PROTOCOLE		17H00



ORGANISATION PROPOSÉE

Sur le site du grand étang de La Jemaye

DIMANCHE 20 MAI 2012

COURSES	FORMAT	HORAIRE
SUPERSPRINT championnat Aquitaine minimes	400 m / 9.5 km / 3km	09H00
SPRINT championnat Aquitaine cadets / juniors et sélectif régional D3	750 m / 19 km / 5 km	11H00
COURTE DISTANCE	1500 m / 45 km / 10 km	14H30
PROTOCOLE		17H00

LES PARCOURS DU TRIATHLON DE SAINT-ASTIER 2012 SUR LE SITE DE LA JEMAYE

AVENIR

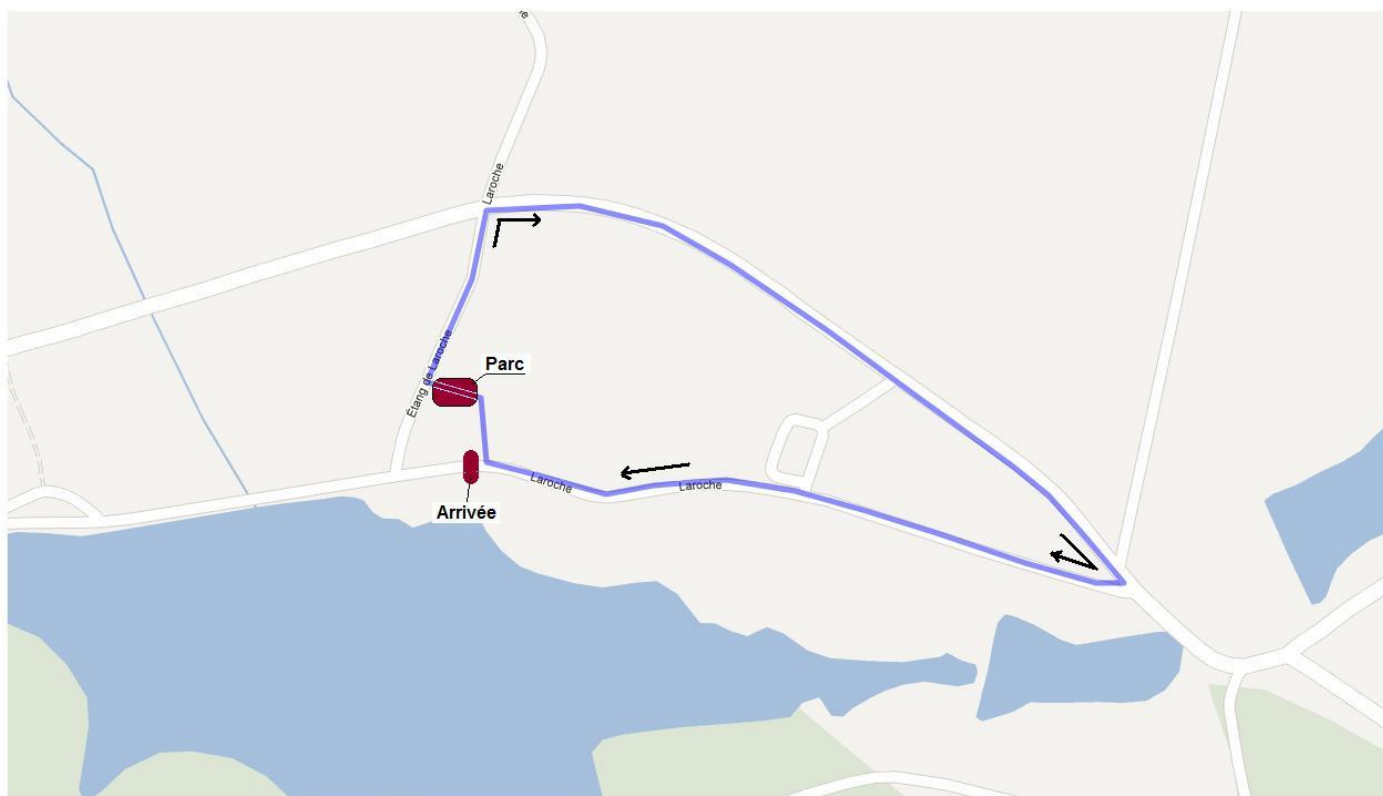
TRIATHLON DE LA JEMAYE / EPREUVE AVENIR SAMEDI 19 MAI 2012

Parcours vélo sur une boucle de 1300m passant par le parc à vélo (descente et cap vélo à la main dans la zone de transition)

Course 1 MiniPO + PO : 1 boucle soit 1100m (sans passage dans le parc)

Course 2 PU : 2 boucles soit 2400m (avec 1 passage dans le parc)

Course 3 BE + MI : 3 boucles soit 3700m (avec 2 passages dans le parc)



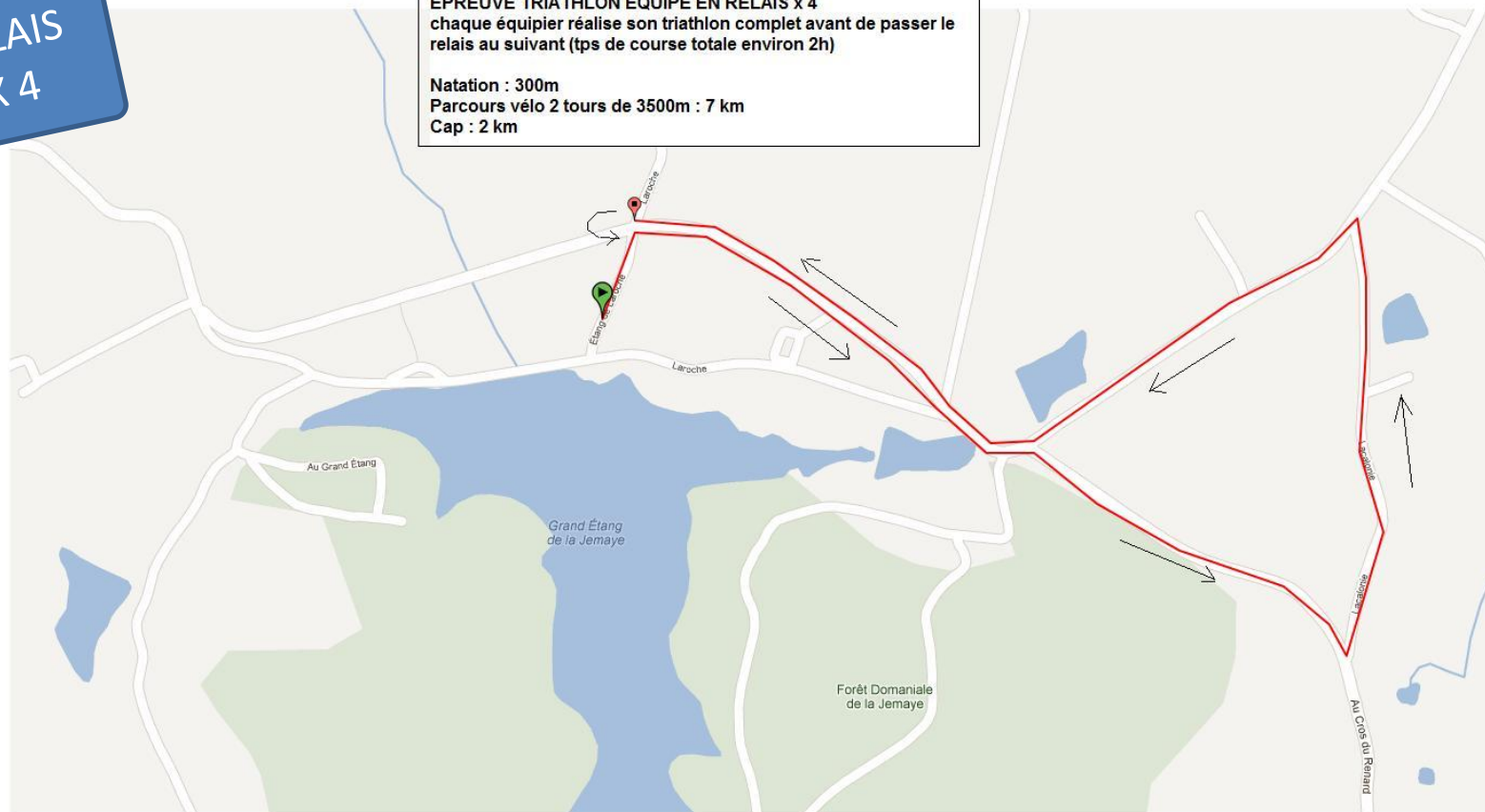
LES PARCOURS DU TRIATHLON DE SAINT-ASTIER 2012 SUR LE SITE DE LA JEMAYE

RELAIS
X 4

TRIATHLON SAMEDI 19 MAI 2012 LA JEMAYE

EPREUVE TRIATHLON EQUIPE EN RELAIS x 4
chaque équipier réalise son triathlon complet avant de passer le
relais au suivant (tps de course totale environ 2h)

Natation : 300m
Parcours vélo 2 tours de 3500m : 7 km
Cap : 2 km



Une épreuve individuelle dans un esprit d'équipe
Equipes hommes / femmes / mixte / jeunes
On court pour le plaisir d'être ensemble

LES PARCOURS DU TRIATHLON DE SAINT-ASTIER 2012 SUR LE SITE DE LA JEMAYE

SUPERSPRINT
ET SPRINT

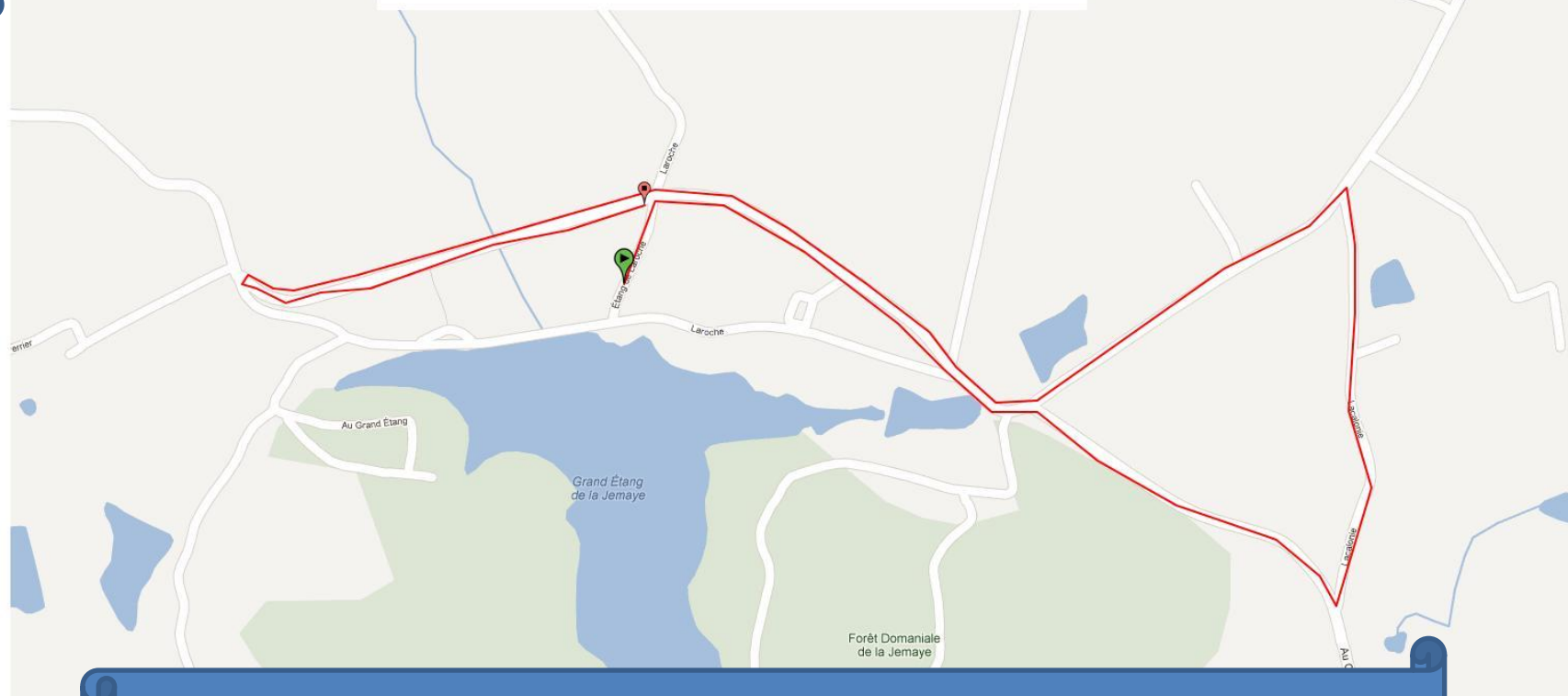
TRIATHLON DIMANCHE MATIN 20 MAI 2012 LA JEMAYE

EPREUVE SUPERSPRINT (400 / 10k / 3k)

Parcours vélo en projet : 2 tours de 4900m soit 9.8 km

EPREUVE SPRINT (750 / 20k / 5k)

Parcours vélo en projet : 4 tours de 4770m + aller retour vers le parc 270m soit 19.4 km



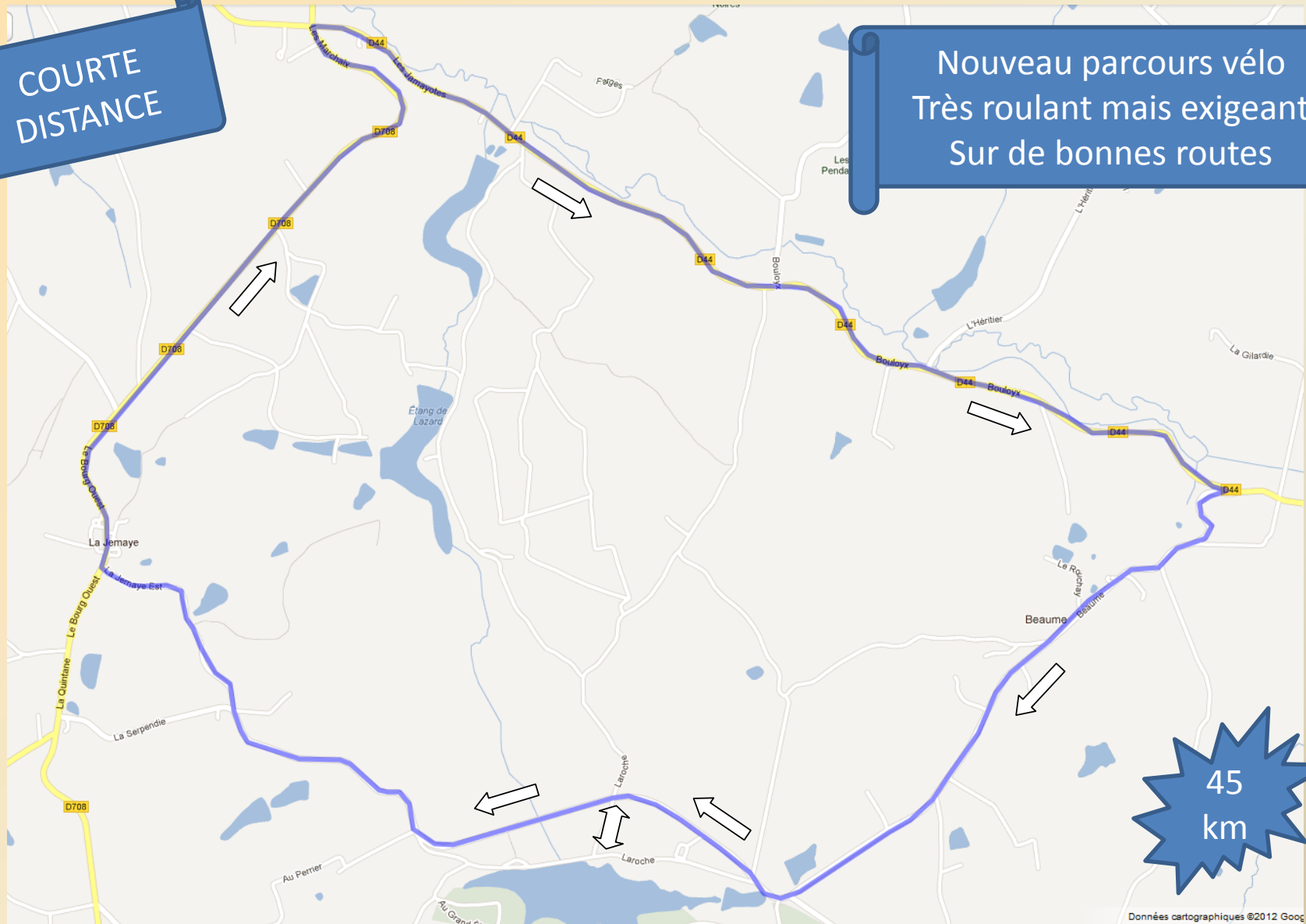
Nouveau parcours vélo format critérium
Très roulant mais très exigeant (3 relances et 4 bosses à chaque tour)

LES PARCOURS DU TRIATHLON DE SAINT-ASTIER 2012 SUR LE SITE DE LA JEMAYE

TRIATHLON DE LA JEMAYE 20 MAI 2012 / PARCOURS VELO TRIATHLON COURTE DISTANCE / 14H30 – 17H00 / 4 TOURS DE LA BOUCLE SOIT 45 KM

COURTE
DISTANCE

Nouveau parcours vélo
Très roulant mais exigeant
Sur de bonnes routes



45
km

TRIATHLON de LA JEMAYE 2012 / RELAIS EQUIPE - SUPERSPRINT - SPRINT



-  Natation
-  Vélo
-  Course à pied

TRIATHLON de LA JEMAYE 2012 / COURTE DISTANCE



VERS LE PARC

ZONE PUBLIC

AMBULANCES

ARCHÈ

A

COULOIR D'ARRIVÉE

RAVITO

AIRE ARRIVÉE

CHRONOMÉTRIE

TENTE MEDICAL

ZONE PUBLIC

PASSAGE
Course à pied
Second tour
SPRINT

Départ course à pied

DEPART

POSTE SECOURS
NATATION

HÉBERGEMENT



❖ Camping sur le site : <http://www.campingdulac-dordogne.com>

05 53 91 51 78 / 06 13 01 19 82

❖ Aire de camping-car sur le site avec point de propreté

❖ Office de tourisme Saint-Aulaye :

[lien vers office tourisme St-Aulaye](#)

❖ Office de tourisme de Ribérac :

[lien vers office tourisme Ribérac](#)

❖ Hébergement de groupe Maison familiale et rurale de Vanxains :

[lien vers MFR Vanxains](#)

Voir proposition jointe de la maison familiale pour les clubs et les groupes de 20 minimum

TRIATHLON DE SAINT-ASTIER

Avec l'aide du Conseil Général de la Dordogne
Propriétaire du domaine du grand étang de La Jemaye

Informations :

Secrétariat inscriptions : 05 53 54 56 09

<http://saint-astier-triathlon.com/>

Organisateur: 06 87 12 62 48 / feniou.bernard@neuf.fr



A bientôt sur le domaine préservé de La Jemaye



d.louis@balloide-photo.com