

**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

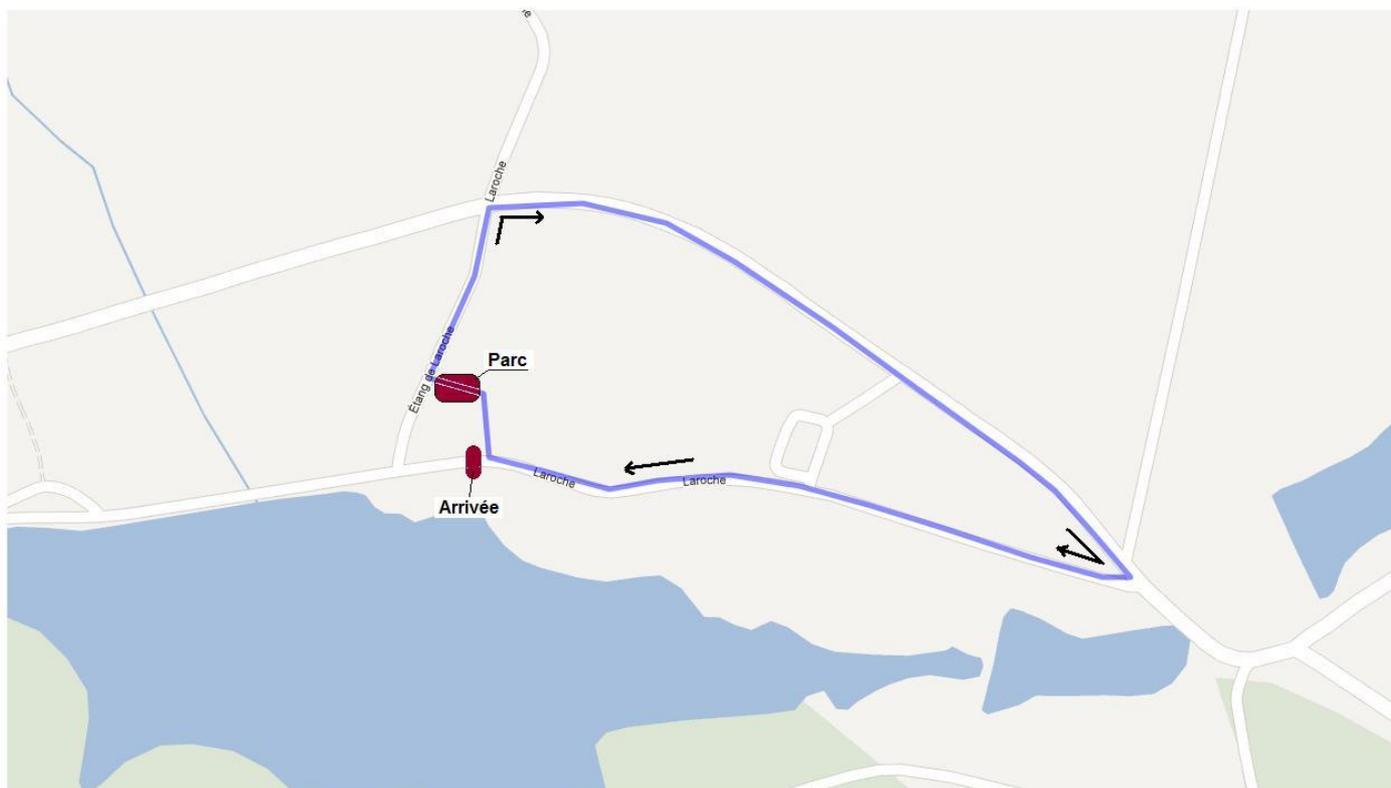
TRIATHLON DE LA JEMAYE / EPREUVE AVENIR SAMEDI 19 MAI 2012

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)



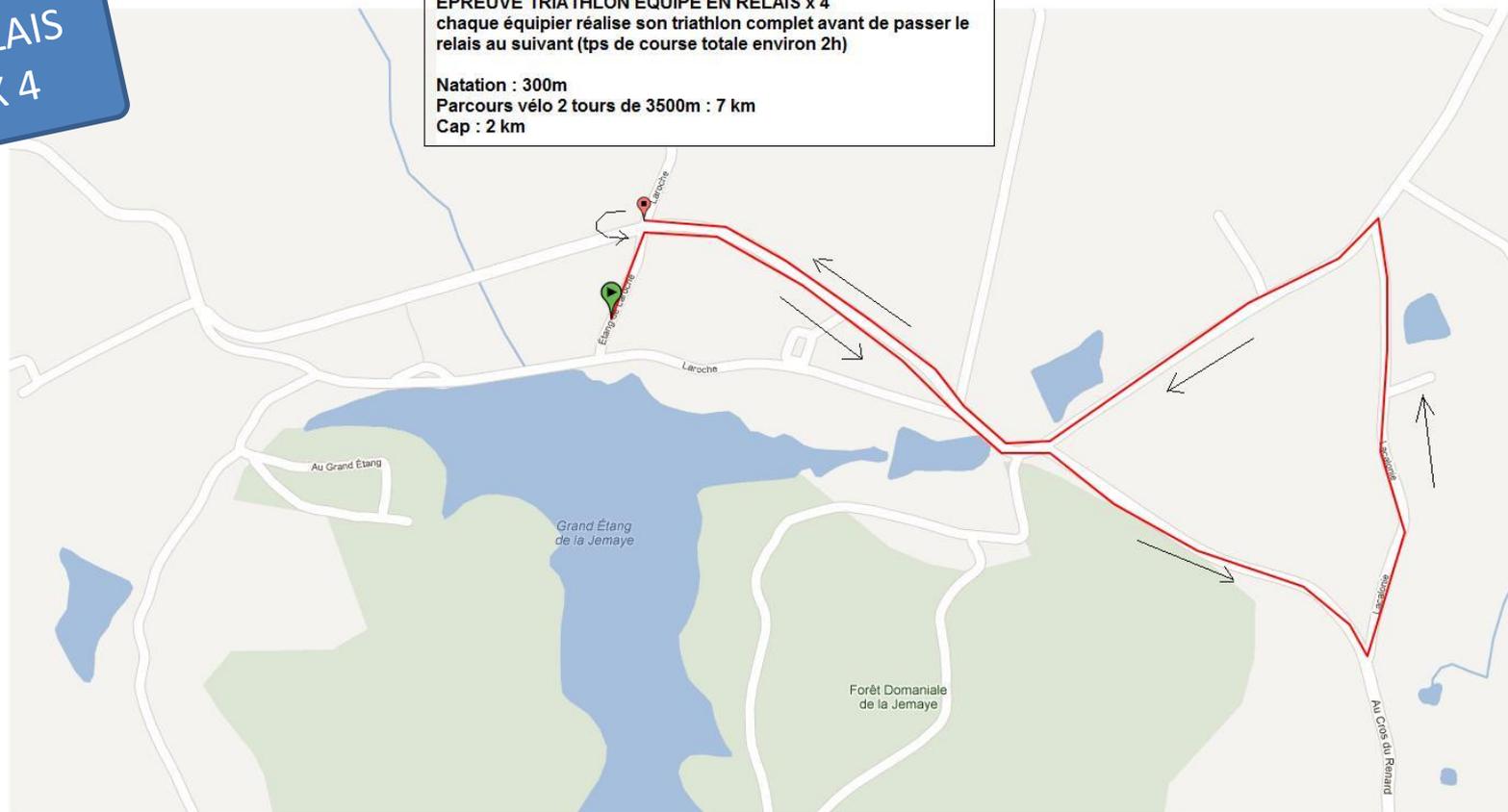
# LES PARCOURS DU TRIATHLON DE SAINT-ASTIER 2012 SUR LE SITE DE LA JEMAYE

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**

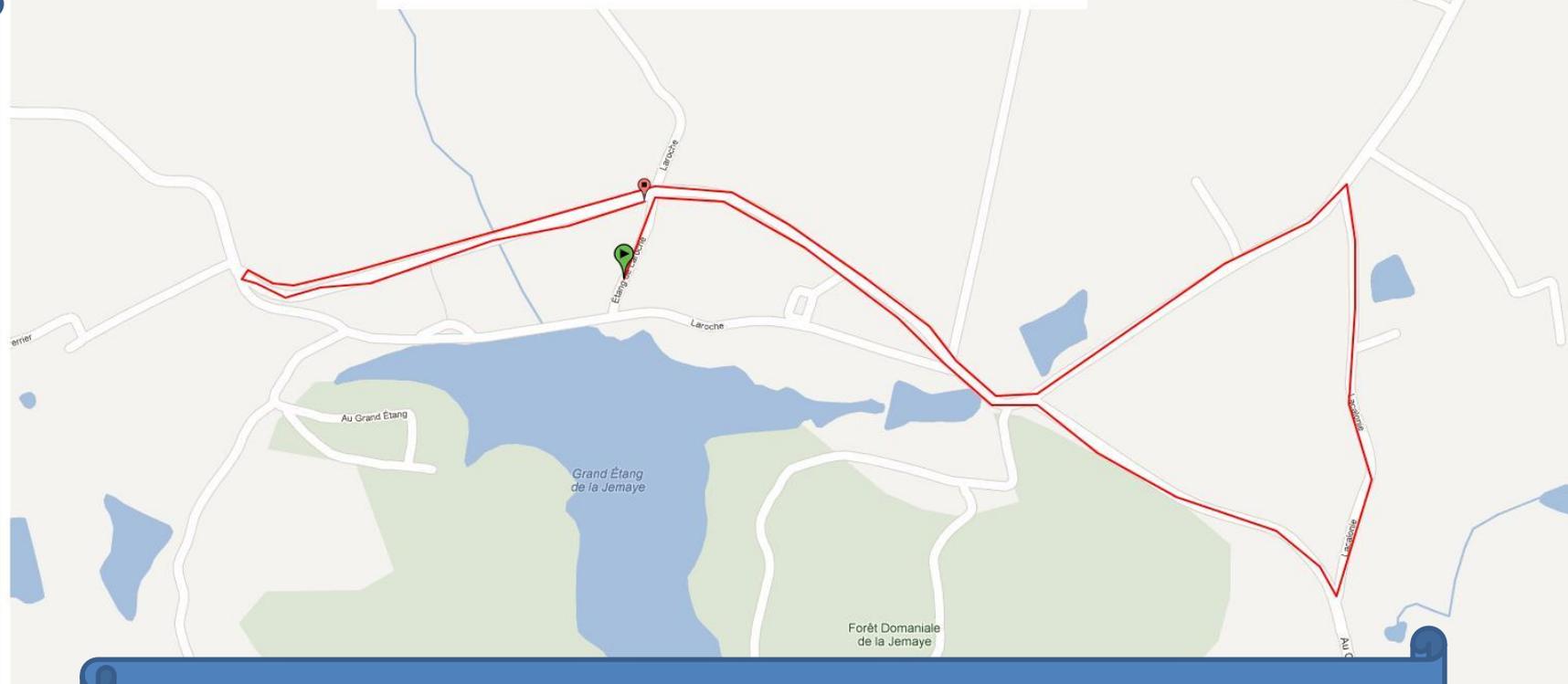
TRIATHLON DIMANCHE MATIN 20 MAI 2012 LA JEMAYE

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



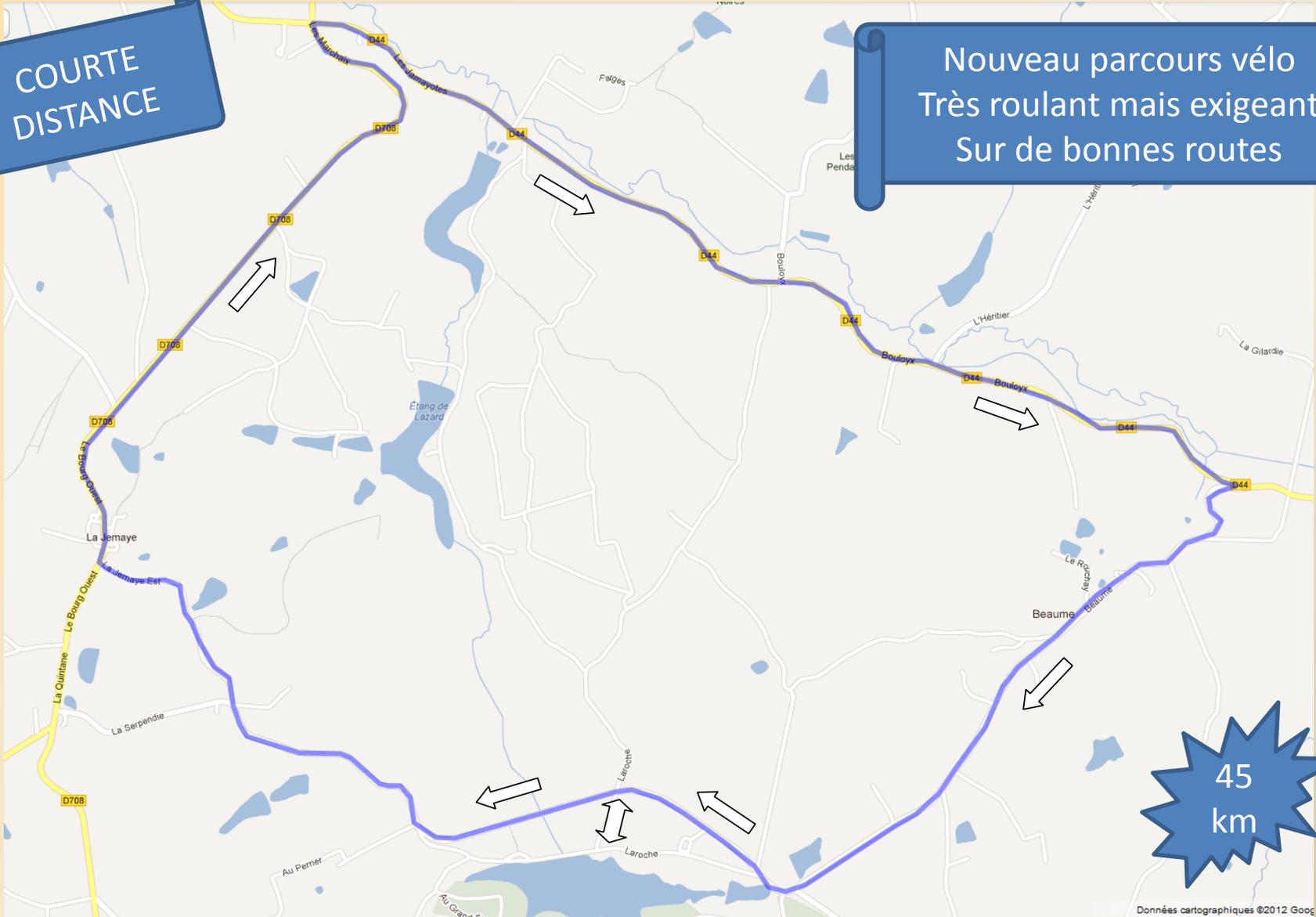
**Nouveau parcours vélo format critérium  
Très roulant mais très exigeant (3 relances et 4 bosses à chaque tour)**

# 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

Données cartographiques ©2012 Google

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



# TRIATHLON de LA JEMAYE 2012 / COURTE DISTANCE



VERS LE PARC

ZONE PUBLIC

AMBULANCES



A  
R  
C  
H  
E

COULOIR D'ARRIVÉE

R  
A  
V  
I  
T  
O

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](mailto:feniou.bernard@neuf.fr)



# A bientôt sur le domaine préservé de La Jemaye



[d.louis@balloide-photo.com](mailto:d.louis@balloide-photo.com)