



**section
NATATION TRIATHLON**
<http://www.abbvilletriathlon.fr>

**Organisé par le SC. Abbeville Natation & Triathlon
Club de Natation et Triathlon**



En partenariat avec le collège / lycée Saint Pierre d'Abbeville et Collège Louis Juvet de Gamaches

Rando Triathlon Abbeville

Dim. 06 avril 2025

BRIEFING DE RANDONNEE



Fédération Française de Cardiologie
UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT



section
NATATION TRIATHLON
<http://www.abbvilletriathlon.fr>

Le
dimanche
6 Avril
2025

LES
PARCOURS
DU
Cœur




LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
HAUTS DE FRANCE



TRIATHLON
SANTÉ
BIEN-ÊTRE
LOISIR /

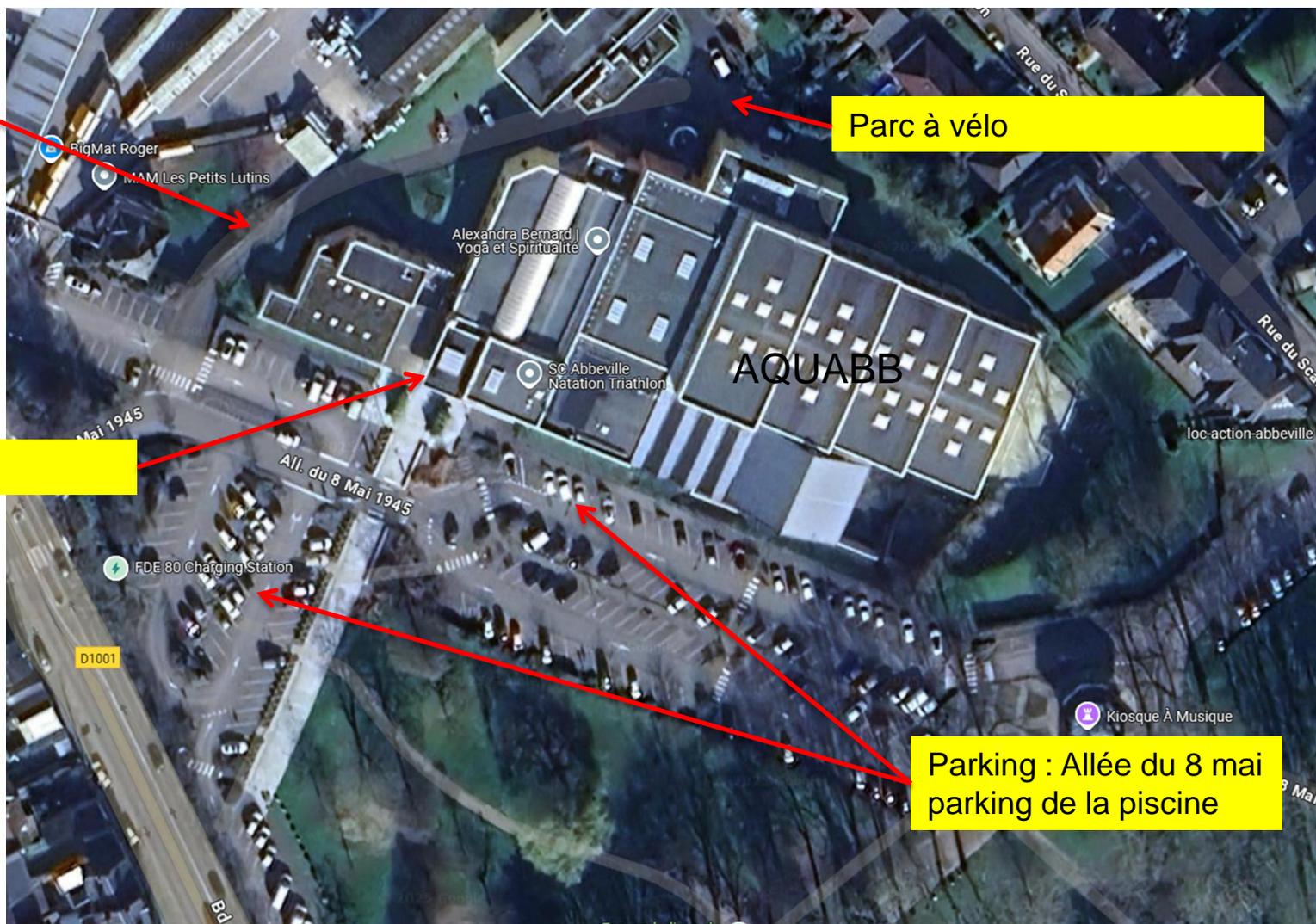


- La manifestation se déroule au départ de l'AquaBB, allé du 8 mai 1945, 80100 Abbeville

Accès pour déposer Vélo

Parc à vélo

Entrée Piscine



Parking : Allée du 8 mai parking de la piscine

- Cette animation est gratuite
- Elle se déroule dans le cadre des parcours du Cœur d'Abbeville
- Il n'y a pas de chronomètre
- Chacun pratique à son rythme
- Le respect des consignes de sécurité est obligatoire
- Le respect du code de la route est obligatoire

■ Catégories

- La Randonnée est accessible à partir de 10/11 ans accompagné d'un adulte.
- A partir de 14 ans il est possible de le faire seul dans la mesure où l'enfant sait faire du vélo seul sur la route.

■ Infrastructures

- Natation : En piscine de 25 mètres
- Vélo : Sur route
- Course à pied : Sur chemin et macadam

■ Distances

- Natation : 100 à 300 m
- Vélo : 11 km
- Course à pied : 1 à 3 km selon parcours

■ Horaires

- 09h15 – Accueil des participants
- 09h30 – Installation du matériel
- 09h50 – Direction le bassin
- 10h00 – Départ groupé
- 12h00 – Fin de l'animation

■ Participants

- En groupe
 - Nager ensemble, vélo ensemble, course à pied ensemble
- Solo
 - Nager seul, vélo seul, course à pied seul
- Relais
 - 2 ou 3 personnes.
 - 2 relayeurs : Une personne fait deux disciplines
 - 3 relayeurs : Chacun fait une discipline

■ Natation

- Maillot de bain
- Bonnet (obligatoire)
- Lunettes (optionnel)

■ Transition 1 (Natation vers le vélo)

- Serviette
- Habillement de rechange
- Baskets ou chaussures de vélo
- Veste selon météo

■ Vélo

- Vélo en état (freins fonctionnels, pneus gonflés)
- Vélo Assistance Electrique autorisés
- Matériel de réparation (pneu, pompe, rustines)
- Bidons rempli
- Casque ajusté Norme CE

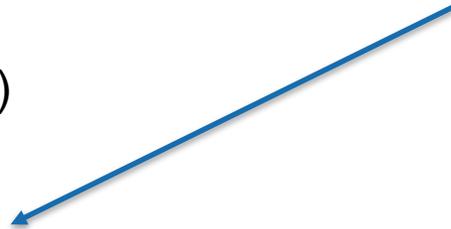
■ Transition 2 (Vélo vers Course à pied)

- Baskets

■ Course à pied

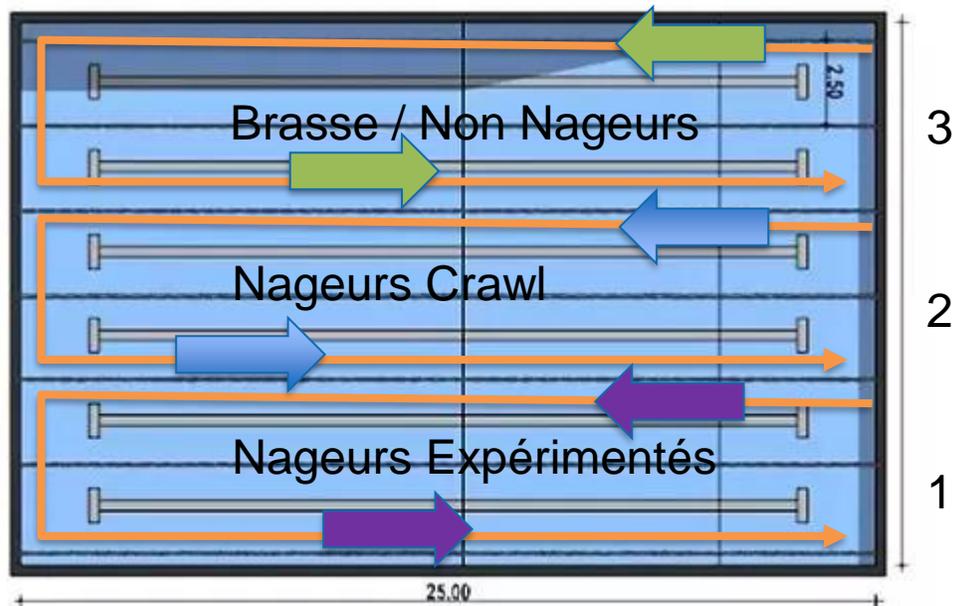
- Casquette (option)

Vous pouvez le mettre dans la tente (une homme / une femme)



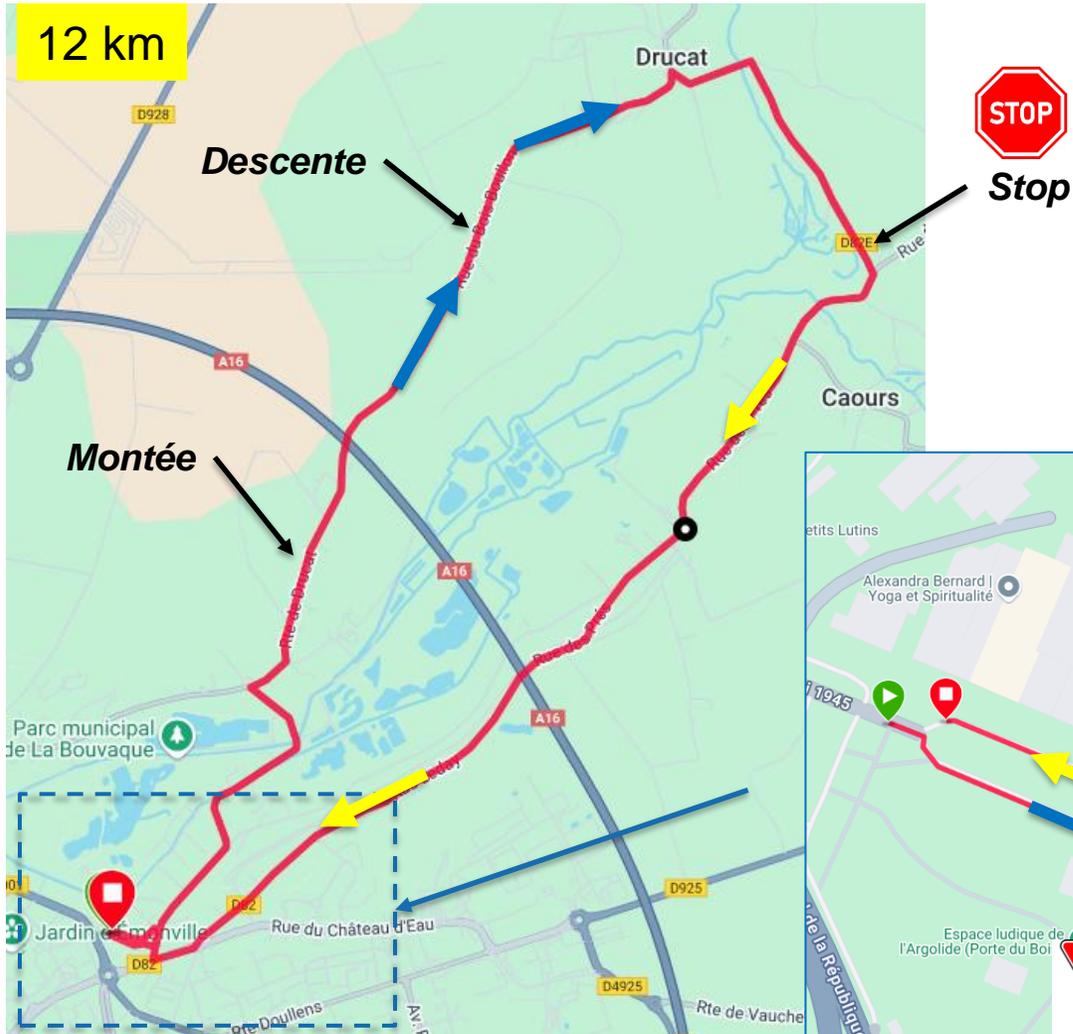
■ Natation

- On nage à droite en aller / retour
- 3 couloirs
 - Couloir 1/2 : Brasse et non nageurs
 - Couloir 3/4 : Nageur crawl
 - Couloir 5/6 : Nageurs expérimentés

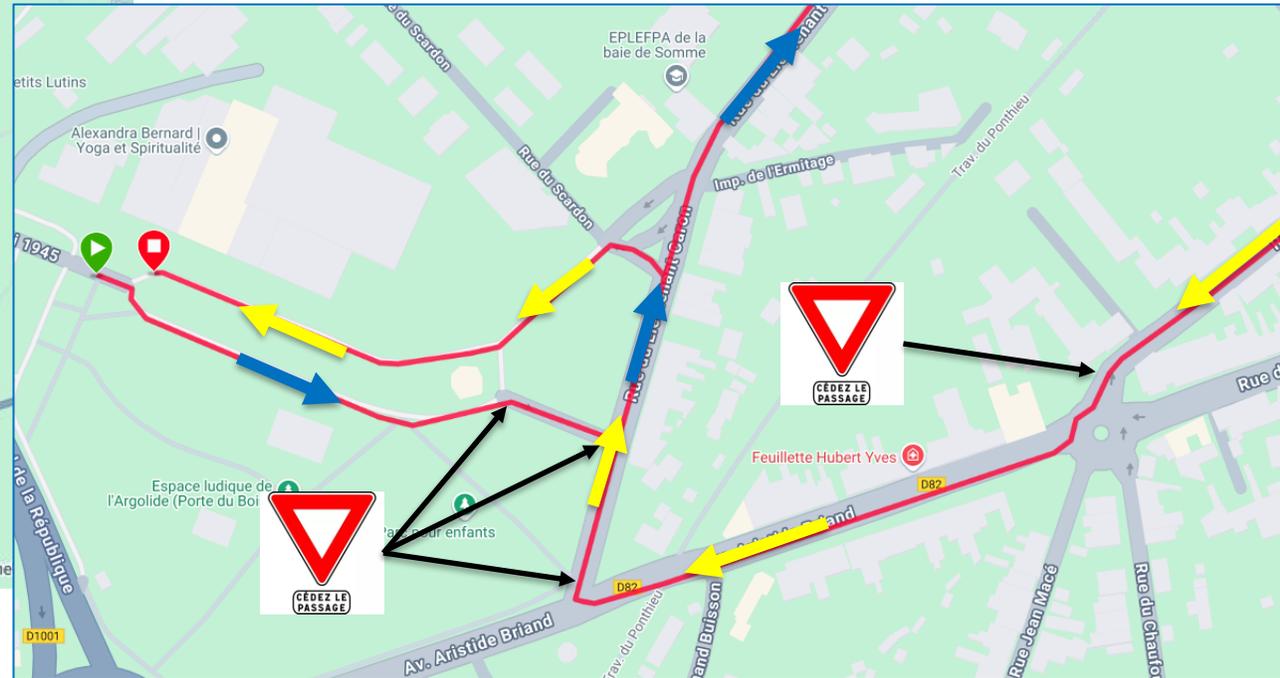


- Vous sortez de l'eau,
- Vous prenez votre serviette au bord du bassin
- Vous allez vous changer dans une tente fermée
- Vous ressortez de la tente
- Vous aller vers l'emplacement de votre vélo
- Vous mettez votre casque
- Vous mettez vos chaussures, lunettes, etc...
- Vous prenez votre vélo en le poussant jusqu'à la sortie
- Vous montez sur le vélo et partez sur le circuit





- Respecter le **code de la route**. (Stop, Cédez le passage, etc.)
- Respecter et attention aux **autres véhicules**
- Attention aux **autres concurrents**, respectez la pratique des uns et des autres.
- Respecter la propreté, pas de déchets par terre

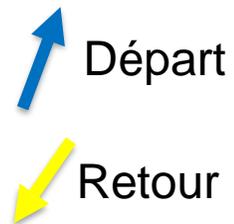


↑ Départ
↓ Retour

- Vous descendez de votre vélo avant la ligne
- Vous prenez votre vélo en le poussant jusqu'à sa place
- Vous posez le vélo
- Vous enlevez votre casque
- Vous vous équipez de vos affaires de course à pied
- Vous ressortez en direction du circuit à pied



- Attention aux **plans d'eau**.
- Attention aux **autres concurrents**, respectez la pratique des uns et des autres.
- Respecter le **parc naturel**, pas de déchets par terre
- Respecter les **potentiels promeneurs**



Sur trottoir

5 km

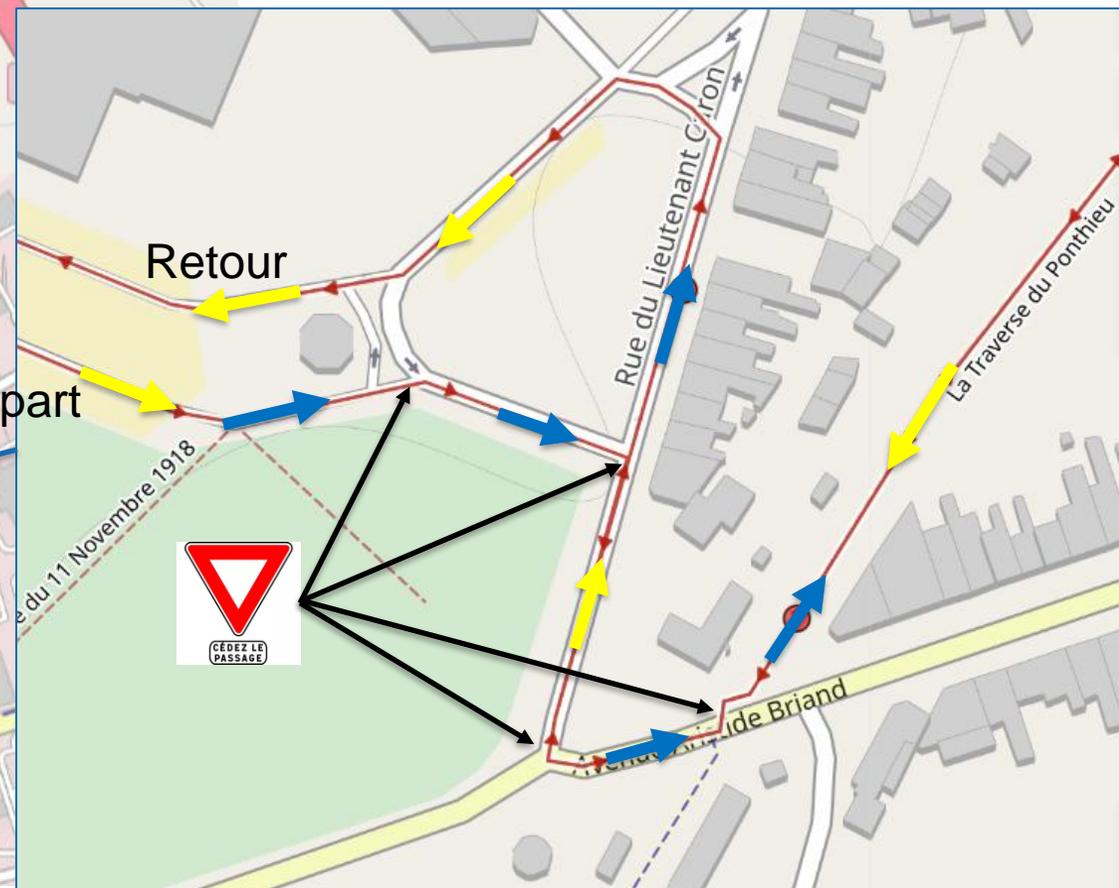
- Respecter le code de la route. (Stop, Cédez le passage, etc.)
- Respecter et attention aux autres véhicules
- Attention aux autres concurrents, respectez la pratique des uns et des autres.
- Respecter la propreté, pas de déchets par terre

CIRCUIT VELO TRES JEUNES ou TRES DEBUTANT

Demi tour

Retour

Départ



1,5 km

CIRCUIT PEDESTRE TRES JEUNES ou TRES DEBUTANT

- Attention aux **plans d'eau**.
- Attention aux **autres concurrents**, respectez la pratique des uns et des autres.
- Respecter le **parc naturel**, pas de déchets par terre
- Respecter les **potentiels promeneurs**

Sur trottoir

➡ Départ

↙ Retour



LES PARCOURS DU

Cœur





**section
TRIATHLON**
<http://www.abbvilletriathlon.fr>

**Organisé par le SC. Abbeville Natation & Triathlon
Club de Natation et Triathlon**



En partenariat avec le collège / lycée Saint Pierre d'Abbeville et Collège Louis Juvet de Gamaches

Rando Triathlon Abbeville

Dim. 06 avril 2025

**Fin du Briefing
Bonne randonnée à vous**

