

# Informations pour pratiquer l'Aquath'Lyon découverte 2015 :

Épreuve de : Natation (250m) + Course à Pied (1500m) en individuel ou en relais

**JEUDI 30 AVRIL 2015 de 17h30 à 19h**

**L'objectif :** découvrir seul ou entre amis, l'enchaînement de deux épreuves « à priori » assez éloignées l'une de l'autre : la nage et la course. Il s'agit de nager 250m dans la piscine universitaire, puis de se changer assez rapidement pour enchaîner un parcours de course à pied de 1,5 km aux abords de la piscine (voir plan ci dessous). **Possibilité de faire l'épreuve en relais** (1 nageur + 1 coureur) si le challenge d'enchaîner les 2 disciplines vous paraît difficile. L'idée est d'aller à son rythme. L'esprit n'est pas à la compétition mais à la gestion de l'effort et au plaisir...

**Qui peut participer ? Les étudiants et personnel des universités partenaires : [Lyon 1, Lyon 2, Lyon 3 et Insa] =>** pas besoin de certificat médical (la pratique est considérée comme le prolongement d'un cours). **Les autres étudiants ou personnel universitaires, considérés comme invités dans la mesure des places disponibles =>** doivent fournir un certificat médical\* de non contre indication à la pratique de l'Aquathlon.

**Participation : 5€** (la majeure partie de cette somme sera reversée à : HANDI' CAP' EVASION) => Règlement espèce ou chèque ordre: **AS Lyon 1. Attention pour les inscriptions sur place (dans la limite des places disponibles) : majoration de 2€ soit:7€**

**COMMENT S'INSCRIRE ?** Télécharger et remplir complètement la fiche d'inscription. Ne fournir un certificat médical ou licence Triathlon que si vous êtes invités (uniquement les universitaires extérieurs à : Lyon 1, Lyon 2, Lyon 3 ou Insa). Envoyer ou déposer votre **dossier complet** avec règlement ( les dossiers doivent être **réceptionnés** au plus tard le **Mardi 28 AVRIL 16H**) à : Aurélie Popp- Aquath'Lyon / SUAPS Lyon 1, bât SIUAPS /23 Bd Latarjet 69622 Villeurbanne (04-72-44-81-00). Dossier incomplet = dossier non pris en compte

**A QUELLE HEURE VENIR ? Retrait des dossards:** dans le hall de la piscine universitaire : **de 16H00 à 17H00.**

**A QUELLE HEURE CELA COMMENCE?=>** **Départs:** par vagues de 18 à 24 personnes toutes les 20', **à partir de 17H30.**

**L'organisation vous donne :** un T-shirt souvenir, un dossard autocollant, un bonnet de couleur (à restituer) pour la natation. Pour les relais, chaque relayeur disposera d'un T-shirt souvenir.

**Pour la natation, prévoir :** un maillot de bain, une paire de lunettes de nage, éventuellement une vieille serviette (pour essuyer vos pieds avant de mettre vos chaussures..).

**Pour la course à pied, prévoir:** vos chaussures de course (pas de course pieds nus). Astuce : des clips lacets ou lacets élastiques permettront d'enfiler vos chaussures plus rapidement. vous pouvez courir en maillot de bain, short ou cuissard. Pour le haut : Utiliser un T-shirt ou débardeur + le dossard autocollant (course torse nu interdite). Il est possible d'utiliser une trifonction= maillot-débardeur qui permet de nager et courir. Dans ce cas, venir avec une ceinture pour fixer le dossard. Des douches seront mises à disposition après la course.

**Résultats :** ils seront de suite affichés : temps total et temps séparés en nage et course. NOTE : pas de podium sur cette épreuve découverte mais des lots tirés au sort dans les séries.

**Contact :** [aurelie.popp@univ-lyon1.fr](mailto:aurelie.popp@univ-lyon1.fr) (04-72-44-81-00)



PARCOURS COURSE A PIED AQUATHLON/ 1 TOUR - 1500m

## EXEMPLE DE TENUES POUR L'AQUATHLON

