

Infos Aquath'lyon FFSU (Championnat Rhône Alpes) :

Épreuve enchaînée de : Natation (500m) + Course à Pied (3000m) en individuel

Jeudi 13 AVRIL 2017 Séries de 15h à 17h et Finale à 19h00 (15 à 20 meilleurs garçons et les 10 à 15meilleures filles)

L'objectif : rassembler sur une même épreuve, des nageurs, des coureurs et des adeptes de l'effort multiple. Il s'agit de nager 500m dans la piscine universitaire, puis de se changer rapidement pour enchaîner un parcours de course à pied de 3 km aux abords de la piscine en 2 boucles (voir plan ci dessus).

Qui peut participer ? Prioritairement les universitaires qui possèdent une licence FFSU => pas besoin de certificat médical .
Les autres : invités (dans la limite des places dispo)=> il faut impérativement fournir un certificat médical* de non contre indication à la pratique de l'Aquathlon ou du triathlon en compétition (ou donner son N° de licence FFTRI).

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

COMMENT S'INSCRIRE ? Télécharger et remplir complètement la fiche d'inscription. Envoyer ou déposer votre dossier complet avec le règlement (les dossiers doivent être **réceptionnés** au plus tard le **Mardi 11 AVRIL 16H**) à : Aquath'Lyon / SUAPS Lyon 1, bât SIUAPS / 23 Bd Latarjet 69622 Villeurbanne (04-72-44-81-00). Attention, dossier incomplet = dossier non pris en compte

A QUELLE HEURE VENIR ? **Retrait des dossards dans le hall de la piscine universitaire: à partir de 14H00.**

A QUELLE HEURE CELA COMMENCE ? Départs / Qualification: départs par vagues de 18 à 30 personnes toutes les 30' environ, à partir de 15H00 (échauffement 15' avant). Les 15 à 20 premiers garçons et 10 à 15 premières filles (selon les effectifs de mixité) seront qualifiés à la grande finale (19h00) à l'issu des chronos des séries. Les filles partiront en avance sur les garçons avec un différentiel temps correspondant à l'écart entre la meilleure fille et le meilleur garçon sur l'épreuve de l'année dernière

L'organisation vous donne : un T-shirt souvenir, un dossard autocollant, un bonnet latex de couleur (à restituer) pour la natation. Pour les finalistes : un bonnet siliconé de l'Aquathlyon sera offert en plus.

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 et prévoir des épingles à nourrice (non fournies). Des douches seront mises à disposition après la course.

Résultats – Classement et récompenses:

- ☉ Super Scratch (1er ou 1ère à franchir la ligne d'arrivée) : Lot surprise
- ☉ Podiums complets individuel filles et garçons : Vainqueur scratch garçons et filles : cadeau surprise (cumulable avec le super scratch), lots et cadeaux des partenaires pour les 2eme et 3eme.
- ☉ Meilleurs temps des séries en natation et course à pied : lots et cadeaux.
- ☉ Classement par équipe filles et garçons (3 premières filles et 3 premiers garçons de chaque AS).

Les résultats complets des séries et de la finale seront affichés : temps total et temps séparés en natation et course.



PARCOURS COURSE A PIED AQUATHLON/ 1 TOUR - 1500m

EXEMPLE DE TENUES POUR L'AQUATHLON

