

Informations pour pratiquer l'Aquath'Lyon découverte 2017 :

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

JEUDI 15 AVRIL 2017 de 17h30 à 19h

L'objectif : découvrir seul ou entre amis, et dans une action solidaire, 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, ENTPE, EM Lyon et Insa] => pas besoin de certificat médical (la pratique est considérée comme le prolongement d'un cours). **Les autres étudiants ou personnel universitaires, seront 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 à l'ordre de : AS Lyon 1. **Pour les relais : PAF = 2x5€ . Attention pour les inscriptions sur place (dans la limite des places disponibles) : majoration possible 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, ENTPE, EM Lyon ou Insa). Envoyer ou déposer votre **dossier complet** avec 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). Dossier incomplet = dossier non pris en compte

A QUELLE HEURE VENIR ? **Retrait des dossards:** dans le hall de la piscine universitaire : à partir de **16H30**.

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 latex de couleur (à restituer) pour la natation. Pour les relais, le relayeur natation disposera d'un Bonnet siliconé de l'épreuve et le coureur 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 (+ vos épingles à nourrice). 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.



PARCOURS COURSE A PIED AQUATHLON/ 1 TOUR - 1500m

EXEMPLE DE TENUES POUR L'AQUATHLON

