



aquathlon
+ RED-FISH NEUCHÂTEL

8 JUIN 2019



ECOLIERS U13

**Equipe
FAMILLE
DUO**

**Equipe
RELAIS**

**Equipe
SPECIALITE**

COURSE A PIED

NATATION



AQUATHLON DU RED-FISH NEUCHÂTEL

Support de la 1^{ère} étape de la REGIO CUP Romandie

Date : 08.06.2019 – **date reportée en remplacement du 19 mai 2019**

Lieu : Piscines du Nid-du-Crô – Route des Falaise 30, 2000 Neuchâtel

Inscriptions :

- Toutes les inscriptions devront être faites via le site Internet du Red-Fish Neuchâtel www.rfn.ch jusqu'au **mercredi 5 juin 2019, à 22.00** – sauf pour les athlètes de la Regio Cup
- L'encaissement des engagements sera fait lors de la remise des dossards.
- Aucune inscription ne sera possible sur place le jour de l'évènement.

Dossards : À retirer dès 7h30 à l'accueil.

Aucun porte-dossard ne sera fourni. Entraîneurs, pensez à en informer vos athlètes et, au besoin, en prendre avec vous.

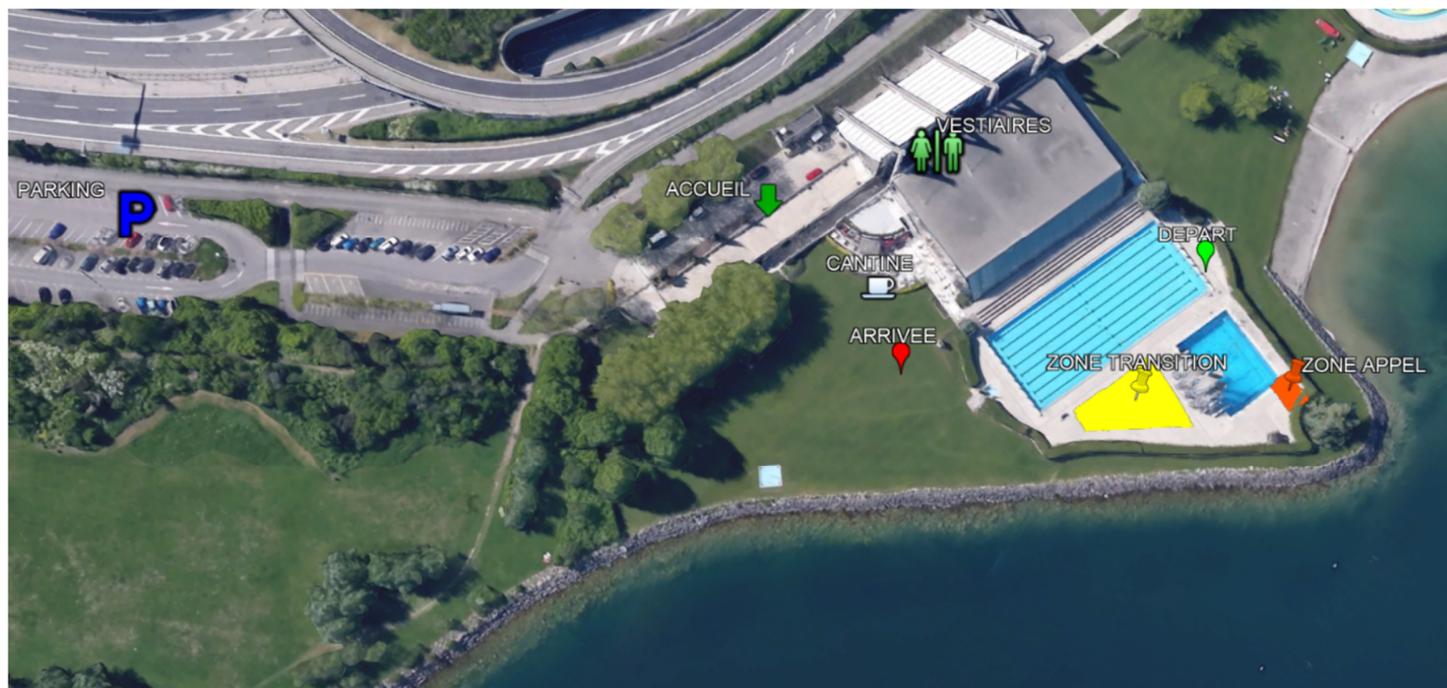
Contacts : Jean-Marc Gueguen – jm.gueguen@rfn.ch – 076 475 01 24
Christophe Bialon - chris.bialon@rfn.ch

Programme de la journée *

- 07h30 : Ouverture de l'accueil et du retrait des dossards
(fin de remise des dossards : 8h50)
- 08h00 : **Ouverture de la zone de transition**
- 08h30 : Briefing des entraîneurs et des athlètes
- 08h50 : **Fermeture de la zone de transition**
- 09h00 : Départ de la catégorie *Regio Cup 10-11 ans Filles*
- 09h15 : Départ de la catégorie *Regio Cup 10-11 ans Garçons*
- 09h35 : Départ de la catégorie *Regio Cup 12-13 ans Filles*
- 09h55 : Départ de la catégorie *Regio Cup 12-13 ans Garçons*
- 10h20 : **Ouverture de la zone de transition (10 minutes)**
- 10h30 : Départ de la catégorie ECOLIERS U13
- 10h45 : Départ de la catégorie Equipes SPECIALITE
- 11h00 : **Ouverture de la zone de transition (10 minutes)**
- 11h10 : Départ de la catégorie *Regio Cup Relais 10-11 ans*
- 11h30 : Départ de la catégorie *Regio Cup Relais 12-13 ans*
- 12h00 : **Ouverture de la zone de transition (10 minutes)**
- 12h10 : Départ de la catégorie Equipes FAMILLE DUO
- 12h30 : Départ de la catégorie Equipes RELAIS
- 12h45 : **Ouverture de la zone de transition**
- 13h15 : Remise des prix

* Les horaires sont indicatifs. L'organisateur se réserve le droit de modifier les horaires du programme de la journée en fonction du nombre d'athlètes inscrits.

PLAN GENERAL 2019



CONDITION DE PARTICIPTION : La Regio Cup 2019 s'adresse aux Ecoliers Filles et Garçons, âgés de 10 à 13 ans, nés entre 2006 et 2009 (catégories Ecoliers 10-11 et Ecoliers 12-13). Dans chacune des trois régions de Suisse (Romandie, Suisse Centrale et Orientale) sont organisées quatre à cinq compétitions pour athlètes individuels et des

équipes de 3 athlètes. Il y aura des champions régionaux (individuel et par équipe) dans chaque région (les 3 resp. 4 meilleurs résultats seront pris en compte). Les meilleurs athlètes et équipes sont qualifiés pour la final suisse.

INSCRIPTION : La participation à chaque compétition nécessite une licence annuelle de Swiss Triathlon. La licence peut être commandée auprès d'un club basé dans la région respective. **Les clubs inscrivent leurs athlètes licenciés pour les compétitions dans leurs régions directement auprès de Swiss Triathlon.**

Avant la première course, les athlètes ainsi que leurs parents doivent se conformer à notre « Code of Conduct ».

LE CALENDRIER 2019 REGIO CUP

- 19 mai 2019 Regio Cup Neuchâtel (Aquathlon) – **Date reportée au 8 juin 2019**
- 26 mai 2019 Regio Cup Vevey (Triathlon)
- 15 juin 2019 Regio Cup Yverdon
- 30 juin 2019 Regio Cup Estavayer (Triathlon) - finale régionale
- 14 sept. 2019 Regio Cup Finale Suisse Schöftland

Informations pratiques 2019

Matériel nécessaire

L'évènement se présentant sous la forme d'un aquathlon, chaque athlète devra arriver avec l'équipement adéquat pour exercer les deux sports (natation et course à pied). Pour la partie de course à pied, l'athlète devra obligatoirement porter un dossard et des chaussures. De plus, nous nous permettons de vous rappeler qu'il n'est pas autorisé de courir torse nu. Pour la partie de natation, l'athlète devra obligatoirement porter un bonnet. Le port de lunettes est quant à lui facultatif.

Retrait des dossards

Le retrait des dossards à lieu le matin même de l'épreuve – le samedi 08 juin 2019 à partir de 7h30, aux piscines du Nid-du-Crô.

Chaque participant doit posséder son porte dossard qu'il devra porter obligatoirement lors de l'épreuve de Course à pied.

Plan du site

Où est quoi ? Comment circuler entre les différentes zones ? Toutes ces informations se trouvent sur le plan de situation.

Vestiaires et douches

Piscines du Nid-du-Crô. Les vestiaires ne sont pas surveillés.

Chronométrage

Tous les athlètes sont équipés d'une puce électronique – à porter à la cheville durant tout le parcours - et d'un dossard. Ceux-ci devront être rendus après le passage de la ligne d'arrivée.

Chaque participant s'engage à rendre sa puce et/ou son dossard de chronométrage une fois la ligne d'arrivée franchie ou de la renvoyer par poste à Red-Fish Neuchâtel – Route des Falaises, 30 – 2000 Neuchâtel, dans une enveloppe cartonnée dans les 5 jours suivants la manifestation. **Les puces et/ou dossards non restitués seront facturés au prix de CHF 50.00 pièce + TVA.**

Météo

La météo à la mi-mai est variable. La température moyenne à Neuchâtel, à cette période varie entre 10°C et 19°C. La température de l'eau varie entre 20°C et 23°C.

Règlements 2019

Assurance

Les participants doivent posséder leur propre assurance responsabilité civile et maladie offrant la couverture nécessaire à leur participation à l'Aquathlon du Red-Fish Neuchâtel. Les organisateurs n'assument aucune responsabilité en cas d'accident, de dommages matériels ou corporels, ni en cas de vol. Les concurrents participent à l'Aquathlon du Red-Fish Neuchâtel sous leur seule et pleine responsabilité, à l'exclusion de celle des organisateurs.

Dopage

Toutes les informations pertinentes concernant la lutte contre le dopage, en particulier concernant les substances interdites, la médication autorisée, les suppléments, l'expiration des contrôles, autorisations exceptionnelles, droits et devoirs, sont rassemblées sur le site www.antidoping.ch

Equipement illégal

Les athlètes ne porteront en aucun cas tout système de type oreillettes, écouteurs, casques audio ou tout autre appareil reproducteur de son susceptible de limiter l'attention et de diminuer l'écoute, sous peine de disqualification.

Licence

Une licence de compétition Swiss Triathlon est obligatoire pour la catégorie suivante : **Regio Cup 10/11 ans et 12/13 ans.**

Annulation de la course

En cas de force majeure, événement climatique, catastrophes naturelles, inondations, épidémies, virus, ou toutes autres circonstances, l'organisateur se réserve le droit d'annuler la course, ou de modifier le parcours. Aucun remboursement ou report ne seront possible.

En cas d'annulation de l'évènement dû à l'organisateur les frais d'inscription moins les frais administratifs de CHF 5.- vous seront remboursés.

Aucune réclamation de la part des participants ne sera possible

Conditions d'indemnisation

L'annulation de la participation doit être notifiée à l'organisation par courriel à aquathlon@rfn.ch au plus tard le 5 juin 2019.

L'inscription n'est pas transférable à un autre athlète ou pour la prochaine édition. Toute demande d'indemnisation devra obligatoirement être accompagnée d'un document officiel justifiant l'annulation de la participation (notamment d'un certificat médical en cas d'accident ou de maladie) et devra parvenir à l'organisation au plus tard dans les 15 jours qui suivent la manifestation. Pour toute annulation des frais administratif de CHF 5.- seront déduit. Aucune annulation ne pourra être traitée après le 15 mai 2019 et la finance d'inscription sera perçue.

Appel

Un appel sera effectué avant chaque départ. Les athlètes sont donc priés de se présenter sur la ligne de départ 10 minutes avant l'heure indiquée.

Bassin de récupération

Durant toute la durée de l'Aquathlon, les athlètes pourront utiliser la fosse à plongeon extérieure des piscines du Nid-du-Crô pour les échauffements, ou les récupérations, et **UNIQUEMENT** à ces effets. Il n'est pas possible à l'encadrement d'utiliser ce bassin à des fins de baignade.



Regio Cup 10/11 ans



Réservé aux licenciés
Swiss Triathlon
Athlètes nés en 2008/2009

DESCRIPTIFS de l'épreuve Regio Cup 10-11 ans

L'épreuve « Regio Cup 10–11 ans » consiste à parcourir une boucle constituée d'environ 150 mètres de natation et de 1 000 mètres de course à pied. Des postes d'exercices athlétiques seront disposés sur le parcours. L'athlète qui franchit en premier la ligne d'arrivée est déclaré vainqueur.

Parcours Natation 150 m.

Le départ de la Natation se fait du mur côté Bienne du bassin extérieur. Le départ se fait en mass-start.

Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, les athlètes nagent autour des bouées rouges disposées au centre de la piscine et passent, **à chaque tour**, à l'extérieur du bassin derrière la bouée n°2. Dès que l'athlète a passé la bouée n°2 pour la 2^{ème} fois, il se dirige immédiatement vers la zone de transition.

Le parcours initial sera fait par un ouvrier en canoé.

Zone de Transition

Dans la zone de transition, l'athlète dépose, dans sa caisse respective, son bonnet et ses lunettes, enfle chaussures et dossard, et enchaine avec la course à pied. L'athlète conserve la puce de chronométrage à la cheville.

Parcours Course à pied 1'000 m.

L'athlète sort de la zone de transition en empruntant la sortie « course à pied », qui le dirige vers le parcours de 1'000 m. alternant herbe et goudron. Dans la zone d'exercices athlétiques, l'athlète exécute 3 exercices :

- Appuis dans cerceaux : 1 appui (1 seul pied) dans chaque cerceau (x6) ;
- Passage de haies : passages de 3 haies dessus (x 2), dessous (x 1) ;
- Slalom : entre 4 piquets

La sortie de l'enceinte de la piscine se fait par le garage, l'entrée par la grille d'accès public. Il rallie ensuite l'arrivée à la fin de sa boucle.

Le parcours initial sera fait par un ouvrier en VTT.

Inscriptions

La participation à chaque compétition nécessite une **licence annuelle de Swiss Triathlon**. La licence peut être commandée auprès d'un club basé dans la région Romande.

Les clubs inscrivent leurs athlètes licenciés pour les compétitions dans leur région directement auprès de Swiss Triathlon.

L'inscription pour cette catégorie est gratuite.



La **Regio Cup 2019** s'adresse aux Filles et Garçons, âgés de 10 à 11 ans, nés entre 2008 et 2009 (catégories 10-11 ans) licenciés à Swiss Triathlon.



Relais Regio Cup 10/11 ans

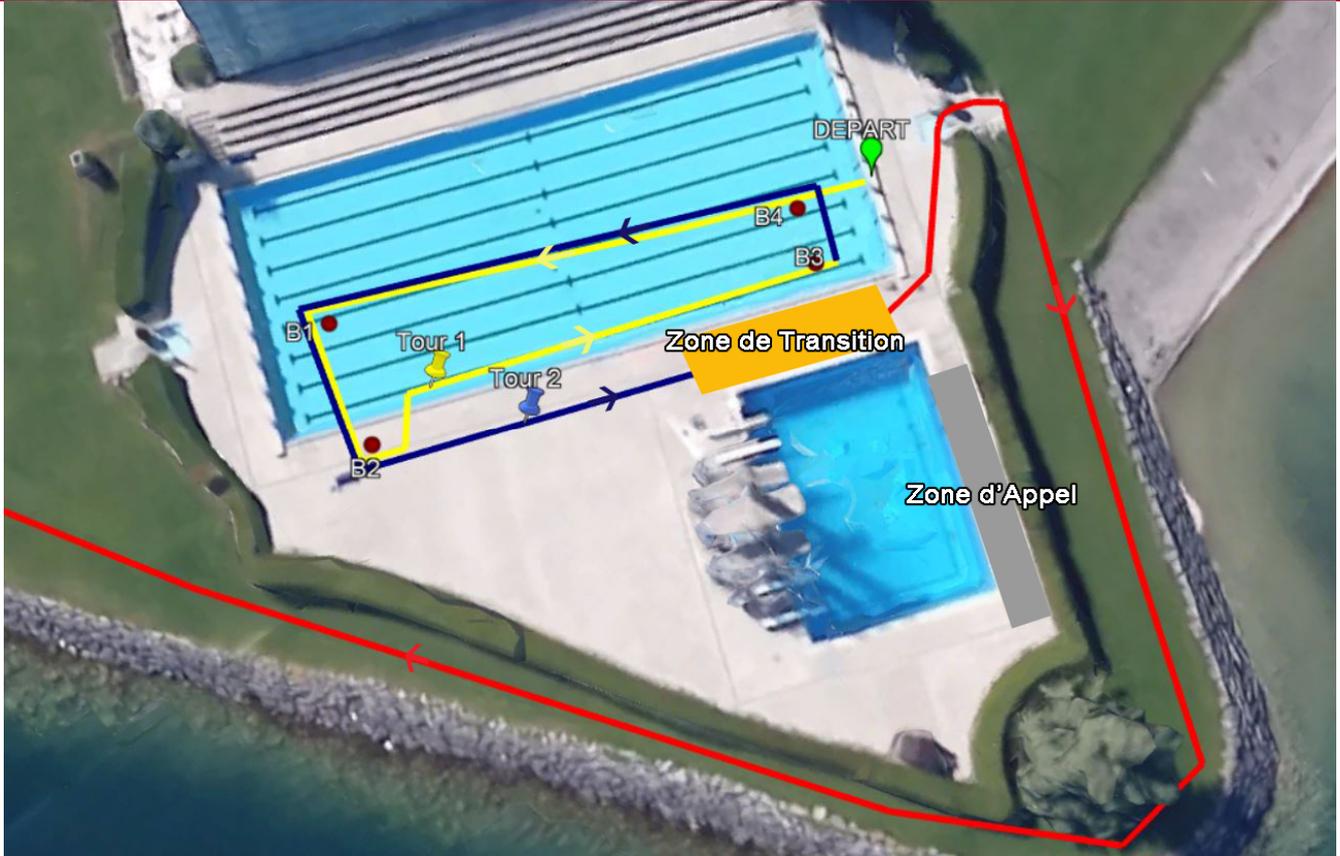
Une épreuve de relais constitué par 3 athlètes mixtes de la catégorie Regio Cup 10-11 ans sera proposée.

Vous trouverez toutes les informations pour les épreuves de relais sur une fiche spéciale « Relais Regio Cup ».

Récompenses

Les 3 premiers athlètes Filles et Garçons se verront récompensés par **une médaille**.

PARCOURS NATATION – 150m.



PARCOURS COURSE A PIED – 1'000m.





Regio Cup 12/13 ans



Réservé aux licenciés
Swiss Triathlon
Athlètes nés en 2006/2007

DESCRIPTIFS de l'épreuve Regio Cup 12-13 ans

L'épreuve « Regio Cup 12-13 ans » consiste à parcourir une boucle constituée d'environ 200 mètres de natation et de 1 500 mètres de course à pied.

Des postes d'exercices aquatiques et athlétiques seront disposés sur le parcours. L'athlète qui franchit en premier la ligne d'arrivée est déclaré vainqueur.

Parcours Natation 230 m.

Le départ de la Natation se fait du mur côté Bienne du bassin extérieur. Le départ se fait en mass-start.

Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, les athlètes nagent autour des bouées rouges disposées au centre de la piscine et passent, **à chaque tour**, à l'extérieur du bassin derrière la bouée n°2. Dès que l'athlète a passé la bouée n°2 pour la 3^{ème} fois, il se dirige immédiatement vers la zone de transition.

Le parcours initial sera fait par un ouvreure en canoé.

Zone de Transition

Dans la zone de transition, l'athlète dépose, dans sa caisse respective, son bonnet et ses lunettes, enfille chaussures et dossard, et enchaîne avec la course à pied. L'athlète conserve la puce de chronométrage à la cheville.

Parcours Course à pied 1'500 m.

L'athlète sort de la zone de transition en empruntant la sortie « course à pied », qui le dirige vers le parcours de 1'500 m. alternant herbe et goudron.

Dans la zone d'exercices athlétiques, l'athlète exécute 3 exercices :

- Appuis dans cerceaux : 1 appui (1 seul pied) dans chaque cerceau (x6) ;
- Passage de haies : passages de 3 haies dessus (x 2), dessous (x 1) ;
- Slalom : entre 4 piquets

La sortie de l'enceinte de la piscine se fait par le garage, l'entrée par la grille d'accès public. Il rallie ensuite l'arrivée à la fin de sa boucle.

Le parcours initial sera fait par un ouvreure en VTT.

Inscriptions

La participation à chaque compétition nécessite une **licence annuelle de Swiss Triathlon**. La licence peut être commandée auprès d'un club basé dans la région Romande.

Les clubs inscrivent leurs athlètes licenciés pour les compétitions dans leur région directement auprès de Swiss Triathlon.

L'inscription pour cette catégorie est gratuite.



La **Regio Cup 2018** s'adresse aux Filles et Garçons, âgés de 12 à 13 ans, nés entre 2006 et 2007 (catégories 12-13 ans) licenciés à Swiss Triathlon.



Relais Regio Cup 12/13 ans

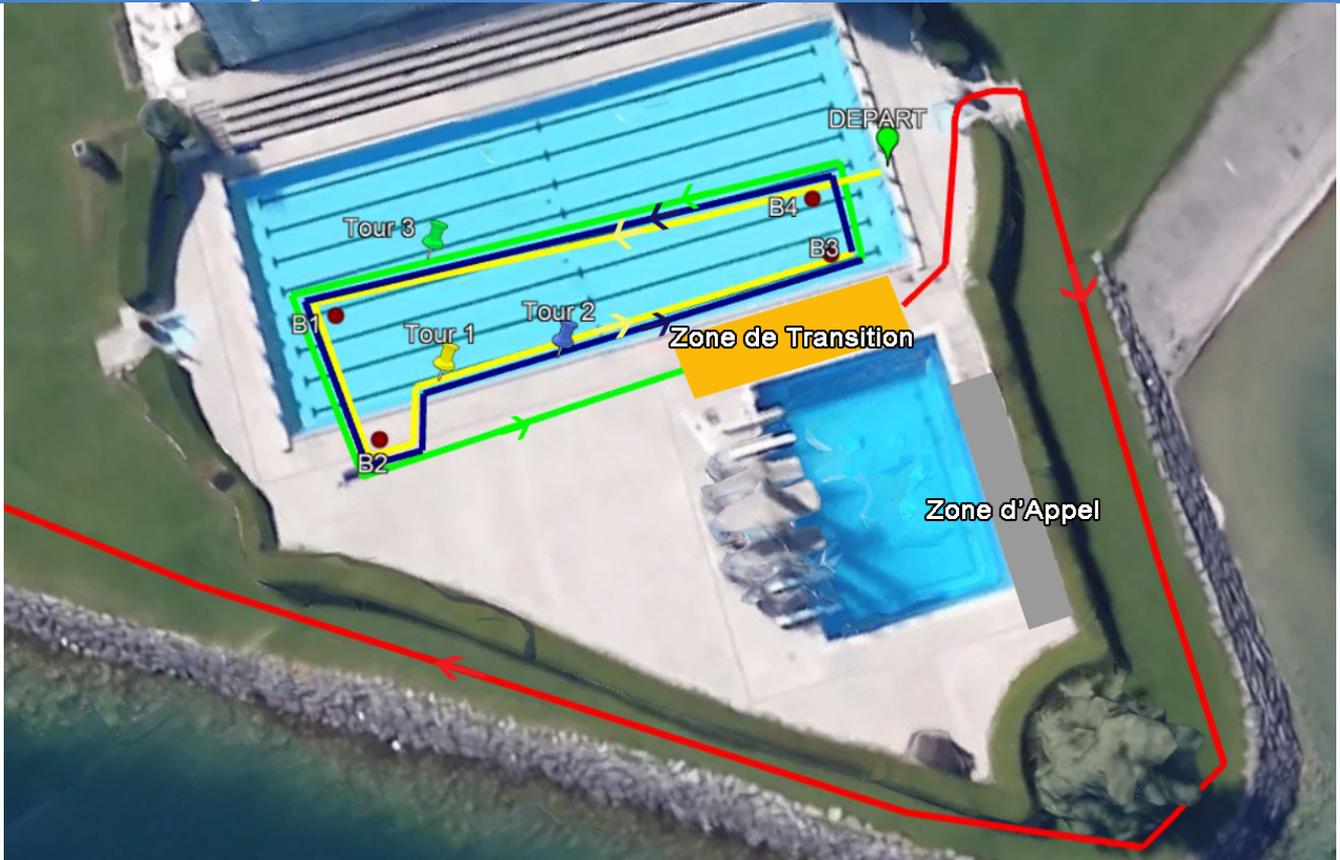
Une épreuve de relais constitué par 3 athlètes mixtes de la catégorie Regio Cup 12-13 ans sera proposée.

Vous trouverez toutes les informations pour les épreuves de relais sur une fiche spéciale « Relais Regio Cup ».

Récompenses

Les 3 premiers athlètes **Filles et Garçons** se verront récompensés par **une médaille**.

PARCOURS NATATION – 230m.



PARCOURS COURSE A PIED – 1'500m.





Relais Regio Cup



Réservé aux licenciés
Swiss Triathlon
Athlètes nés entre 2006 et 2009

DESCRIPTIFS des épreuves de Relais Regio Cup

Les épreuves de relais « Regio Cup » consiste à un relais de 3 athlètes mixtes. Chaque athlète parcourt l'intégralité du parcours Natation + Course à pied. Il n'y a plus de postes d'exercices sur les parcours.

L'équipe dont l'athlète franchit en premier la ligne d'arrivée est déclarée vainqueur. Les parcours des Relais 10-11 ans et 12-13 ans pour la Regio Cup est le même.

Parcours Natation 150 m.

Le départ de la Natation se fait du mur côté Biemme du bassin extérieur. Le départ se fait en mass-start.

Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, les athlètes nagent autour des bouées rouges disposées au centre de la piscine et passent, **à chaque tour**, à l'extérieur du bassin derrière la bouée n°2. Dès que l'athlète a passé la bouée n°2 pour la 2^{ème} fois, il se dirige immédiatement vers la zone de transition.

Le parcours initial sera fait par un ouvreureur en canoé.

Zone de Transition

Dans la zone de transition, l'athlète dépose, dans sa caisse respective, son bonnet et ses lunettes, enfile chaussures et enchaine avec la course à pied. Il n'y a pas de dossard dans cette course. La puce de chronométrage sert de témoin de relais.

Parcours Course à pied 1'000 m.

L'athlète sort de la zone de transition en empruntant la sortie « course à pied », qui le dirige vers le parcours de 1'000 m. alternant herbe et goudron. Il n'y a pas d'exercices athlétiques sur les Relais.

La sortie de l'enceinte de la piscine se fait par le garage, l'entrée par la grille d'accès public.

Le parcours initial sera fait par un ouvreureur en VTT.

Passages des Relais

- Le départ de la Natation se fait du mur côté EST du bassin extérieur.
- L'athlète #1 de l'équipe réalise le parcours Natation. Il passe par la zone de transition et effectue son changement. Il part ensuite sur la boucle de course à pied, modifiée selon le plan du verso. Il ne se rend pas sur l'arrivée mais prend la direction du départ (parcours jaune), et donne le relais à l'athlète #2 dans la zone de relais qui se trouve près du départ en lui installant la puce de chronométrage à la cheville.
- L'athlète #2 effectue le même parcours que le #1.
- L'athlète #3 effectue le même parcours, sauf sur la fin où il prend la direction de la ligne d'arrivée.

Un ouvreureur en canoé (pour la Natation) et en VTT (pour la course à pied) précèdera l'équipe leader de l'épreuve.



La **Regio Cup 2018** s'adresse aux Filles et Garçons, âgés de 10 à 13 ans, nés entre 2006 et 2009 licenciés à Swiss Triathlon.

Inscriptions

La participation à chaque compétition nécessite une **licence annuelle de Swiss Triathlon**. La licence peut être commandée auprès d'un club basé dans la région Romande.

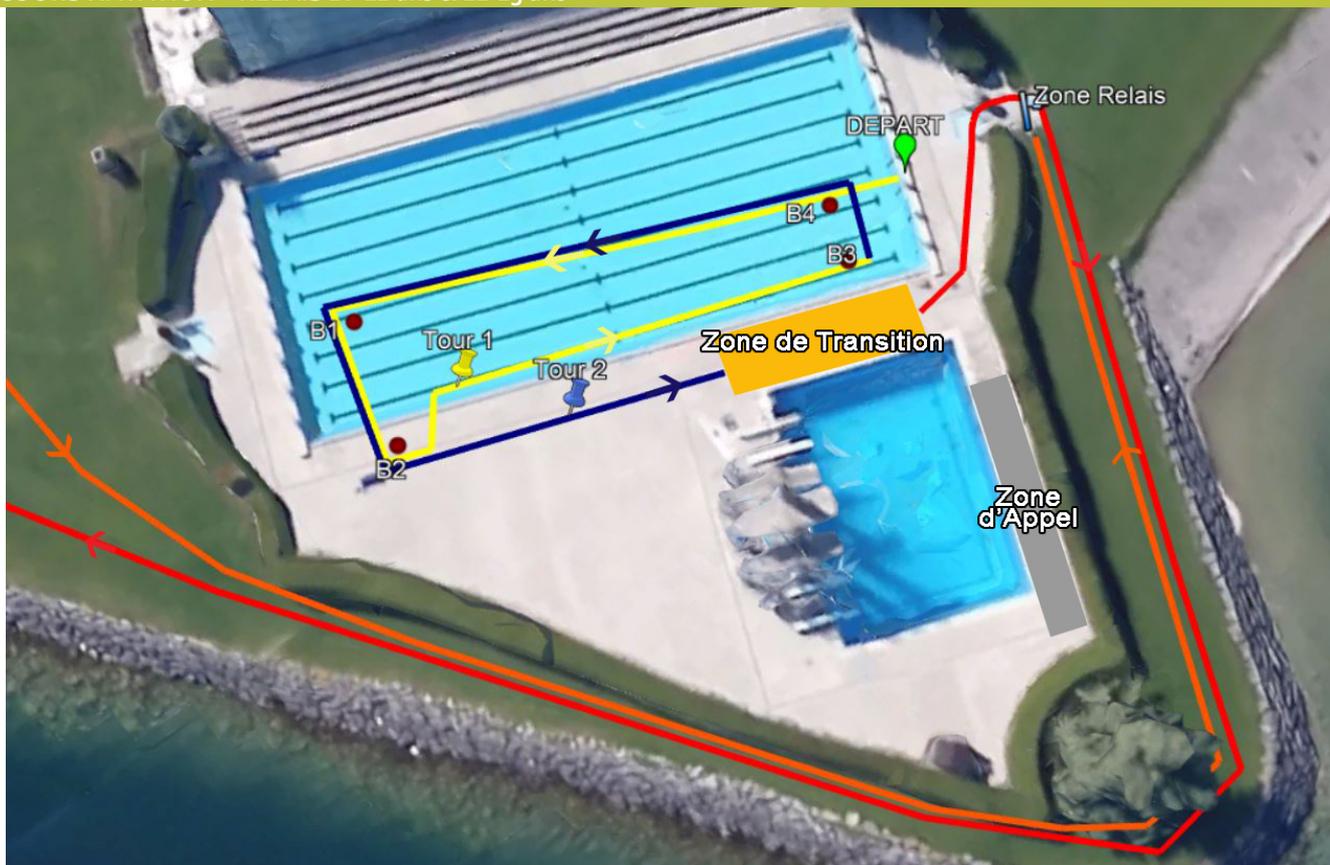
Les clubs inscrivent leurs athlètes licenciés pour les compétitions dans leur région directement auprès de Swiss Triathlon.

L'inscription pour cette catégorie est gratuite.

Récompenses

Les 3 premières équipes **Mixtes** se verront récompensés par **une coupe**.

PARCOURS NATATION – RELAIS 10-11 ans & 12-13 ans



PARCOURS COURSE A PIED – RELAIS 10-11 ans & 12-13 ans





Ecoliers U13



Ouvert à tous
Non-licencié à Swiss Triathlon
Athlètes nés en 2006 et après

DESCRIPTIFS de l'épreuve Ecoliers U13

L'épreuve « Ecoliers U13 » consiste à parcourir une boucle constituée d'environ 50 mètres de natation et de 1'000 mètres de course à pied.

L'athlète qui franchit en premier la ligne d'arrivée est déclaré vainqueur.

Parcours Natation 50 m.

Le départ de la Natation se fait du mur côté Bienne du bassin extérieur. Le départ se fait en mass-start.

Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, les athlètes nagent en direction de la bouée n°1, la contournent et prennent la direction de la bouée n°2, située à l'extérieur de la piscine. Dès que l'athlète a passé la bouée n°2, il se dirige vers la zone de transition.

L'utilisation de matériel (frite / planche / bouée ...) est autorisé pour cette catégorie.

Le parcours initial sera fait par un ouvrier en canoé.

Zone de Transition

Dans la zone de transition, l'athlète dépose, dans sa caisse respective, son bonnet et ses lunettes, enfle chaussures et dossard, et enchaîne avec la course à pied.

Parcours Course à pied 1000 m.

L'athlète sort de la zone de transition en empruntant la sortie « course à pied », qui le dirige vers le parcours de 1'000 m. alternant herbe et goudron.

La sortie de l'enceinte de la piscine se fait par le garage, l'entrée par la grille d'accès public. Il rallie alors l'arrivée à la fin de sa boucle.

Le parcours initial sera fait par un ouvrier en VTT.

Inscriptions

La participation à cette compétition ne nécessite pas une licence annuelle de Swiss Triathlon.

L'engagement à cette épreuve par enfant de 13 ans et moins est d'un montant de CHF 15.-

Les inscriptions pour cette épreuve sont à faire via le site internet du Red-Fish Neuchâtel www.rfn.ch

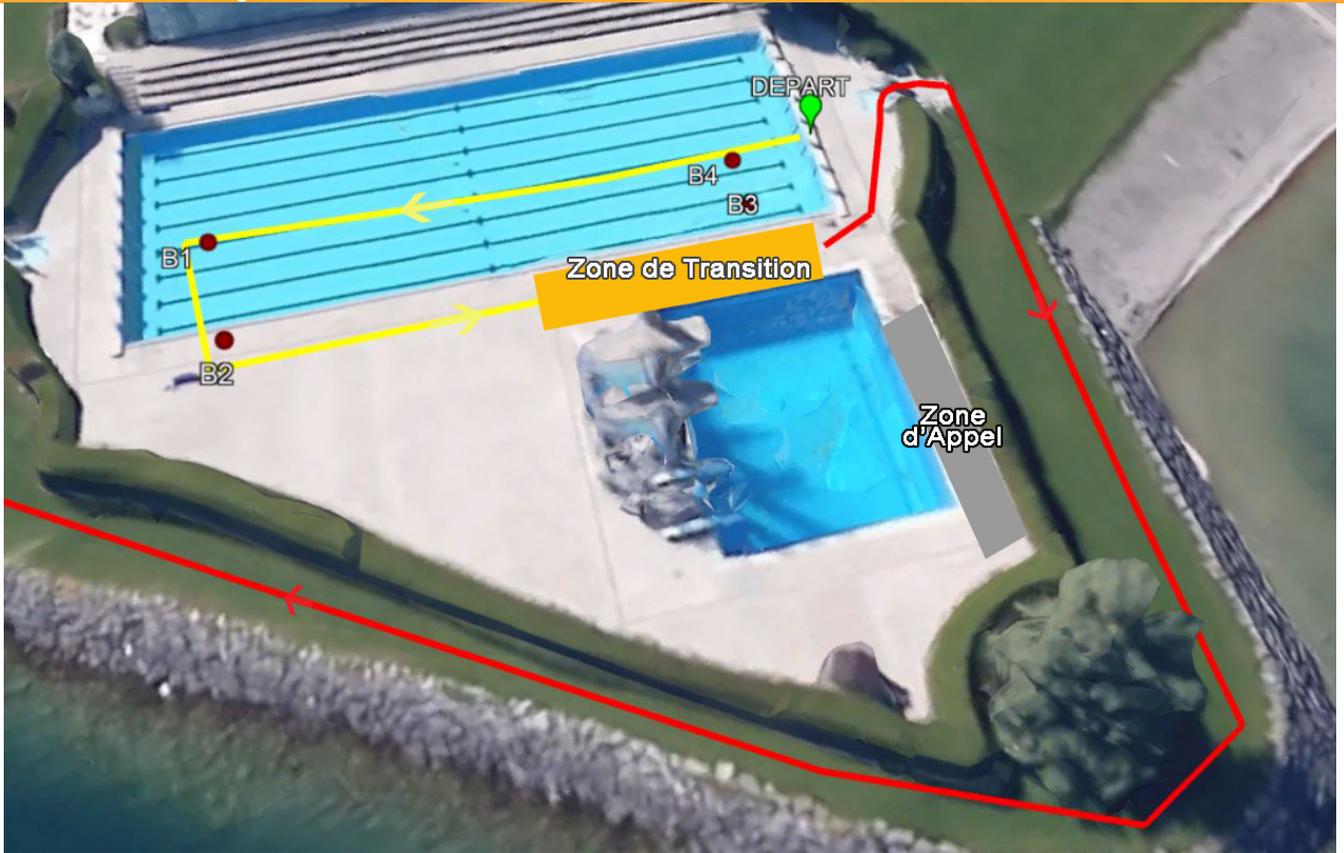


Récompenses

Les 3 premiers athlètes Filles et Garçons se verront récompensés par **une médaille**, selon les catégories suivantes :

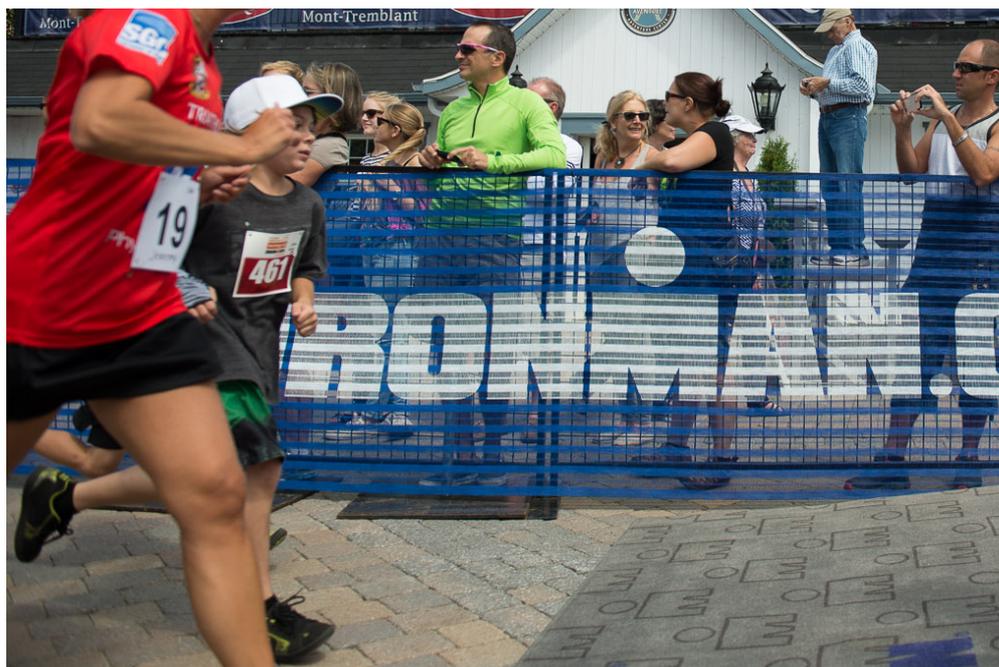
12/13 ans > Filles et Garçons
10/11 ans > Filles et Garçons
9 ans et - > Filles et Garçons

PARCOURS NATATION – 50m.



PARCOURS COURSE A PIED – 1'000m.





EQUIPE FAMILLE DUO



Ouvert à tous
2 Athlètes par équipe qui font
CHACUN les 2 épreuves ENSEMBLE

DESCRIPTIFS de l'épreuve EQUIPE FAMILLE DUO

L'épreuve « EQUIPE FAMILLE DUO » consiste à parcourir, à 2 équipiers, une boucle constituée d'environ 50 mètres de natation et de 1'000 mètres de course à pied.

Chaque équipe est constitué d'un enfant (- de 13 ans) et d'un adulte (+ de 18 ans), ayant ou non un lien de filiation.

Chaque athlète fait la totalité du parcours (50 m. Natation **ET** 1'000 m. Course à pied).

Parcours Natation 50 m.

Le départ de la Natation se fait du mur côté Bienne du bassin extérieur. Le départ se fait en mass-start.

Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, les athlètes nagent en direction de la bouée n°1, la contournent et prennent la direction de la bouée n°2, située à l'extérieur de la piscine. Dès que le DUO a passé la bouée n°2, il se dirige immédiatement vers la zone de transition.

L'utilisation de matériel (frite / planche / bouée ...) est autorisé pour cette catégorie.

Le parcours initial sera fait par un ouvrier en canoë.

Zone de Transition

Dans la zone de transition, les athlètes y déposent, dans leur caisse respective, leur bonnet et leurs lunettes, enfilent chaussures et dossard (1 dossard par équipe), et enchainent avec la course à pied.

Parcours Course à pied 1'000 m.

Les Duos d'athlètes sortent de la zone de transition en empruntant la sortie « course à pied », qui les dirige vers le parcours de 1'000 m. alternant herbe et goudron.

La sortie de l'enceinte de la piscine se fait par le garage, l'entrée par la grille d'accès public. Ils rallient ensuite en DUO, l'arrivée à la fin de la boucle.

Le parcours initial sera fait par un ouvrier en VTT.

Inscriptions

La participation à cette compétition ne nécessite pas une licence annuelle de Swiss Triathlon.

L'engagement à cette épreuve par Equipe DUO est d'un montant de CHF 20.-

Les inscriptions pour cette épreuve sont à faire via le site internet du Red-Fish Neuchâtel

www.rfn.ch

Constitution des DUOS

Pour pouvoir participer à l'épreuve, chaque Equipe DUO doit être composée de 2 athlètes, capable de réaliser plus de 50m. en Natation.

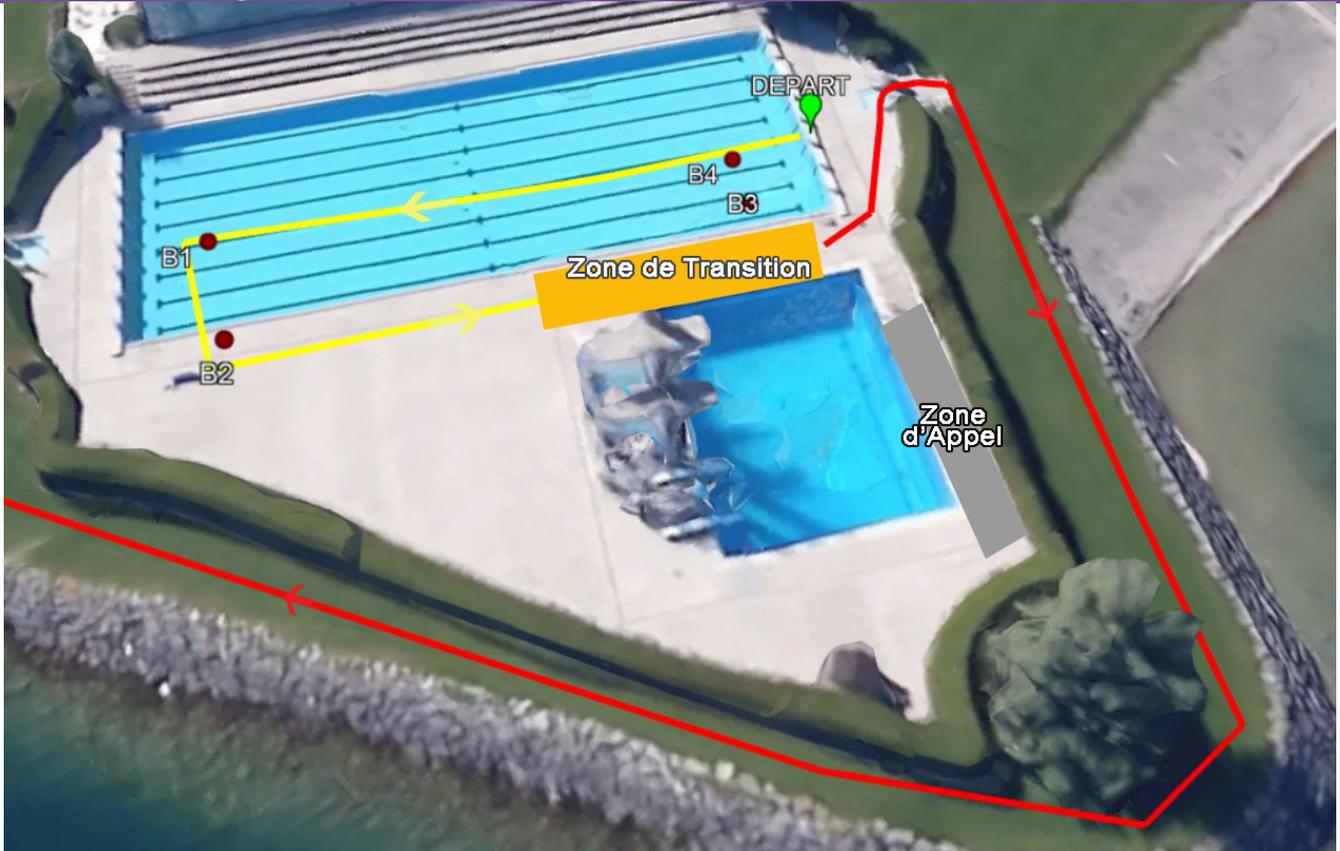
Chaque équipe est constitué d'un enfant (- de 13 ans) et d'un adulte (+ de 18 ans), ayant ou non un lien de filiation ou de famille.

Départs

Pour respecter l'intégrité physique de tous les athlètes, 2 départs seront donnés à 10 minutes d'intervalles.

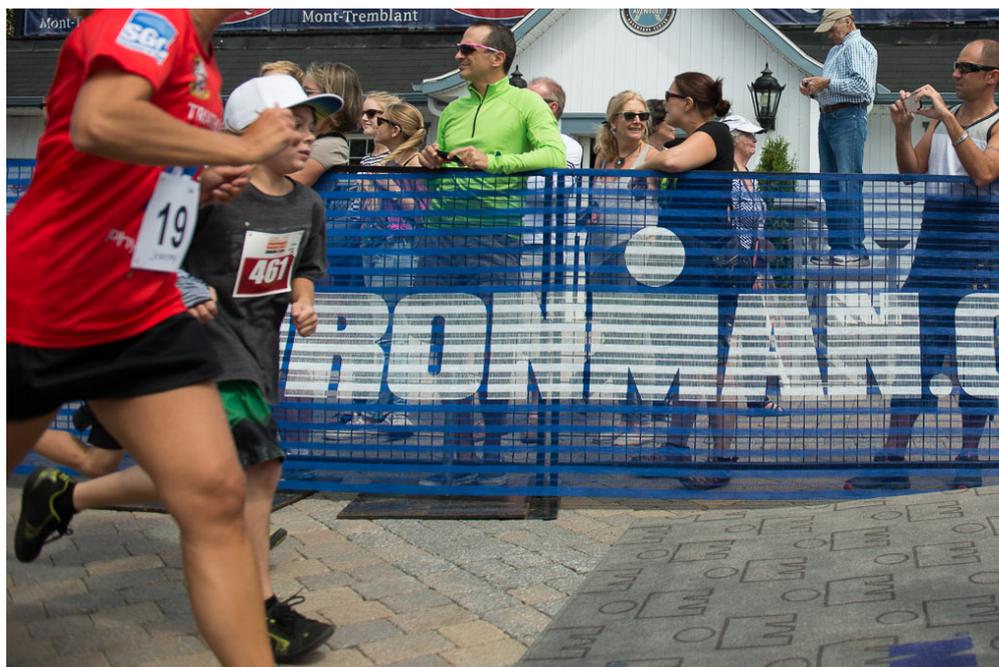
Les équipes constituées avec au moins un enfant de 11 à 13 ans partiront en premier. Les équipes avec au moins un enfant de 10 ans et moins partiront 5 minutes après

PARCOURS NATATION – 50m.



PARCOURS COURSE A PIED – 1'000m.





EQUIPE RELAIS



Ouvert à tous
2 Athlètes par équipe qui font
CHACUN les 2 épreuves À LA SUITE

DESCRIPTIFS de l'épreuve EQUIPE RELAIS

L'épreuve « EQUIPE RELAIS » consiste à parcourir, à 2 équipiers – chacun à son tour, une boucle constituée d'environ 230 mètres de natation et de 1'500 mètres de course à pied.

Chaque athlète fait la totalité du parcours (150 m. Natation **ET** 1'000 m. Course à pied), à la suite l'un de l'autre.

Parcours Natation 150 m.

Le départ de la Natation se fait du mur côté Biemme du bassin extérieur. Le départ se fait en mass-start.

Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, les athlètes nagent autour des bouées rouges disposées au centre de la piscine et passent, **à chaque tour**, à l'extérieur du bassin derrière la bouée n°2. Dès que l'athlète a passé la bouée n°2 pour la 2^{ème} fois, il se dirige immédiatement vers la zone de transition.

Le parcours initial sera fait par un ouvrier en canoé.

Zone de Transition

Dans la zone de transition, les athlètes y déposent, dans leur caisse respective, leur bonnet et leurs lunettes, enfilent chaussures et enchainent avec la course à pied.

Parcours Course à pied 1'000 m.

Les athlètes sortent de la zone de transition en empruntant la sortie « course à pied », qui le dirige vers le parcours de 1'000 m. alternant herbe et goudron.

La sortie de l'enceinte de la piscine se fait par le garage, l'entrée par la grille d'accès public. Il rallie ensuite l'arrivée à la fin de sa boucle.

Le parcours initial sera fait par un ouvrier en VTT.

Passages des Relais

- Le départ de la Natation se fait du mur côté OUEST du bassin extérieur.
- L'athlète #1 de l'équipe réalise le parcours Natation. Il passe par la zone de transition et effectue son changement. Il part ensuite sur la boucle de course à pied, modifiée selon le plan du verso. Il ne se rend pas sur l'arrivée mais prend la direction du départ (parcours jaune), et donne le relais à l'athlète #2 dans la zone de relais qui se trouve près du départ en lui installant la puce de chronométrage à la cheville.
- L'athlète #2 effectue le même parcours, sauf sur la fin où il prend la direction de la ligne d'arrivée.

Un ouvrier en canoé (pour la Natation) et en VTT (pour la course à pied) précèdera l'équipe leader de l'épreuve.

Inscriptions

La participation à cette compétition ne nécessite pas une licence annuelle de Swiss Triathlon.

L'engagement à cette épreuve par Equipe RELAIS DUO est d'un montant de CHF 20.-

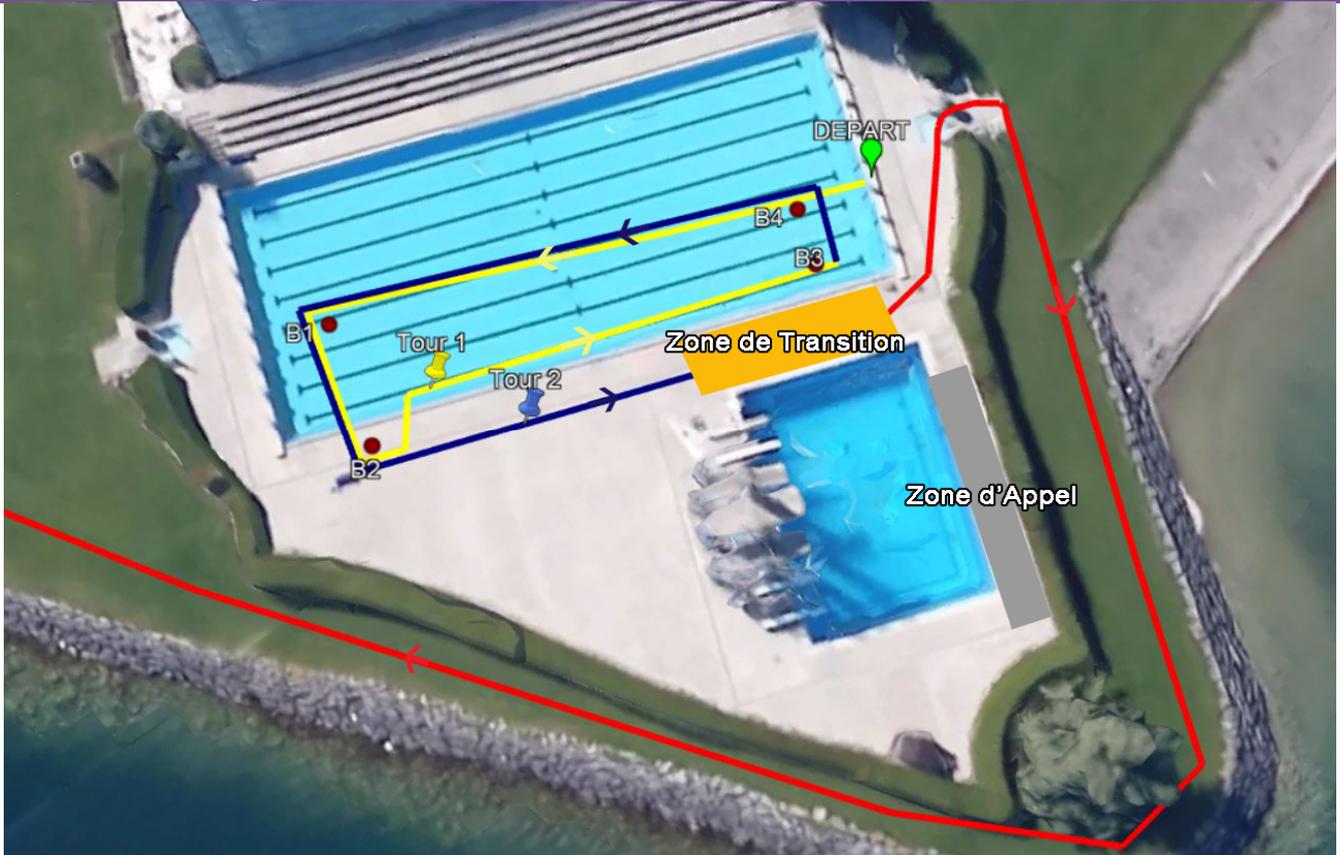
Les inscriptions pour cette épreuve sont à faire via le site internet du Red-Fish Neuchâtel

www.rfn.ch

Constitution des DUOS

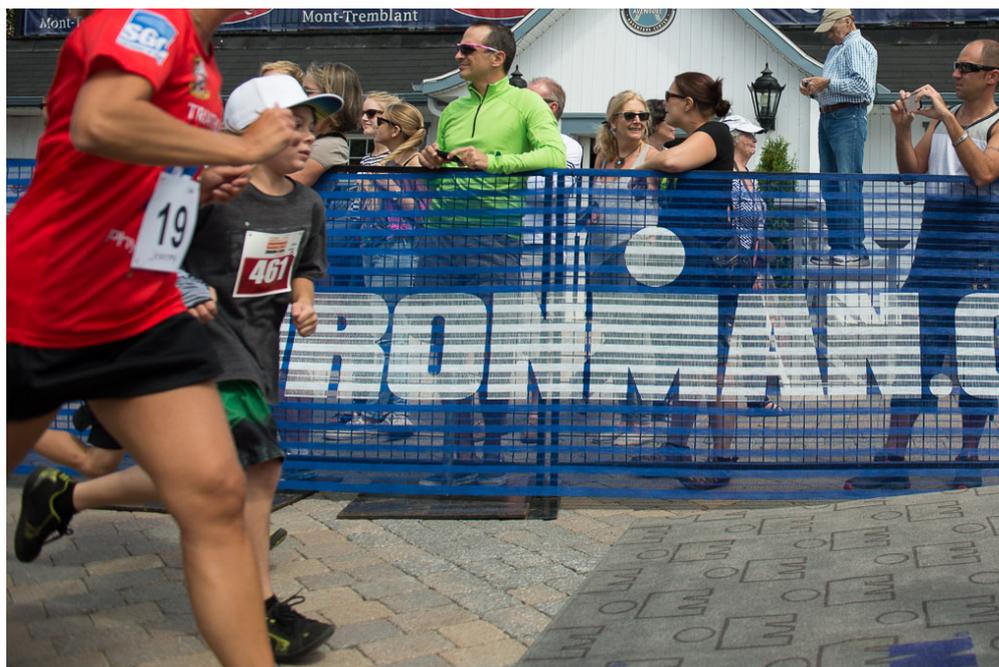
Pour pouvoir participer à l'épreuve, chaque Equipe DUO doit être composée de 2 athlètes, capable de réaliser plus de 150m. en Natation.

PARCOURS NATATION – 150m.



PARCOURS COURSE A PIED – 1'500m.





EQUIPE SPECIALITE



Ouvert à tous
2 Athlètes par équipe
qui font CHACUN 1 épreuve

DESCRIPTIFS de l'épreuve EQUIPE SPECIALITE

L'épreuve « EQUIPE SPECIALITE » consiste à parcourir, à 2 équipiers, une boucle constituée d'environ 150 mètres de natation et de 1'000 mètres de course à pied, **chacun réalisant une des deux distances.**

Parcours Natation 150 m.

Le départ de la Natation se fait du mur côté Bienne du bassin extérieur. Le départ se fait en mass-start.

Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, les nageurs nagent autour des bouées rouges disposées au centre de la piscine et passent, **à chaque tour**, à l'extérieur du bassin derrière la bouée n°2. Dès que l'athlète a passé la bouée n°2 pour la 2^{ème} fois, il se dirige immédiatement vers la zone de transition.

Le parcours initial sera fait par un ouvreureur en canoé.

Zone de Transition

Dans la zone de transition, le nageur donne le relais à son coéquipier pour l'épreuve de course à pied en lui installant la puce à la cheville. Le coureur doit rester à son emplacement désigné par son numéro de

dossard, il porte son dossard, et la puce de chronométrage à la cheville.

Parcours Course à pied 1'000 m.

Les athlètes sortent de la zone de transition en empruntant la sortie « course à pied », qui le dirige vers le parcours de 1'000 m. alternant herbe et goudron.

La sortie de l'enceinte de la piscine se fait par le garage, l'entrée par la grille d'accès public. Il rallie ensuite l'arrivée à la fin de sa boucle.

Le parcours initial sera fait par un ouvreureur en VTT.

Un ouvreureur en canoé (pour la Natation) et en VTT (pour la course à pied) précèdera l'équipe leader de l'épreuve.

Inscriptions

La participation à cette compétition ne nécessite pas une licence annuelle de Swiss Triathlon.

L'engagement à cette épreuve par Equipe RELAIS DUO est d'un montant de CHF 20.-

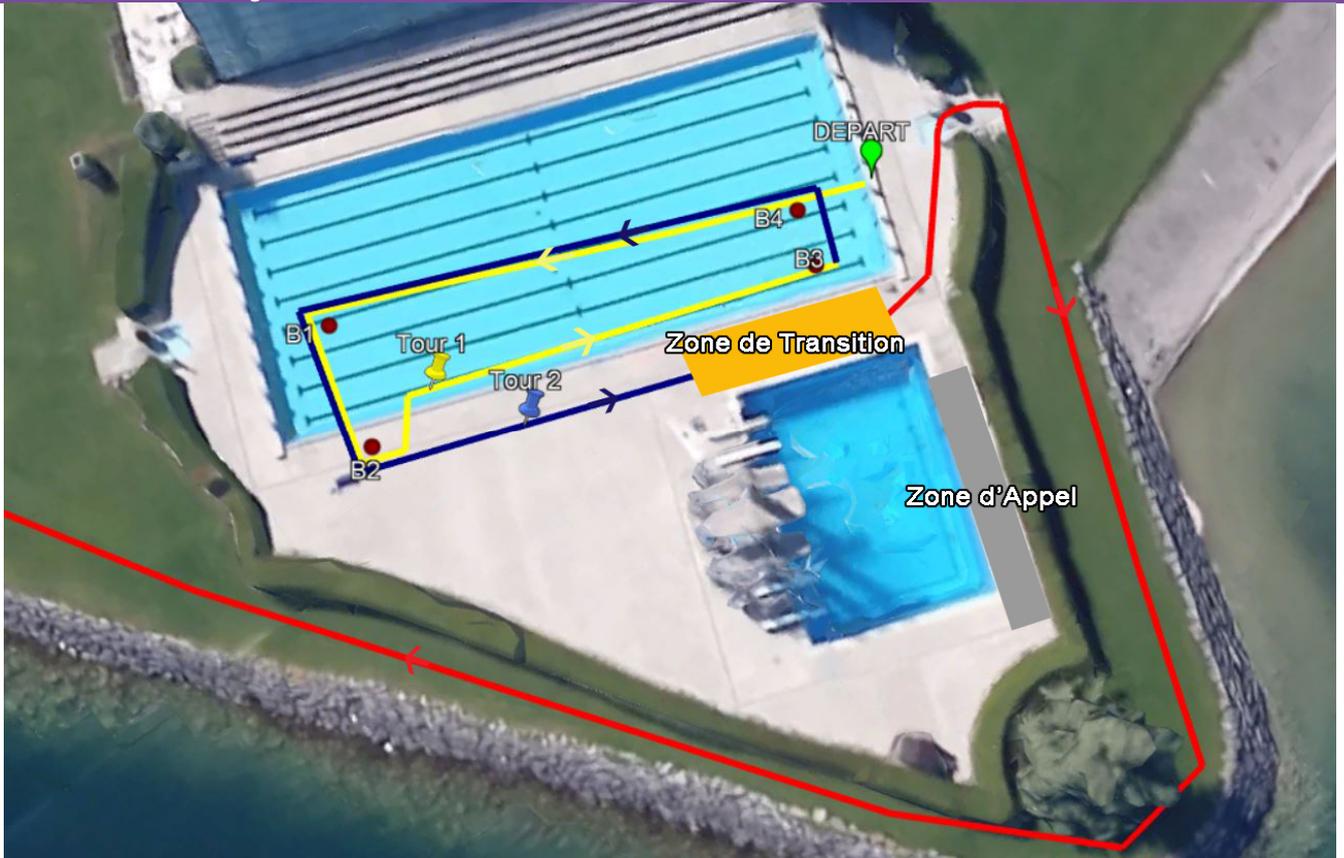
Les inscriptions pour cette épreuve sont à faire via le site internet du Red-Fish Neuchâtel

www.rfn.ch

Constitution des DUOS

Pour pouvoir participer à l'épreuve, chaque EQUIPE SPECIALITE doit être composée de 2 athlètes, capable de réaliser chacun la distance de leur épreuve respective.

PARCOURS NATATION – 150m.



PARCOURS COURSE A PIED – 1'000m.

