



Règlement

TRIATHLON CROSS DES WEPPE

Dimanche 14 SEPTEMBRE 2025

Épreuves	Distances natation	Distances VTT	Distances course à pied
Triathlon CROSS XS RELAIS équipe de 3 à partir de 12 ans (2013)	250m	6,1km	2500m
Triathlon CROSS SOLO : 3 fois un tri Cross XS à partir de 18 ans (2007)	250m x 3 = 750m	6100m x 3 = 18,3km	2500m x 3 = 7500m

PROGRAMME POUR LES DEUX COURSES :

Ouverture retrait dossards	7H30
Ouverture aire de transition	8H00
Briefing	8H45
Départ	9H
Réouverture aire transition	11H
Résultats et podiums	11H

INSCRIPTIONS et TARIFS :

<https://ultratiming.ledossard.com/inscription/index.php?id=3086>

- 20 euros pour le format RELAIS en équipe de 3
- 20 euros pour le format SOLO façon « superleague » (max 80 inscrits)

ATTENTION : À PARTIR DU 30/08 AUCUN DOSSARD NE SERA REMBOURSÉ

ACCUEIL et RETRAIT des dossards :

MAISON FORESTIÈRE, 3 rue de la Canarderie 62410 WINGLES.

ATTENTION, le retrait des dossards ne se fait pas à la base nautique !

Vous recevrez :

- 2 dossards : celui-ci devra être porté derrière pour le VTT et devant pour la course à pied.
- 1 plaque VTT : celle-ci sera à fixer sur le guidon de votre vélo.
- 1 puce : celle-ci servira au chronométrage et sera à restituer à l'arrivée.

NB : Notre événement est labélisé développement durable de ce fait **le bonnet de bain n'est PAS FOURNI**. Merci de venir avec votre propre bonnet.

DÉTAILS DES COURSES :

• TRIATHLON CROSS RELAIS PAR ÉQUIPE DE 3 :

RELAIS EN EQUIPE DE 3 (à partir de 12ans) : Chaque membre de l'équipe effectue un triathlon XS (250m de natation en eau libre, 6km de VTT et 2,9km de course à pied) avant de taper dans la main du suivant, qui effectue le même parcours... jusqu'au troisième membre de l'équipe pour une arrivée à 3, main dans la main.

• TRIATHLON CROSS SOLO FAÇON SUPERLEAGUE (3 FOIS UN TRIATHLON XS NON STOP) :

Le concept : Trois triathlons XS (250m/6km/2,9km) enchainés. C'est à dire qu'après le premier triathlon et donc à la fin de la course à pied, le triathlète repart dans l'eau pour le deuxième triathlon. Puis à la fin du deuxième triathlon XS le triathlète repart à l'eau pour effectuer une dernière fois un triathlon.

Le tout **NON STOP** : le chronomètre ne s'arrête jamais. Le triathlète enchaîne les transitions : natation – vélo – cap – natation – vélo – cap – natation – vélo – cap sans interruption du temps.

Au cumulé, cela fera donc 3 triathlons XS pour un total de 750m de natation, 18km de VTT et 8,4km de course à pied), **ce qui équivaut à un triathlon cross distance M.**

PARCOURS :

Les parcours exacts seront dévoilés que le jour J.

La natation se fera en eau libre dans le plan d'eau du parc Marcel Cabiddu (Wingles)

Le VTT s'effectuera sur les terrils qui bordent le parc et autour. Le parcours fera 6 kilomètres et comportera quelques difficultés mais reste accessible à tous.

Le course à pied sera très roulante et se déroulera autour du plan d'eau et dans la forêt. Elle fera 2,8km.

RÈGLES DE BASE :

- Les dossards devront obligatoirement être portés avec 3 points d'attache minimum. L'attache du dossard est de la responsabilité du participant, l'organisateur ne fournira pas d'épingles à nourrice le jour J. Le dossard doit être porté dans le DOS à VTT et DEVANT en course à pied (c'est pourquoi 2 dossards sont fournis. Si vous disposez d'un porte dossards, vous pouvez utiliser qu'un dossard).

- NATATION :

- La natation se déroulera en eau libre au parc marcel Cabiddu de Wingles. Le port de la combinaison en natation est règlementé (voir le règlement de la FFTRI).

- Si l'eau est supérieure à 16 degrés, la combinaison n'est pas obligatoire.

- Tous les autres accessoires aidant à la flottaison, à la respiration et à la propulsion sont interdits

- Le port du bonnet de bain est obligatoire. C'est à vous, participants, d'apporter votre propre bonnet.

- VTT :

- Seuls les VTT et les VTC sont autorisés. Il n'est **pas** possible d'utiliser un vélo route, un gravel ou un cyclo-cross.

- Le port du casque avec jugulaire fermée est obligatoire dès la sortie du parc vélo et sur l'ensemble du parcours. Les épreuves se déroulent sur chemins et sentiers dans les bois.

- Pour le XS en relais, les participants peuvent prendre 1, 2 ou 3 VTT pour leur équipe. À eux de bien organiser leur espace dans la zone de transition.

- Sécurité sur les parcours

Afin d'assurer au mieux la sécurité des participants, de nombreuses mesures ont été prises par l'organisateur :

- Les participants seront encadrés sur la natation par un bénévole en canoé-kayak. Les athlètes en difficultés pourront ainsi être ramenés sur le rivage. Si tel est le cas, ils seront éliminés de l'épreuve.
- Des bénévoles signaleurs seront présents sur les parcours vélo et course à pied, aux points stratégiques des parcours.
- Les parcours vélo et course à pied sont fléchés.
- Un médecin et une équipe de secouristes sont présents sur place le jour de la manifestation.
 - Tout aide extérieure pour un concurrent et strictement interdite.
 - Chaque coureur autorise l'organisation à utiliser toutes les images sur lesquelles il pourrait être identifié.
 - L'organisation décline toute responsabilité en cas de vol ou de perte de matériel ou accidents dûs à un mauvais état de santé.

CLASSEMENTS ET RECOMPENSES :

FORMAT XS relais par équipe de 3 :

- Classement jeunes (minimes, l'ensemble des jeunes de l'équipe ont moins de 15 ans) : la première équipe femmes, la première équipe mixte et la première équipe hommes seront récompensées.
- Classement adultes : Les 3 premières équipes de chaque catégorie seront récompensées (H, F, Mix)

FORMAT Solo 3x triathlon XS, championnat régional de triathlon CROSS :

- Classement 3 premières Femmes
- Classement 3 premiers Hommes

Le format « superleague » 3x triathlon XS est support du championnat régional de la Ligue Des Hauts de France de Triathlon. Ne peuvent prétendre au titre que les licenciés FFTRI de la région.



Bonne course à toutes et tous !