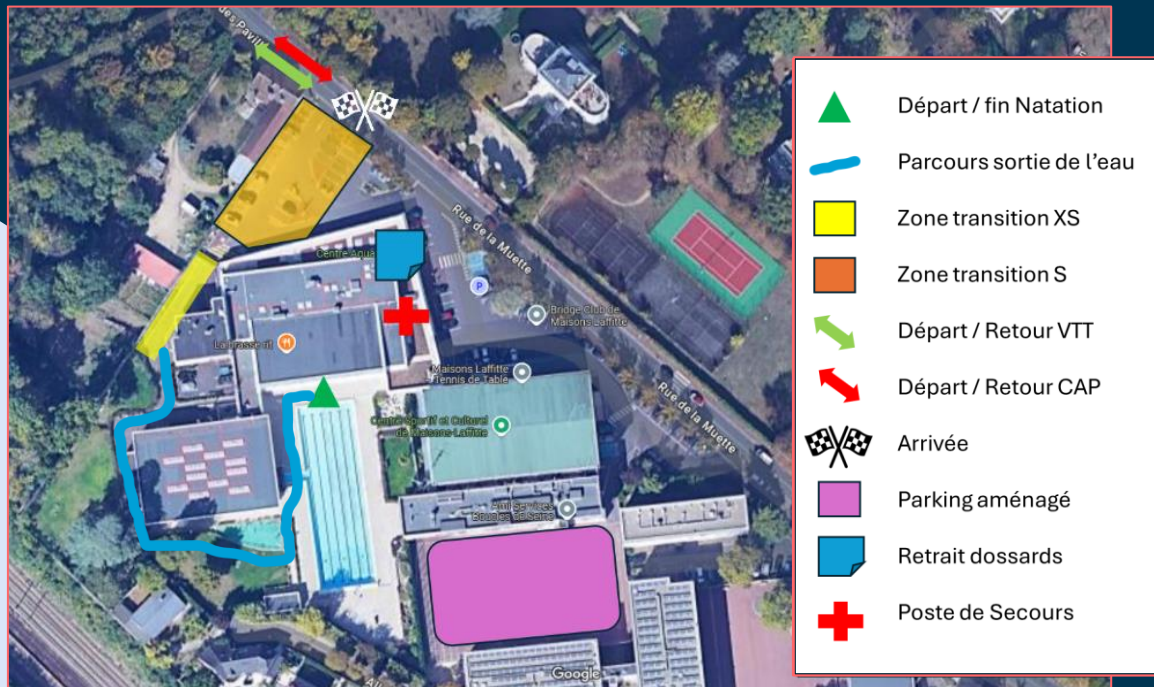


Cross triathlon de Maisons Laffitte **BRIEFING**

Dimanche 25 MAI 2025

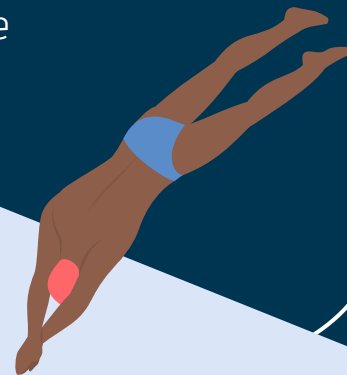


Accès



— La route des pavillons sera fermée à la circulation

✓ L'accès se fera exclusivement par la rue de la Mairie



Horaires

Retrait des dossards

A la piscine : 107 rue de la Muette, 78600 Maisons-Laffitte

- Samedi 24/05 de 16h00 à 19h00
- Dimanche 25/05 de 8h00 à 8h50

8h00

Ouverture aire de transition

Dépôt du vélo

8H55

Fermeture aire de transition



Départs des vagues

9H00

Format XS

9H45

Format S Vague 1

10h15

Format S Vague 2

10h45

Format S Vague 3

11h15

Format S Vague 4

Briefing avant course

15min avant le départ de chaque vague



Récupération du matériel

dans le parc à vélo : 12h30 à 13h30





Remise des prix

à 12h30



Informations pratiques

- Chaque concurrent recevra pour sa course 1 dossard, 1 autocollant pour le casque, 1 autocollant pour le cadre vélo et 1 puce pour le chronométrage.
- La puce se porte à la cheville gauche durant toute la course.
- La puce devra être restituée à la fin de la course.
- Un ravitaillement est à la disposition des concurrents après l'arrivée
- Les accompagnateurs pourront se restaurer à « La Brasse Rit » de la piscine  



Il est strictement interdit de jeter ses déchets par terre
sous peine de disqualification immédiate

Liste de matériel



Matériel Obligatoire

- **Trifonction ou maillot de bain**
- ✗ Short et bermuda ne sont pas autorisés
 - **VTT : un VTT musculaire**
- ✗ pas de vélo à assistance électrique, pas de gravel, pas de vélo de route
 - **Casque homologué**



Matériel Conseillé

- porte-dossard
- lunettes de natation
- bidon d'hydratation et barre énergétique ou équivalent
- ✗ pas de stand de ravitaillement en course
 - Lunettes de cyclisme
 - Chaussures de cyclisme
 - Chaussures de course à pied
 - Lunettes de soleil

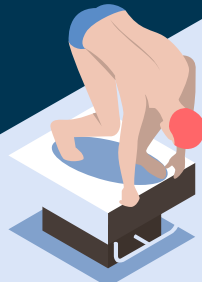
Natation

- Bassin extérieur de **50 mètres** de la piscine de Maisons-Laffitte
- Les départs se feront par vagues, garantissant une progression fluide pour tous les participants
- **Format XS** (nés entre 2008 et 2011): 300 m → 6 longueurs de bassin
- **Format S** (nés en 2007 et avant): 500 m → 10 longueurs de bassin
- Combinaison autorisée si température de l'eau < **24°C**



Natation

- Un bonnet de couleur sera fourni par l'organisation, il sera récupéré par un bénévole dès la fin de la natation
- Chaque concurrent doit compter ses longueurs
- Un bénévole vous notifiera lorsqu'il vous restera un dernier aller-retour en vous touchant avec une frite ou une planche

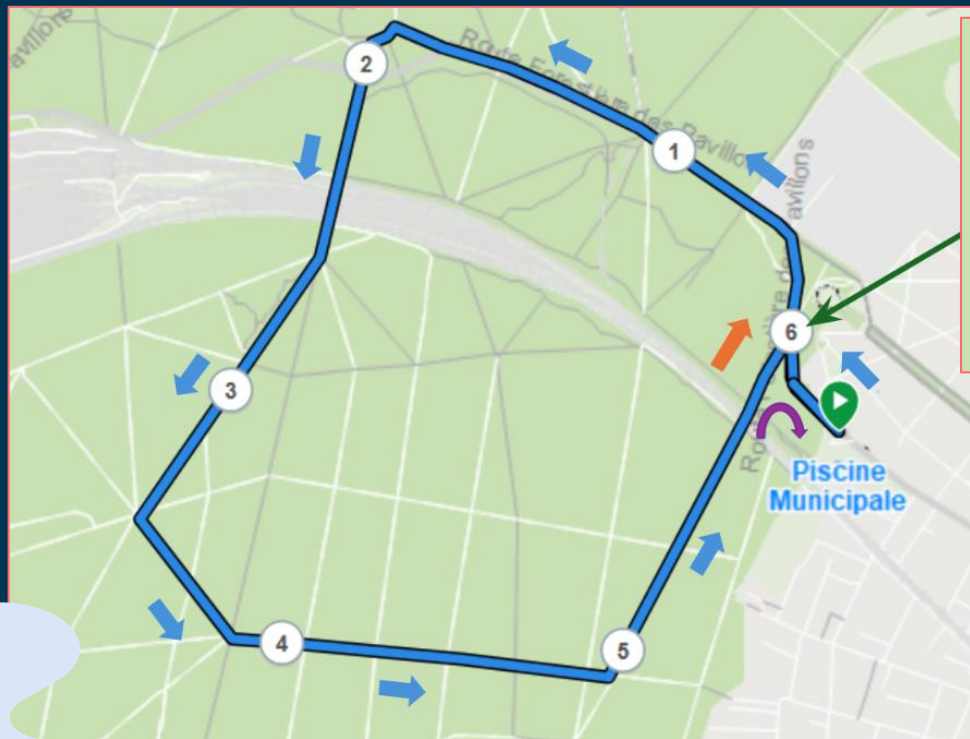


Vélo



- Boucle de **6KM** en forêt, sur un parcours roulant
- **SEULS LES VTT SONT AUTORISES**
- Format XS : 1 boucle
- Format S : 2 boucles
- Chaque concurrent doit compter son nombre de tours
- Dossard dans le dos et numéro sur le casque

Parcours Vélo - VTT



XS : 1 tour
S : 2 tours



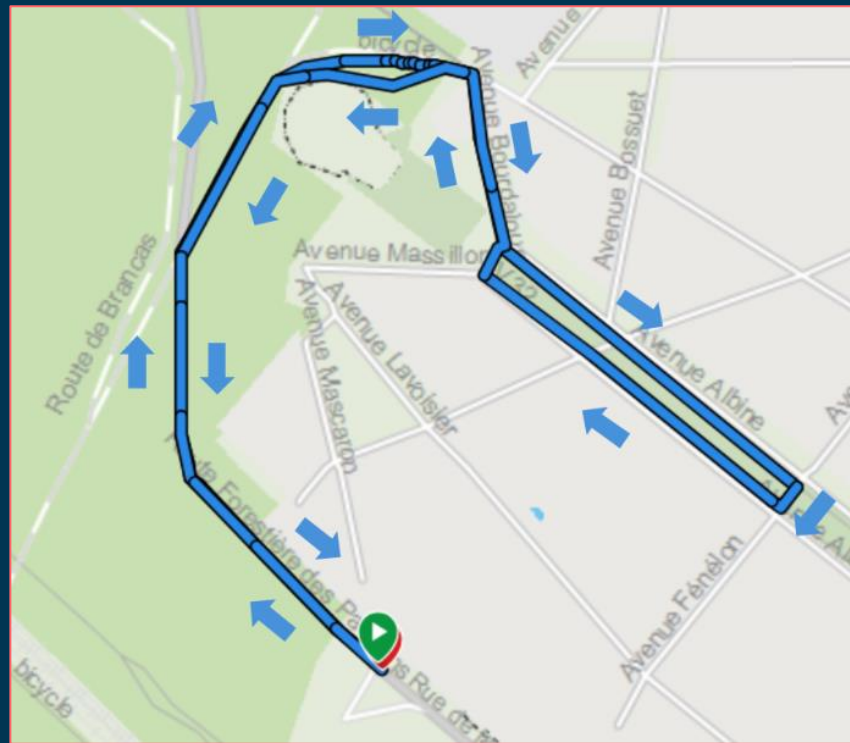
Course à pied



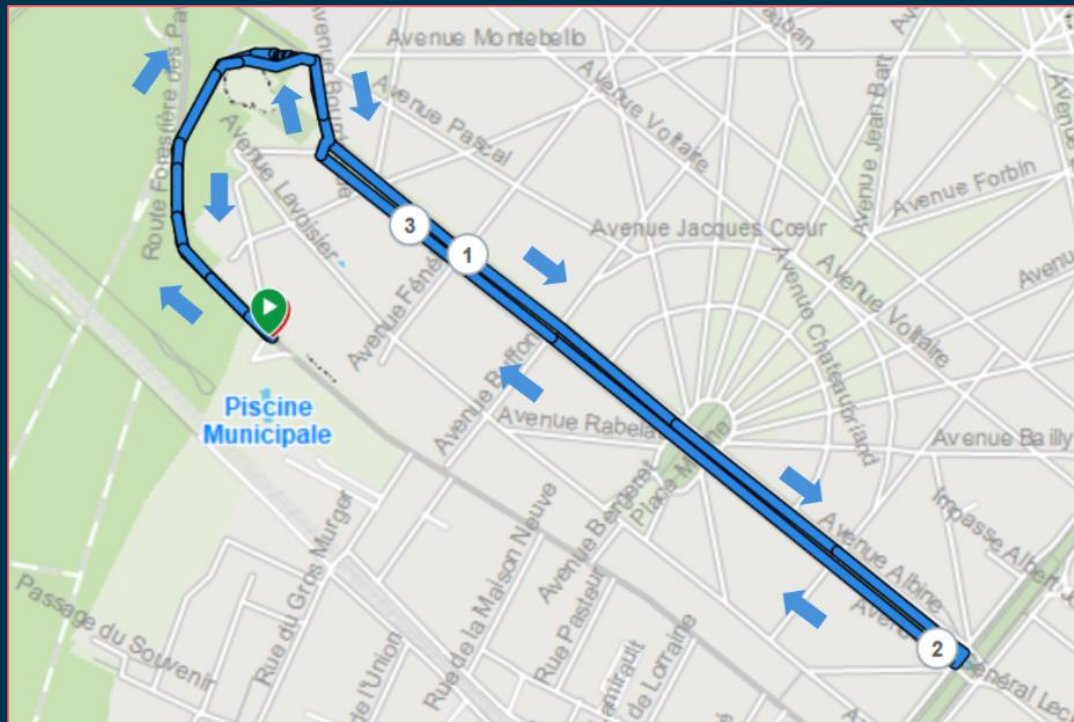
- Parcours roulant et plat
- Format XS : 1 boucle de 2KM
- Format S : 1 boucle de 4Km
- Dossard porté devant
- Pas d'assistance extérieure autorisée



Course à pied - Parcours XS



Course à pied - Parcours S



PREMIER TRIATHLON ? RÈGLES ESSENTIELLES

✓ Dépôt du matériel dans l'aire de transition : se présenter à l'arbitre avec le dossard devant, en portant votre casque attaché et la puce attachée à la cheville

LES TRANSITIONS

T1 & T2

Les transitions font partie intégrante de la course et sont chronométrées.

T1 (Natation → Vélo)

Bien repérer son emplacement, ne toucher son vélo qu'après avoir attaché son casque

T2 (Vélo → Course)

Poser le vélo avant d'enlever le casque

✗ Il est interdit de rouler dans l'aire de transition. Vous devez courir à côté de votre vélo jusqu'à la ligne de montée.

✗ Pas d'assistance extérieure autorisée

✗ Les écouteurs ne sont pas autorisés

PREMIER TRIATHLON ? QUELQUES ASTUCES



Arrivez tôt et installez
votre matériel
calmement et en rang



Repérez bien le
parcours, les entrées
& sorties de transition



Prévoyez une routine
d'échauffement



Ne partez pas trop
vite : gérez votre effort



Restez concentré(e)
mais amusez-vous !

Rendez-vous le 25 mai !

Pour plus d'informations,
n'hésitez pas à nous contacter :

 maisonslaffittetriathlon@gmail.com

 mltriathlon.fr

