

GUIDE DU BÉNÉVOLE

Cross triathlon
de Maisons
Laffitte



BIENVENUE

Bienvenue dans l'équipe des bénévoles du premier cross triathlon de Maisons-Laffitte !

Nous sommes ravis de vous avoir parmi nous pour faire de cet événement un succès, votre rôle est essentiel à la réussite de cette journée.

Un grand merci pour votre engagement



Ce guide a pour objectif de vous fournir les informations générales sur l'évènement pour remplir votre mission dans les meilleures conditions 🌟

Des informations plus détaillées pourront vous être envoyées en complément en fonction de votre affectation.

Le Jour J : Informations pratiques

📍 Point de rendez-vous des bénévoles : Au centre aquatique de Maisons-Laffitte

🥐 Collation bénévole de **7h00 à 7h30**

💡 Briefing : **7h30**

⌚ Déroulé de la journée



🏁 Fin de mission estimée : **13h30 au plus tard**



Généralités: le Cross-Triathlon

L'épreuve se compose de 3 disciplines enchainées, natation, VTT et course à pied sans arrêt du chronométrage lors des transitions entre les épreuves.

1) Natation dans le bassin extérieur de la piscine

300m (soit 3 aller-retours) pour les jeunes

500m (soit 5 aller-retours) pour les adultes

2) VTT dans la forêt de St-Germain

1 boucle de 6km pour les jeunes

2 boucles (soit 12km) pour les adultes

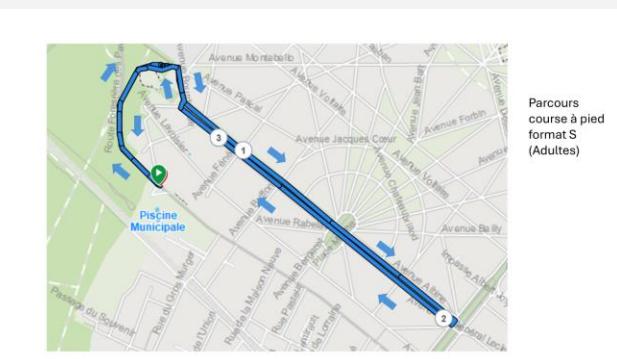
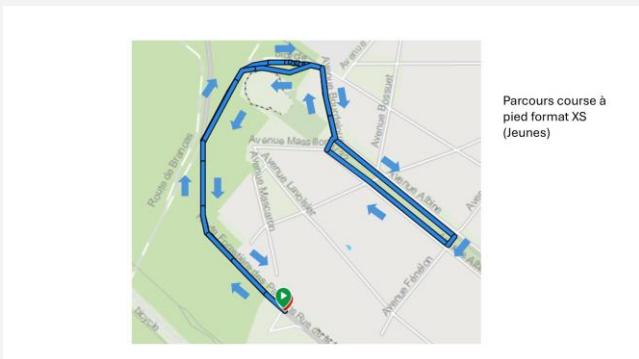
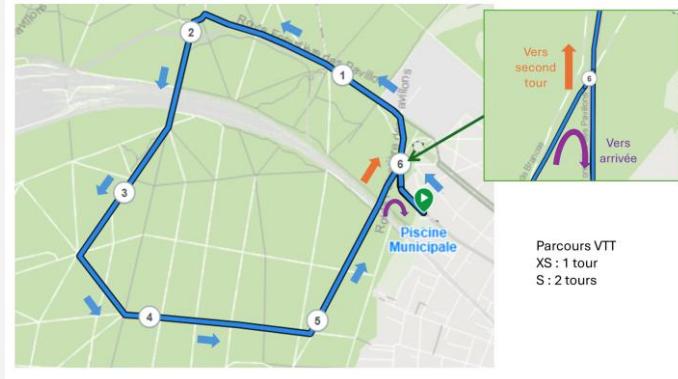
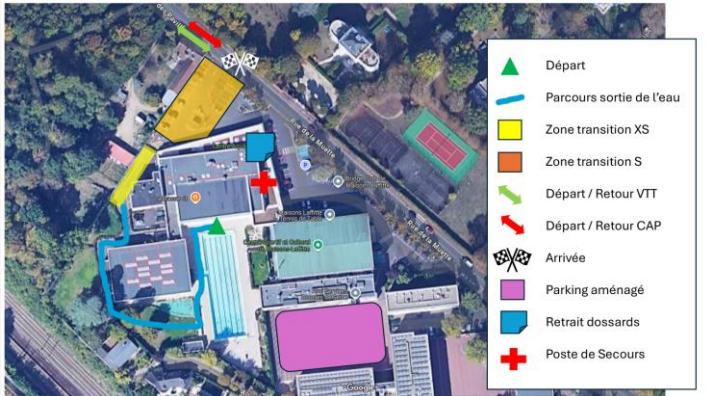
3) Course à pied dans l'avenue Albine

1 boucle de 2km pour les jeunes

1 boucles de 4km pour les adultes



Généralités: plans et parcours



Le Jour J : Informations pratiques



MATÉRIELS

- A votre arrivée, vous recevrez un t-shirt bleu logoté au nom de la course. Ce t-shirt doit être porté tout au long de la matinée pour être identifié comme membre du staff
- Selon votre affectation, du matériel supplémentaire peut vous être remis (chasuble jaune, panneaux de circulation ..) il sera à restituer à la fin.

Référents

Les membres de l'équipe organisatrice porteront le même T-shirt mais rouge. Ils seront capables de répondre à n'importe quelle question, n'hésitez pas à les solliciter en cas de besoin



CONTACTS D'URGENCE

En cas de besoin, vous pourrez joindre :

- Guillaume (Coordination générale) : 07 76 08 43 19
 - Christophe (Parcours VTT) : 06 88 84 58 44
 - Amélie (Parcours CAP) : 06 37 14 75 99

Rôles & Missions des Bénévoles

Les bénévoles auront des rôles variés en fonction des différents postes de l'événement.

Voici les principales missions auxquelles vous pouvez être affecté :



Accueil des participants



Zone Bassin



Orientation sur le parcours (signaleurs)



Gestion des zones de transition (parc à vélo)



Ravitaillement arrivée



Accueil des participants

Référent : Céline

- Enregistrer les athlètes à leur arrivée
- Distribuer les kits de course (dossards, étiquettes, puces de chronométrage, goodies)
- Fournir des informations sur le déroulement de l'événement et répondre aux questions des participants.

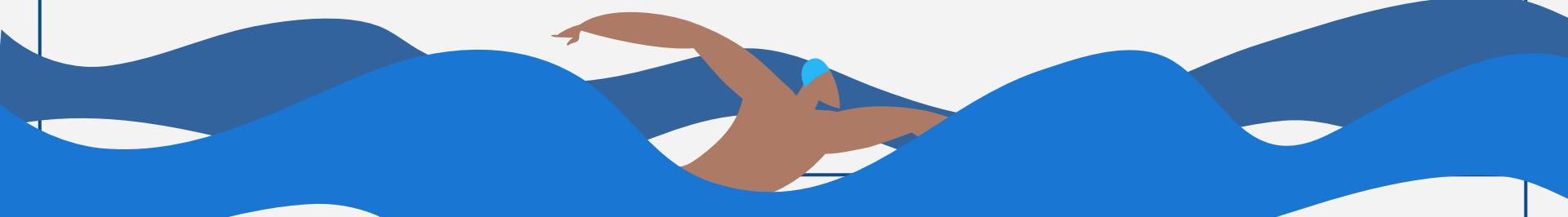


Zone Bassin



Référent : Clément

- Distribuer les bonnets avant le départ de chaque vague
- Compter et pointer les longueurs effectuées par participant dans la ligne d'eau qui vous est attribuée,
- Signaler au concurrent qu'il ne reste plus qu'**1** aller-retour à effectuer
- Eventuellement assister les concurrents à sortir de l'eau
- **Vérifier que les athlètes déposent le bonnet dès la sortie de l'eau**
- Orienter les concurrents



Signaleurs parcours VTT

Référent : Christophe

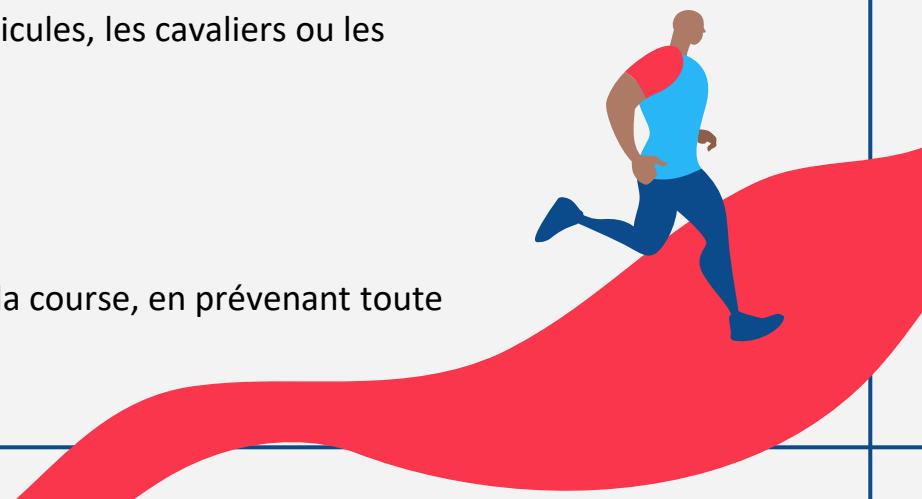
- Rester placé à un point stratégique du parcours (embranchement, traversée de route)
- Assurer la sécurité des coureurs et des personnes extérieurs en surveillant les zones sensibles du parcours (empêcher les véhicules, les cavaliers ou les promeneurs de traverser le parcours au mauvais moment)
- Diriger les participants ➤
- Veiller à la sécurité et au bon déroulement de la course, en prévenant toute anomalie ou situation d'urgence



Signaleurs parcours Course à Pied

Référent : Amélie

- Rester placé à un point stratégique du parcours pour assurer la priorité des coureurs sur la circulation qui ne sera pas coupée dans Albine
- Assurer la sécurité des coureurs et des personnes extérieurs en surveillant les zones sensibles du parcours (empêcher les véhicules, les cavaliers ou les promeneurs de traverser le parcours)
- Diriger les participants👉
- Veiller à la sécurité et au bon déroulement de la course, en prévenant toute anomalie ou situation d'urgence



Gestion des zones de transition (parc à vélos)



Référent : Carole

- Surveiller et sécuriser les zones de transition
- Veiller à ce que les athlètes respectent les règles liées à la transition
- Orienter les athlètes lors des entrées, sorties et cheminement dans la zone de transition



Ravitaillement arrivée

Référent : Céline

- Préparer les ravitaillements boissons et nourriture
- Distribuer les boissons et les aliments aux athlètes
- Veiller à maintenir la propreté et l'ordre autour de la zone de ravitaillement



Consignes de sécurité

- Restez toujours à votre poste, sauf indication contraire
- En cas d'urgence :appelez le coordinateur ou les secours immédiatement
- Ne tentez pas de résoudre seul un accident grave
- Respectez les consignes données lors du briefing



MERCI

Merci d'avoir choisi de consacrer votre temps et votre énergie à cette belle aventure. Sans vous, cet événement ne serait pas possible !

Nous comptons sur votre enthousiasme pour offrir aux athlètes une expérience inoubliable.

Merci encore pour votre engagement et à très bientôt !

