



Catégorie 1 – Iron



Bravo !

Vous avez choisi d'enchaîner les **3 disciplines** comme les champions d'Ironman.

Programme :

- Natation : 300 m (6 allers-retours en piscine)
- Vélo : 6 boucles de 1,5 km autour des Maraissettes
- Course : 3 boucles de 1,2 km avec dénivelé dans la forêt derrière l'école



Horaires & Rendez-vous

- **12h00–12h45** : Les élèves restent à l'école pendant la pause de midi
 - Repas au choix : **pic-nic personnel** ou **cantine (spaghettis)**
 - Les élèves qui mangent habituellement à la cantine doivent aussi **s'inscrire**.
 - Les vélos pourront être déposés dans le pré de la Recto-Verso dans une zone délimitée (cadenas conseillé, l'école décline toute responsabilité en cas de vol)
- **12h45** : Rendez-vous dans la zone **T1 parc à vélo** (parking principal côté Est)
 - S'annoncer à **M. Bonvin**
 - Dépôt du vélo + casque à côté
 - Réception de la plaquette vélo
- Ensuite → direction **piscine** avec votre sac
- **Préparation natation** : vestiaires → attente au bord côté fenêtres
 - Distribution du dossard + bonnet + consignes par M. Poumay



Matériel à prévoir

- **Natation** : maillot ou trifonction, lunettes (facultatif), linge, **bonnet numéroté**
- **Vélo** : vélo en ordre , freins OK, casque obligatoire , dossard sur guidon
- **Course** : baskets , short/t-shirt ou trifonction, casquette/lunettes (facultatif)
- **Dossard** : porté **visiblement sur le torse** (pas pour la natation, mais obligatoire pour le vélo et la course)



Déroulement de la course

1. **Natation (6 allers-retours)**
 - À la sortie de l'eau → s'essuyer
 - Enfiler short/t-shirt/dossard/chaussures (si pas de trifonction)
2. **Transition 1 (Piscine → Vélo)**
 - Sortir par la porte des gardes-bains, Descendre les escaliers extérieurs
 - Traverser passage piéton côté Ouest
 - Mettre le casque → courir à côté du vélo jusqu'à la zone départ vélo
3. **Vélo (6 tours de 1,5 km)**
 - Contrôle des tours à la Recto-Verso (arrêt obligatoire)
 - Déposer le vélo dans la zone prévue
4. **Transition 2 (Vélo → Course)**
 - Départ course depuis la Recto direction forêt
 - Effectuer 3 boucles (1,2 km avec dénivelé)
5. **Arrivée**
 - Ligne d'arrivée devant le bâtiment C
 - Rafraîchissement offert



Après la course

- Rendre son **dossard**
- Récupérer son **sac** à la salle de gym 1986