



6/9 ans - 50 m, 880 m, 500 m



## Points importants

### Natation - 50 m

- 1 - 25 m :  
Bouées de virage et demi-tour
- Sortie - 50 m

### Cyclisme (VTT recommandé) - 880 m

- A - Aire de transition :  
Poste de secours et PC radio
- B - Chemin du Lac et Chemin de l'Ilon :  
1 signaleur
- C - Chemin de l'Ilon et Chemin de traverse :  
1 signaleur
- D - Chemin de traverse et Chemin de la Lône :  
1 signaleur
- E - Chemin de la Lône et Chemin du Lac :  
1 signaleur

### Course à pied - 500 m

- A - Aire de transition :  
Poste de secours et PC radio
- E - Chemin de la Lône et Chemin du Lac :  
1 signaleur
- F - Chemin du Lac :  
1 signaleur
- Arrivée - Chemin du Lac :  
Ravitaillement d'arrivée



**8/11 ans - 100 m, 2 km, 1 km**



### Points importants

#### Natation - 50 m x 2

1 - 25 m :

Bouées de virage et demi-tour

Sortie - 100 m

#### Cyclisme (VTT recommandé) - 2 km

A - Aire de transition :

Poste de secours et PC radio

B - Chemin du Lac et Chemin de l'Ilon :

1 signaleur

C - Chemin de l'Ilon et Chemin de traverse :

1 signaleur

D - Chemin de traverse et Chemin de la Lône :

1 signaleur

E - Chemin de la Lône et Chemin du Lac :

1 signaleur

#### Course à pied - 1 km

A - Aire de transition :

Poste de secours et PC radio

E - Chemin de la Lône et Chemin du Lac :

1 signaleur

F - Chemin du Lac :

1 signaleur

G - Chemin du Lac :

1 signaleur

Arrivée - Chemin du Lac :

Ravitaillement d'arrivée



10/13 ans - 250 m, 4 km, 1,5 km



### Points importants

#### Natation - 250 m

**Départ** - Langue de terre

**Sortie** - 250 m

#### Cyclisme (VTT recommandé) - 2 km x 2

**A** - Aire de transition :

Poste de secours et PC radio

**B** - Chemin du Lac et Chemin de l'Ilon :

1 signaleur

**C** - Chemin de l'Ilon et Chemin de traverse :

1 signaleur

**D** - Chemin de traverse et Chemin de la Lône :

1 signaleur

**E** - Chemin de la Lône et Chemin du Lac :

1 signaleur

#### Course à pied - 1,5 km

**A** - Aire de transition :

Poste de secours et PC radio

**E** - Chemin de la Lône et Chemin du Lac :

1 signaleur

**F** - Chemin du Lac :

1 signaleur

**G** - Chemin du Lac :

1 signaleur

**H** - Chemin du Lac :

1 signaleur

**I** - Chemin du Lac :

1 signaleur

**Arrivée** - Chemin du Lac :

Ravitaillement d'arrivée

Natation
  Cyclisme
  Course à pied